د یوګي ژوندلیک

ورپسې

روحاني لیکنې

پرامهانسا یوګانندا

د ټولنیزو رسنیو سایټونو ته کاپي کول

ژوندلیک د یو یوګي



پر
امهانسا لخوا
یوګانندا

د مقدمې سره

.WY Evans-Wentz, MA, D.Litt., D.Sc

"پرته له دې ته
وګورئ نښې
او "عجائبات،
تاسو به باور

ونکړئ." -
یوحنا 4:48.

وقف شوی ته د حافظه د

لوتر برینک

یو امریکایی سپنټ

منځپانګې

انځورونه

دوه ورونه د تیریس نیومن، په کونرسریوت ماسټر
مهاسایه، خوشحاله عقیدتمند

جیټندرا مزومدار، زما ملګری په د "بې پیسو ازموینه" په برندابان انندا موی ما،
"په خوښ□ کې خپره شوې مور"

همالیا غار اشغال شوی لخوا باباجي
سري یوکتیشور، زما استاد

د ځان پېژندنې فیلوشپ، د لاس انجلس مرکزي دفتر

ځان بېژندنه کليسا د ټول مذهبونه، هالېوډ زما د ګورو
د سمندر غاړې عبادتځای په پوري کې

ځان بېژندنه کليسا د ټول مذهبونه، سان ډياګو زما
خوبندې -- روما، ناليني، او اوما

زما خور اوما

ښځتن په خېل اړخ کې د شيوا په توګه

يوګوډا رياضي، حرمت په دکشينيشور د
رانچي ښوونځی، اصلي ودان

کاشي، بيا زېږېدلی او بيا کشف شوی

بشنو، موتی لال موکرجي، زما پلار، ښاغلی رائټ، ټی اين بوس، سوامی ستياننډ ډله
د استازي ته د نړیوال کانګرس د مذهبي ليبرالان، بوسټن، ۱۹۲۰ په بوه لرغوني
عبادتځای کې بو ګورو او شاګرد

باباجي، د يوګي - مسيح د عصري هند لهيري
مهاسايه

الف يوګا ټولګی په واشنګټن، ډي
سي لوتر بربينک

تيريس نيومن د کونرسروت، بايرن تاج محل
په اګره کې

شنکري مائی ژو، بوازې ژوند کول شاګرد د د غوره ټرايلانګا سوامي کرشنانندا
د خپلې نرمې زمر سره

ډله په د ډوډ خوړل انګړ د زما د ګورو سيرامپور حرمت آغلې
بليچ، ښاغلی رايټ، او زه -- په مصر کې

رابندر ناته ټاګور

سوامي کيشاباننډا، په د هغه حرمت په برندابان کرشنا، د
هند لرغونی پيغمبر

مهاتما ګاندي، په وردها کې

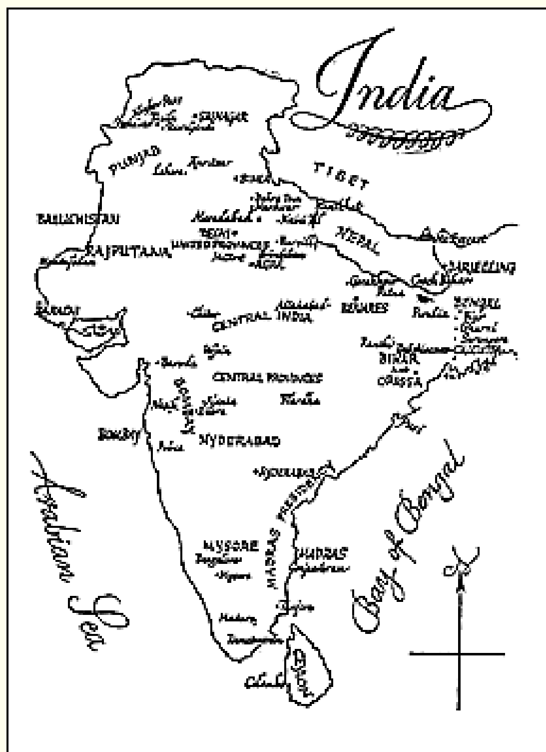
ګيري بالا، د ښځه يوګي WHO هيڅکله نه
خوري ښاغلی ای ای ډيکنسن

زما ګورو او زه بخبله
د رانچي زده کونکي
انسينټاس

كنفرانس په سان فرانسسكو

سوامي پريماناندا

زما پلار



نقشه د هند

سریزه

د WY EVANS-WENTZ لخوا، MA، D.Litt.، D.Sc.

عیسی کالج، اکسفورډ؛ لیکوال د
تبت د مړو کتاب، د تبت لوی یوګي
میلاریپا،

تبتي یوګا او پټ عقیدې، او داسې نور.

ژوندلیک ارزښت د دې حقیقت له امله خورا زیات شوی چې دا د هند د هوښیارانو په اړه په انګلیسي ژبه کې د څو کتابونو څخه یو دی چې د ژورنالیست یا بهرني لخوا نه، بلکې د دوی د خپل نسل او روزنې څخه یو لخوا لیکل شوی دی - په لنډه توګه، د یوګي لخوا د یوګیانو په اړه کتاب . د غیر معمولي پیښو د عیني شاهد په توګه ژوند کوي او ځواکونه د عصري هندو اولیاء، د کتاب لري اهمیت دواړه په وخت سره او بې وخته. د دې نامتو لیکوال ته، چې ما په هند او امریکا دواړو کې د پیژندلو خوښي ترلاسه کړې، هر لوستونکی دې د هغه ستاینه او مننه وکړي. د هغه غیر معمولي ژوند سند یقینا د هندو ذهن او زړه د ژورو او د هند د روحاني شتمنۍ ترټولو څرګندوونکی دی، چې تر اوسه پورې په لویدیځ کې خپور شوی دی.

دا زما لپاره ویاړ و چې د هغو باباګانو څخه یو سره مې ولیدل چې د ژوند تاریخ یې دلته بیان شوی دی - سري یوکتیشور ګیري. د درناوي وړ سنت یوه بیلګه زما د تبتي یوګا او پټو عقیدې د مخکینۍ برخې په توګه راڅرګنده شوه . [۱-۱] دا د بنګال خلیج په غاړه د اوریسا په پوری کې وه، چې زه له سری یوکتیشور سره مخ شوم. هغه هغه وخت د سمندر ساحل ته نږدې د یوې خاموشې اشرامې مشر و، او په عمده توګه د یوې ډلې په روحاني روزنه کې بوخت و. د ځوان شاګردان. هغه څرګند شوی لیواله سود په د هوساینه د د خلک د د متحده ایالتونه او د ټولې امریکا او انګلستان په اړه هم، او له ما څخه یې د لرې پرتو فعالیتونو په اړه

پوښتنه وکړه، په ځانګړي توګه په کالیفورنیا کې، د هغه د مشر شاګرد، پرمهانسا یوګانندا، چې هغه یې ډېره مینه درلوده، او هغه یې په ۱۹۲۰ کې لویدیځ ته د خپل استازي په توګه لیږلی و.

سري یوکتیشور د نرم مزاج او غږ درلودونکی و، د خوښ□ وړ حضور درلودونکی و، او د هغه درناوي وړ و چې د هغه

پیروانو په ناڅاپي ډول هغه ته غاړه کیښوده. هر هغه څوک چې هغه پیژني، که د هغه د خپلې ټولنې وي یا نه، هغه ته یې په لوړه درناوي قایل و. زه په روښانه ډول د هغه لوړ، مستقیم، زاهد شخصیت یادوم، چې د هغه چا په زعفراني رنګ جامو کې و چې د دنیاوي غوښتنو څخه یې لاس اخیستی و، ځکه چې هغه د عبادت ځای په دروازه کې ولاړ و ترڅو ما ته ښه راغلاست ووایی. د هغه ویښتان اوږد او یو څه تاو شوي وو، او د هغه مخ ږیره وه. د هغه بدن په عضلاتو کې ټینګ و، خو نری او ښه جوړ شوی، او د هغه ګام انرژي لرونکی. هغه درلود غوره شوی لکه د هغه ځای د ځمکني استوګنځای د سپېڅلی د پوری ښار، چیرې چې د هند د هر ولایت استازي ګڼ شمیر متقی هندوان هره ورځ د "د نړ□ څښتن" د مشهور جګنات مندر ته زیارت ته راځي. دا په پوری کې وه چې سری یوکتیشور په ۱۹۳۶ کال کې خپلې فاني سترګې د دې لنډمهاله حالت صحنو ته وتړلې او لاړ، پوهیدل چې د هغه تجسم په بریال□ توګه بشپړ شوی دی. زه په حقیقت کې خوشحاله یم چې د دې شهادت ثبتولو توان لرم. ته د لوړ کرکټر او تقدس د سری یوکتیشوار. منځپانګې ته پاتې کیدل لرې له د ګڼه ګوڼه، هغه ځان په بې طرف□ او په ارام□ سره هغه مثالي ژوند ته ورکړ چې د هغه شاګرد پرمهانسا یوګانندا، اوس د زمانو لپاره تشریح شوی دی. وای ایوانز-وینز

د اکسفورډ پوهنتون پریس، ١٩٣٥ : 1-1

د لیکوال مننه

زه د میرمن ایل وي پراټ څخه د دې کتاب د نسخې په لیکلو کې د هغې د اوږدې اداریې کار لپاره په ژوره توګه مننداوی یم. زما مننه. دي د اعتبار وړ همدارنګه ته آغلې روت زهن لپاره چمتووالی د د شاخص، ته ښاغلیه ج. رچرډ رایټ لپاره د هغه د هندي سفر ډایري څخه د اقتباساتو کارولو اجازه، او د وړاندیزونو او هڅونې لپاره ډاکټر WY ایوانز-وینټز ته.

پرامهانسا یوګانندا

د اکتوبر ۲۸، ۱۹۴۵
انسینیتاس، کالیفورنیا

فصل: ١

زما مور او پلار او وختي ژوند

د هندي کلتور ځانګړتیاوې له اوردې مودې راهیسې د نهایی حقیقتونو او د شاګرد-ګورو سره یوځای لټون دی
2-1 اړیکه. زما خپله لاره ما د یو مسیح په څیر بابا ته ورسوله چې شکلی ژوند یې د پیړیو لپاره جوړ شوی
و. هغه یو له هغو لویو استادانو څخه و چې د هند یوازینی

پاتې شتمني. په هر نسل کې راڅرګندېږي، دوی د بابل او مصر د برخلیک په وړاندې خپله ځمکه ساتلې ده.

زه خپلې لومړنۍ خاطرې ومومم چې د پخواني تجسم د تاریخي ځانګړتیاوو پوښښ کوي. د لرې ژوند روښانه خاطرې ماته راغلې، یو یوګي [۳-۱] د همالیا د واورو په منځ کې. د تیرو وختونو دې لیدونو، د یو بې ابعاده اړیکې له لارې، ما ته د راتلونکي یو نظر هم راکړ.

د ماشومتوب بې وسه سپکاوی زما له ذهن څخه نه دی ایستل شوی. زه په غوسه وم چې د تګ یا په آزاده توګه د ځان څرګندولو توان نلرم. کله چې ما د خپل بدن کمزورتیا احساس کړه نو زما دننه د دعا څپې راپورته شوې. زما قوي احساساتي ژوند په ډېری ژبو کې د کلمو په توګه خاموشه بڼه واخیسته. د ژبو د داخلي ګډوډۍ په منځ کې، زما غوږ ورو ورو د خپلو خلکو د بنګالي تورو سره عادت شو. د ماشوم د ذهن زړه راښکونکې ساحه! په لویانو کې د لوبو او ګوتو پورې محدود ګڼل کیده.

رواني خپګان او زما بې ځوابه بدن ما د ژړا ډېرو سختو جادوګانو ته راوست. زه د خپلې غمجنې کورنۍ عمومي حیرانتیا یادوم. خوشحاله خاطرې هم زما په شاوخوا کې راټولې شوې: زما د مور لاسونه، او زما د ژړا جملې او کوچني ګامونو لومړنۍ هڅې. دا لومړني بریالیتوبونه، چې معمولا ژر هېرېږي، بیا هم د ځان باور طبیعي اساس دی.

زما لرې پرتې خاطرې بې ساري نه دي. ډېری یوګیان د "ژوند" او "مرګ" څخه د ډراماتیک لیرد له امله پرته له کوم خنډ څخه خپل ځان شعور ساتلی دی. که انسان یوازې یو بدن وي، نو د هغې له لاسه ورکول په حقیقت کې د هویت وروستۍ دوره رامینځته کوي. مګر که چیرې پیغمبرانو د زرګونو کلونو راهیسې د حقیقت سره خبرې کړې وي، نو انسان په اصل کې د غیر مادي طبیعت څخه دی. د انسان د غرور دوامداره اساس یوازې په لنډمهاله توګه د حسي ادراک سره تړاو لري.

که څه هم د ماشومتوب عجیب او روښانه خاطرې ډېرې کمې نه دي. په ډېرو هېوادونو کې د سفرونو په جریان کې، ما د صادقو نارینه وو او ښځو له خولې د پخوانیو خاطرو یادونه اوریدلي دي.

زه د نولسمې پیړۍ په وروستۍ لسیزه کې زیږیدلی وم، او خپل لومړني اته کلونه مې په ګورکهپور کې تیر کړل. دا زما د زیږون ځای د شمال ختیځ هند په متحده ایالتونو کې و. موږ اته ماشومان وو: څلور هلکان او څلور نجونې. زه، مکوندا لال غوش [۴-۱ کلن]، دوهم زوی او څلورم ماشوم وم.

پلار او مور یې بنګالي وو، د کشتریه ذات څخه. دواړه د سپېڅلي طبیعت سره برکت درلود. [۵-۱] د دوی متقابل مینه، ارامه او باعزته، هیڅکله ځان په بې پروایۍ سره نه څرګندواه. د والدینو یوه بشپړه همغږي د اتو ځوانانو د ژوند د څرخیدونکي ګډوډۍ لپاره ارام مرکز و.

پلار، بهګابتي چرن غوش، مهربان، جدي، کله ناکله سخت وو. موږ ماشومانو له هغه سره ډېره مینه درلوده، خو بیا هم یو ځانګړی درناوی واټن مو ولید. یو غوره ریاضي پوه او منطق پوه، هغه په عمده توګه د خپل عقل لخوا رهبري کیده. مګر مور د زړونو ملکه وه، او موږ ته یې یوازې د مینې له لارې درس راکړ. د هغې له مړینې وروسته، پلار خپل داخلي نرمښت ډېر څرګند کړ. ما بیا ولیدل چې د هغه نظر ډېری وختونه زما د مور په نظر بدلیږي.

د مور په شتون کې موږ د صحیفو سره زموږ لومړنۍ ترخه او خوږه پیژندنه وخوړله. کیسې له د مهابهارت او رامایانا [۶-۱] وو په منابعو سره احضار شوی ته ملاقات کول د اړتیاوې

د نظم. لارښوونه او سزا ورکول لاړ لاس په لاس.

پلار ته د درناوي ورځنۍ اشاره دا وه چې مور به ماسپښین مور ته په احتیاط سره جامې اغوستې ترڅو له دفتر څخه کور ته یې ښه راغلاست ووایی. د هغه دنده د بنګال-ناګپور ریل پټلۍ کې د مرستیال ولسمشر په څیر وه، چې د هند یو له لویو شرکتونو څخه وه. د هغه کار سفر کول شامل وو، او زموږ کورنۍ زما د ماشومتوب په جریان کې په څو ښارونو کې ژوند کاوه.

مور د اړمنو خلکو لپاره خلاص لاس درلود. پلار هم مهربان و، خو د قانون او نظم درناوی یې تر بودیجې پورې وغځاوه. مور د یوې اونۍ لپاره د پلار د میاشتني عاید څخه ډېر غریبانو ته خواړه ورکول.

"زه یوازې دا غوښتنه کوم چې خپل خیراتونه په مناسب حد کې وساتئ." حتی د هغې د مېړه لخوا نرمه ملامتیا هم مور ته ډېره دردونکې وه. هغې د موټر چلولو امر وکړ، ماشومانو ته یې په هیڅ ډول اختلاف کې اشاره ونه کړه.

"خداحافظ؛" زه یم روان لرې ته زما د مور کور." لرغونی الټیمیټم!

مور په حیرانونکي ژړا پیل وکړ. زموږ تره په مناسب وخت کې راورسېد؛ هغه پلار ته یو څه هوښیارانه مشوره ورکړه، چې له کلونو راهیسې یې شک نه درلود. وروسته له هغه چې پلار یو څو پخلاینې خبرې وکړې، مور په خوښۍ سره موټر وغورځاوه. په دې توګه هغه یوازینۍ ستونزه پای ته ورسیده چې ما کله هم د خپل مور او پلار ترمنځ لیدلې وه. مګر زه یو ځانګړی بحث یادوم.

"مهرباني وکړئ د یوې بدبختې ښځې لپاره لس روپۍ راکړئ چې همدا اوس کور ته راغلې ده." د مور موسکا خپل قناعت درلود.

"ولې لس روپۍ؟ یوه بس ده." پلار یې توجیه زیاته کړه: "کله چې زما پلار او نیکه او انا ناڅاپه مړه شول، ما د غربت لومړی خوند واخیست. زما یوازینۍ ناشته، مخکې له دې چې ښوونځي ته څو میله مزل وکړم، یوه کوچنۍ کیله وه. وروسته، په پوهنتون کې، زه دومره اړتیا لرم چې ما د یوې شتمنې قاضي څخه په میاشت کې د یوې روپۍ مرستې غوښتنه وکړه. هغه رد کړه، او ویې ویل چې حتی یوه روپۍ هم مهمه ده."

"څومره په ترخه توګه د دې روپیو انکار یادوې!" د مور زړه سمدلاسه منطق درلود. "ایا ته غواړې چې دا ښځه هم ستا د لسو روپیو انکار په دردناکه توګه یاد کړي چې هغې ته په بېړني ډول اړتیا ده؟"

"تاسو وګټله!" د مات شوي میړونو د تلپاتې اشارې سره، هغه خپل بټوه پرانیستله. "دا د لسو روپیو نوټ دی. زما په ښه نیت سره یې هغې ته ورکړئ."

پلار به د هر نوي وړاندیز لپاره لومړی "نه" ویل. د هغه چلند د هغې عجیبې ښځې په وړاندې چې د مور خواخوږي دومره په اسانۍ سره راجستر شوه چې د هغه د دودیز احتیاط یوه بېلګه وه. د سمدستي منلو څخه کرکه - چې په لویدیځ کې د فرانسوي ذهن ځانګړتیا ده - په حقیقت کې یوازې د "مناسب انعکاس" اصل ته درناوی دی. ما تل پلار په خپلو قضاوتونو کې معقول او په مساوي ډول متوازن موند. که زه هغه زما ګڼ شمېر غوښتنې د یو یا دوه ښو دلیلونو سره پیاوړې کولې، هغه تل غوښتل شوی هدف زما په لاس کې وساته، که هغه د رخصتۍ سفر وي یا نوی موټرسایکل.

پلار د خپلو ماشومانو په لومړیو کلونو کې یو سخت انضباطي و، خو د هغه چلند د پخپله په ریښتیا سره سپارتان وو. د مثال په توګه، هغه هیڅکله تیاتر ته نه و تللی، مګر په مختلفو روحاني عملونو او د بهګواد ګیتا لوستلو کې یې خپله تفریح لټوله . ۱-۷ د ښولو عیش او عشرت څخه به لاس واخلي، هغه به ونښلي ته یو زوړ جوړه د بوټان تر دوی وو بې ګټې. د هغه زامن اخیستل شوی موټرونه وروسته دوی په عام استعمال کې راغلل، خو پلار یې تل دفتر ته د خپل ورځني سفر لپاره د ټرالي موټر سره قناعت درلود. د واک لپاره د پیسو راټولول د هغه طبیعت ته نا اشنا وو. یو ځل، د کلکتې ښاري بانک تنظیمولو وروسته، هغه د هغې د ونډو په ساتلو سره د ځان لپاره ګټه پورته کولو څخه انکار وکړ. هغه یوازې غوښتل چې په خپل فارغ وخت کې یو مدني دنده ترسره کړي.

څو کاله وروسته له هغه چې پلار په تقاعد کې تقاعد شو، یو انګلیسي محاسب د بنګال-ناګپور ریل پټلۍ شرکت د کتابونو د معاینې لپاره راغی. حیرانونکي پلټونکي وموندله چې پلار هیڅکله د وخت څخه د تیریدو بونس لپاره غوښتنه نه ده کړې.

هغه وکړل د کار د درې سړي!" د محاسب وویل د شرکت. "هغه لري روپۍ ۱۲۵۰۰۰ (په اړه" چارواکو پلار ته د دې پیسو لپاره یو چیک ورلاندې کړ. هغه دومره لږ فکر وکړ چې کورنۍ ته یې هیڅ یادونه " له پامه وغورځوله. ډیر وروسته زما د کشر ورور بشنو لخوا ترې پوښتنه وشوه، چا چې په بانکي بیان کې لویه زیرمه ولیده.

پلار ځواب ورکړ: "ولې د مادي ګټې څخه خوشحاله کیږې؟" "هغه څوک چې د یو شان ذهنیت هدف تعقیبوي نه په ګټه خوشحاله کیږي او نه په زیان خپه کیږي. هغه پوهیږي چې انسان پدې نړۍ کې بې پیسو راځي، او پرته له یوې روپۍ ځي."



پلار
بهګابتي چاران غوش
الف شاګرد د لاهیري مهاسایه

د واده په لومړیو کې، زما مور او پلار د بنارس د یو لوی استاد، لاهیري مهاسایا شاګردان شول. دې اړیکې د پلار طبیعي زاهد مزاج پیاوړی کړ. مور زما مشرې خور روما ته د پام وړ اعتراف وکړ: "ستاسو پلار او زه په کال کې یوازې یو ځل د میړه او میرمنې په توګه یوځای ژوند کوو، د ماشومانو د زیږون لپاره."

پلار لومړی د ابیناش بابو له لارې لهري مهاسایا سره ولیدل، ۸-۱ د بنګال-ناګپور ریل پټلۍ د ګورخپور دفتر کې یو کارمند. ابیناش زما ځوان غوږونه د هیری هندي سنتانو په زړه پورې کیسو سره لاربښوونه کړل. هغه تل د خپل ګورو د لوړو ویاړونو ته د درناوي سره پای ته ورساوه.

"آیا تاسو کله هم د هغو غیر معمولي شرایطو په اړه اوریدلي دي چې ستاسو پلار یې د لاهیري مهاسایه شاګرد شو؟"

دا د دوبي یوه سسته ماسپښین وه، کله چې زه او ابیناش د خپل کور په انګړ کې سره ناست وو، هغه دا په زړه پورې پوښتنه وکړه. ما د تمې په موسکا سره خپل سر وخوځاوه.

"کلونه وړاندې، ستا له زیږیدو مخکې، ما له خپل لوړ پوړي افسر - ستا پلار - څخه وغوښتل چې ما ته د ګورخپور له دندو څخه یوه اونۍ رخصت راکړي ترڅو په بنارس کې زما ګرو ته لاړ شم. ستا پلار زما پلان ملنډې وهلې."

"ایا ته به مذهبي متعصب شې؟" هغه وپوښتل. "که غواړې چې مخکې لاړ شې نو په خپل دفتري کار تمرکز وکړه."

"په خواشینۍ سره هغه ورځ د ځنګل په لاره کور ته روان وم، زه ستا پلار په پالکي کې ولیدم. هغه خپل نوکران او ګاډی رخصت کړل، او زما تر څنګ ولوېد. د تسلیت ورکولو په هڅه کې، هغه د نړۍ د بریالیتوب لپاره د هڅو ګټې په ګوته کړې. مګر ما هغه په بې پروایۍ سره واورېد. زما زړه تکرار کاوه: 'لاهیري مهاسایا! زه ستا له لیدلو پرته ژوند نشم کولی!'

"زموږ لاره مور د یوې ارامې ځمکې څنډې ته یوړل، چیرې چې د ماسپښین د ناوخته لمر وړانګې لاهم د وحشي واښو لوړې څپې تاج په سر وې. موږ په ستاینه کې ودریږو. هلته په میدان کې، زموږ څخه یوازې څو ګزه لرې، زما د لوی ګورو بڼه ناڅاپه راڅرګنده شوه! 9-1

"'بګابتي، ته په خپل کارمند ډېر سخت یې!' د هغه غږ زموږ په حیرانونکي غوږونو کې ګونګ شو. هغه په مرموز ډول ورک شو لکه څنګه چې راغلی و. زه په زنګونونو کې چیغه کوله، 'لاهیري مهاسایه! لاهیري مهاسایه!' ستا پلار د څو شیبو لپاره د حیرانتیا سره بې حرکته و.

"ابیناش، نه یوازې زه تاسو ته اجازه درکوم، بلکې ځان ته هم اجازه درکوم چې سبا بنارس ته لاړ شم. زه باید دا لوی لاهیري مهاسایا وپیژنم، څوک چې کولی شي په خپله خوښه ځان مادي کړي ترڅو ستاسو لپاره شفاعت وکړي! زه به خپله میرمن واخلم او له دې استاد څخه به وغواړم چې موږ په خپل روحاني لاره کې پیل کړي. ایا تاسو به موږ ته لاربښوونه وکړئ؟"

"البته." زما د دعا په معجزانه ځواب او د پیښو په چټک او مناسب بدلون سره زه په خوښۍ ډک شوم.

"بل ماښام ستا مور او پلار او زه د بنارس لپاره تمرین وکړ. بله ورځ مور د اس ګاډۍ واخیسته، او بیا درلود ته ګرځېدل له لارې تنګ لینونه ته زما د ګورو ګوښه کور. ننوتل د هغه لږ

په خونه کې، مور د استاد په وړاندې سر ټيټ کړ، د هغه په عادي حالت کې بند و. هغه خپلې تيزې سترګې پټې کړې او ستاسو په پلار يې ولګولې.

"'بګابتي، ته په خپل کارمند ډېر سخت يې!' د هغه خبرې هماغسې وې لکه څنګه چې هغه دوه ورځې وړاندې په ګورخپور ميدان کې کارولې وې. هغه زياته کړه، 'زه خوشحاله يم چې تا ابيناش ته اجازه راکړه چې زما سره ليدنه وکړي، او ته او ستا ميرمن ورسره ملګري ياست.'

"د دوی د خوښۍ لپاره، هغه ستاسو مور او پلار ته د کريا يوګا روحاني تمرين پيل کړ. ١٠٠-١ ستا پلار او زه، د ورونو شاګردانو په توګه، د ليد د يادګار ورځې راهيسې نږدې ملګري يم. لهيري مهاسايه ستاسو په خپل زيږون کې ځانګړې دلچسپي درلوده. ستاسو ژوند به خامخا د هغه له خپل ژوند سره تړلی وي: د مالک برکت هيڅکله نه ناکاميږي.

له لاهيري مهاسايا زما له راتګ لږ وروسته له دې نړۍ څخه لاړ. د هغه انځور، په يوه ښکلي چوکاټ کې، تل زمونږ د کورنۍ په قربانګاه کې په مختلفو ښارونو کې سينګار کاوه چې پلار يې د هغه د دفتر له خوا لېږدول شوی و. ډېری سهار او ماښام به ما او مور د يوې جوړې شوې زيارت مخې ته مراقبه کوله، ګلونه به يې د خوشبويه صندل لرګي په پيسټ کې ډوب کړي وو. د لوبان او مرر او همدارنګه زمونږ د متحد عبادتونو سره، مور هغه الهي ته درناوی وکړ چې په لاهيري مهاسايا کې يې بشپړ اظهار موندلی و.

د هغه انځور درلود يو تېرېدل نفوذ باندې زما ژوند. لکه زه وده وکړه، د فکر د د ماسټر سره لوی شو زه. په مراقبه زه به ډېری وخت وګورئ د هغه عکس اخيستونکی انځور راڅرګندېدل له د هغې کوچنی په چوکاټ کې کښېناست او، په ژوندۍ بڼه، زما په وړاندې کښېناست. کله چې ما هڅه وکړه چې د هغه ځلانده بدن پښې لمس کړم، دا به بدل شي او بيا به انځور شي. لکه څنګه چې ماشومتوب په هلکتوب کې واوښت، ما لهيري مهاسايا وموند. بدل شوی په زما ذهن له يو لږ انځور، بستر شوی په يو چوکاټ، ته يو ژوندی، روښانه حضور. ما ډېری وخت د آزموينې يا ګډوډۍ په شيبو کې هغه ته دعا کوله، زما په دننه کې د هغه د تسليت لارښوونه موندله. په لومړي سر کې زه غمجن وم ځکه چې هغه نور په فزيکي توګه ژوندی نه و. لکه څنګه چې ما پيل وکړ د هغه د پټ هر اړخيز شتون د کشفولو لپاره، ما نور افسوس ونه کړ. هغه ډېری وختونه خپلو هغو شاګردانو ته ليکلي وو چې د هغه ليدلو لپاره ډېر انديښمن وو: "ولې زما هډوکي او غوښې ليدلو ته راځې، پداسې حال کې چې زه تل ستاسو د کوتستا (روحاني ليد) په حد کې يم؟"

زه د اته کلنۍ په عمر کې د لاهيري مهاسايه د عکس له لارې د يوې حيرانونکې شفا سره برکت وم. دې تجربې زما مينې ته شدت ورکړ. پداسې حال کې چې زمونږ په کورنۍ ملکيت کې د بنګال په اچاپور کې وم، زه د آسيايي کولرا سره مخ وم. زما ژوند نا اميده و؛ ډاکټران کولی شي هيڅ نه. زما د بستر په څنګ کې، مور په ليونتوب سره ماته اشاره وکړه چې د سر پورته ديوال کې د لاهيري مهاسايا انځور وګورم.

" په ذهني توګه هغه ته سجده وکړه!" هغه پوهيده چې زه دومره کمزوری وم چې حتی د سلام لپاره خپل لاسونه پورته نشم کولی. "که تاسو په ريښتيا سره خپله عقيده وښاياست او په داخلي توګه د هغه په وړاندې سجده وکړئ، نو ستاسو ژوند به وژغورل شي!"

ما د هغه عکس ته وکتل او هلته مې يو ړوند رڼا وليده، چې زما بدن او ټول بدن يې پوښلی و. خونه. زما زړه بدوالی او نورې بې قابو نښې ورکې شوې؛ زه ښه وم. سمدلاسه ما دومره قوي احساس وکړ چې سر ټيټ کړم او د مور پښې لمس کړم ترڅو د هغې په خپل ګورو باندې د هغې د بې حده باور ستاينه وکړم. مور په مکرر ډول خپل سر د کوچني عکس په وړاندې فشار ورکړ.

"او هر اړخيز استاده، زه مننه ته هغه ستا رڼا لري روغ شوی زما زوی!"

ما پوه شوم چې هغې هم هغه ځلیدونکی اور لیدلی و چې له لارې یې زه سمدلاسه د یوې عامې وژونکې ناروغ څخه روغ شوم.

زما له خورا قیمتي شتمنیو څخه یوه همغه عکس دی. دا عکس چې د لاهیري مهاسایه لخوا پلار ته ورکړل شوی و، یو مقدس حرکت لري. دا انځور معجزه ای اصل درلود. ما دا کیسه د پلار د ورور شاګرد، کالي کمار روی څخه واورېده.

داسې ښکاري چې استاد د عکس اخیستلو څخه کرکه درلوده. د هغه د اعتراض په جریان کې، یو ځل د هغه او د کالي کمار روی په ګډون د پیروانو یوې ډلې عکس واخیستل شو. دا یو حیرانونکی عکس اخیستونکی و چې ومونده چې هغه پلیټ چې د ټولو پیروانو روښانه انځورونه یې درلودل، په مرکز کې د یوې خالي ځای څخه پرته بل څه نه ښکاره کول چیرې چې هغه په معقول ډول تمه درلوده چې د لاهري مهاسایا خاکې ومومي. دا پدیده په پراخه کچه بحث شوې وه.

یو زده کونکی او ماهر عکس اخیستونکی، ګنګا دهر بابو، ویاړ وکړ چې تښتیدلی شخصیت به له هغه څخه خلاص نشي. بله سهار، لکه څنګه چې ګورو د لرګیو په بنچ کې د لوټس په حالت کې ناست و ګنګا دهر بابو د هغه تر شا یوه پرده وه، د خپلو وسایلو سره راغی. د بریالیتوب لپاره یې له هر احتیاط څخه کار واخیست، هغه په حرص سره دولس تختې ښکاره کړې. په هر یو یې ډیر ژر د لرګیو بینچ او پرده نښه ومونده، مګر یو ځل بیا د ماسټر بڼه ورکه وه.

ګنګا دهر بابو د اوښکو او مات شوي غرور سره د خپل ګورو په لټه کې شو. دا څو ساعته مخکې له دې چې لاهیري مهاسایه د امیندواره تبصرې سره خپله چوپتیا ماته کړي:

"زه یم روح. کولای شي ستا کیمره منعکس کول د هر ځای موجود نه لیدل کېدونکی؟"

" زه ګورم چې دا نشي کېدای! خو، سپېڅلی صاحب، زه په مینه سره د هغه جسماني معبد انځور غواړم چې یوازې زما د تنګ لید لپاره، هغه روح په بشپړ ډول استوګن ښکاري."

"راشه، بیا، سبا سهار زه به پوز کول لپاره ته."

یو ځل بیا عکس اخیستونکي خپله کیمره متمرکزه کړه. دا ځل مقدس شخصیت، چې د پراسرار نه پوهیدو سره پوښل شوی نه و، په پلیټ کې تیز و. ماسټر هیڅکله د بل عکس لپاره پوز نه دی کړی؛ لږترلږه، ما هیڅ نه دی لیدلی.

دا انځور په دې کتاب کې بیا تولید شوی دی. د لاهیري مهاسایه عادلانه ځانګړتیاوې، د یو نړیوال ذات، په سخت سره دا وړاندیز کوي چې هغه د کوم نسل پورې اړه لري. د خدای-ملګرتیا د هغه شدیده خوښي په کې لږ څه څرګندیږي یو څه مرموز موسکا د هغه سترګې، نیم خلاص ته اشاره کول یو نومي لوري په د بهرن نړ، هم نیمه تړلې ده. د ځمکې د بې وزلو ځیزونو څخه په بشپړه توګه بې خبره، هغه په بشپړه توګه ویښ و تل د هغو غوښتونکو روحاني ستونزو ته چې د هغه د فضل لپاره ورته مراجعه کوي.

د ګورو د انځور د ځواک له لارې زما د رغیدو لږ وروسته، ما یو اغیزمن روحاني لید درلود. یوه سهار په خپل بستر کې ناست وم، زه په ژوره فکر کې ډوب شوم.

" د تړلو سترګو د تیارو تر شا څه دي؟" دا څېړنیزه فکر زما ذهن ته په زور سره راغی. په سمدستي توګه د رڼا یوه لویه څپې زما داخلي سترګو ته راڅرګنده شوه. د اولیاء الهي شکلونه، چې د غرونو په غارونو کې د مراقبت په حالت کې ناست وو، د کوچني سینما انځورونو په څیر جوړ شوي وو.

زما په تندي کې د ځلا يوه لويه پرده وه. "ته څوک يې؟" ما په لوړ غږ وويل.

"مور د هماليا يوګيان يو." د آسماني ځواب تشريح کول ګران دي؛ زما زړه ډېر خوشحاله و.

"آه، زه غواړم چې هماليا ته لاړ شم او ستا په څېر شم!" ليد ورک شو، خو د سپينو زرو بيمونه په دوامداره توګه پراخېدونکي حلقو کې لامحدود ته پراخ شول.

"څه دی دا حيرانونکی ځلا؟"

زه اسواره يم. ١١-١ "زه رڼا يم." غږ د وريځو په څېر ګونګوسې وې. "زه غواړم ستا سره يو شم!"

د خپل الهي خوشحالۍ د ورو ورو کميدو څخه، ما د خدای په لټه کې د الهام يو دايمي ميراث وژغوره. "هغه ابدي، تل نوې خوښي ده!" دا حافظه د خوښۍ له ورځې وروسته هم اورده پاتې شوه.

يو بل پخوانی يادښت هم د پام وړ دی؛ او په لفظي ډول، ځکه چې زه تر نن ورځې پورې دا داغ زغمم. زه او زما مشره خور اوما سهار وختي زمور د ګورخپور په انګړ کې د نيم ونې لاندې ناست وو. هغه زما سره د بنګالي پرائمر سره مرسته کوله، څومره وخت چې زه کولی شم د نږدې طوطيو څخه چې د پخې مارګوسا ميوه خوري، سترګې پټې کړم. اوما په خپله پښه کې د جوش شکايت وکړ، او د مرهم يو جار يې راوړ. ما په خپل لاس باندې يو څه مالګه ولګوله.

"ولې وکړه ته کارول دارو په يو روغ لاس؟"

"ښه، خور، زه احساس کوم چې سبا به مې جوش راشي. زه ستا مرهم په هغه ځای کې معاينه کوم چېرې چې جوش به څرګند شي."

"ته لږ دروغجن!"

"خور، مه کوه زنګ وهل زه يو دروغجن تر ته وګورئ څه پېښېږي په د سهار." غوسه ډک شوی زه.

اوما متاثره نه شوه، او درې ځله يې خپل طنز تکرار کړ. کله چې ما ورو ځواب ورکړ، زما په غږ کې يو کلک هوډ څرګند شو.

"زه د خپلې ارادې په ځواک سره وايم چې سبا به زما په لاس کې په همدې ځای کې يو لوی جوش وي؛ او ستا جوش به د اوسني اندازې دوه چنده پړسوب شي!"

سهار مې په اشاره شوي ځای کې د جوش له سختوالي سره ومومند؛ د اوما د جوش اندازه دوه چنده شوې وه. زما خور په چيغې سره مور ته ورغله. "مکوندا يوه جادوګره شوې ده!" په جدي توګه، مور ماته لارښوونه وکړه چې هيڅکله د زيان رسولو لپاره د کلمو ځواک ونه کاروم. ما تل د هغې مشوره په ياد ساتلې ده، او هغه مې تعقيب کړې ده.

زما جوش وه په جراحي ډول درملنه وشوه. الف د پام وړ داغ، چې لخوا د د ډاکټر چيرا، دی حاضر نن. په

زما سمه ده لاس دی یو ثابت یادونه د د ځواک په د سړي شفاف کلمه.

هغه ساده او ظاهرا بې ضرره جملې چې اوما ته په ژوره توجه سره ویل کېدې، دومره پټ ځواک یې درلود چې د بمونو په څیر چاودنه وکړي او مشخص، که څه هم زیان رسونکي، اغیزې تولید کړي. زه وروسته پوه شوم چې په وینا کې چاودیدونکي وایبریشن ځواک په هوښیار سره د یو چا ژوند د ستونزو څخه د خلاصون لپاره لارښوونه کیدی شي، او پدې توګه پرته له زخم یا ملامت څخه کار کوي. 12-1

زموږ کورن د پنجاب لاهور ته کډه شوه. هلته ما د الهي مور انځور د کالي د الهې په بڼه ترلاسه کړ. ۱۳-۱ دا زموږ د کور په بالکوني کې یو کوچنی غیر رسمي زیارت مقدس کړ. یو واضح باور زما په ذهن کې راغی چې په هغه مقدس ځای کې زما د هرې دعا سر به پوره شي. یوه ورځ د اوما سره هلته ولاړ وم، ما د ډېر تنګي کوڅې په مقابل اړخ کې د ودانیو په بامونو کې دوه پتنګان الوتل ولیدل.

"ولې دې ته نو خاموش؟" اوما وهل شوی زه په لوبو سره.

" زه یوازې فکر کوم چې دا څومره ښه ده چې الهي مور ماته هغه څه راکوي چې زه یې

غواړم." "زه فکر کوم چې هغه به تاسو ته دا دوه پتنګان درکړي!" زما خور په خندا سره

وخندل.

"ولې نه؟" زه پیل شو خاموش دعاګانې لپاره د دوی ملکیت.

په هند کې سیال د هغو پتنګانو سره ترسره کیږي چې تارونه یې په ګلو او ځمکني شیشې پوښل شوي وي. هر لوبغاړی هڅه کوي چې د خپل مخالف تار پرې کړي. یو ازاد شوی پتنګ د بامونو له پاسه ګرځي؛ د هغه په نیولو کې ډېره خوند شته. څرنګه چې زه او اوما په بالکوني کې وو، نو دا ناممکنه ښکاریده چې کوم خلاص شوی پتنګ زموږ په لاسونو کې راشي؛ د هغه تار به په طبیعي ډول د بامونو له پاسه ځړېدلی وي.

لوبغاړو د لین په اوږدو کې خپله لوبه پیل کړه. یو تار پرې شو؛ سمدلاسه پتنګ زما په لور وخوځېد. دا د یوې شیبې لپاره ولاړ و، د ناڅاپي باد له امله، کوم چې بس وه چې تار د مخالف کور په سر کې د کاکټس بوټي سره په کلکه وتړم. زما د نیولو لپاره یو بشپړ حلقه جوړه شوه. ما انعام اوما ته ورکړ.

" دا یوازې یوه غیر معمولي حادثه وه، او ستا د دعا ځواب نه و. که بل پتنګ ستا خوا ته راشي، نو زه به باور وکړم." د خور تورې سترګې د هغې د خبرو په پرتله ډېر حیرانتیا څرګنده کړه.

ما خپلې دعاګانې په ډېر شدت سره جاري وساتلې. د بل لوبغاړي لخوا د زور له لارې کش کول د هغه د پتنګ ناڅاپه له لاسه ورکولو لامل شول. دا زما په لور روان شو، په باد کې نڅا کوله. زما مرستندویه مرستیال، د کاکټس بوټي، بیا د پتنګ تار په اړین لوپ کې خوندي کړ چې زه یې نیولی شم. ما خپله دوهمه جایزه اوما ته وړاندې کړه.

" په رښتیا، الهي مور ستا خبرې اوري! دا زما لپاره ډېر عجیب دی!" خور د وېرېدونکي هوس په څېر په منډه لاړه.

....

1-2 : روحاني ښوونکی؛ له سانسکریټ ریښه ګو ر، ته پورته کول، ته پورته کول.

1-3 : الف عملي کوونکی د یوګا، "اتحاد" لرغونی هندي ساینس د مراقبه په خدایه.

1-4 : زما نوم وه بدل شوی ته یوګانندا کله زه داخل شو د لرغونی خانقاه سوامي امر په ۱۹۱۴. زما ګورو په ۱۹۳۵ کال کې یې ماته د پرمهانسا مذهبي لقب راکړ (۲۴ فصلونه وګورئ) او ۴۲.

1-5 : په دودیز ډول، د دوهم ذات د جنګیالي او واکمنان.

1-6 : دا لرغونی حماسې دي د زېرمه کول د د هند تاریخ، افسانه، او فلسفه. یو "د هر چا کتابتون" حجم، رامایانا او مهابهارت ، دی یو د ملا تیریدل په انګلیسي شعر لخوا رومیش دت (نوی یارک: ای. مخ. ډوټن).

1-7 : دا عالي سنسکرت شعر، چې د مهابهارت د حماسې د یوې برخې په توګه راځي، د هندوانو انجیل دی. تر ټولو شاعرانه انګلیسي ژباړه د اډوین آرنولډ سندره سیلیسټیل (فلاډلفیا: ډیویډ مک کی، ۷۵ سینټه) ده. یو له غوره ژباړو څخه سره تفصیلي تبصره دی سری د اوروبندو پیغام د د ګیتا (مشتری مطبوعاتي، ۱۶ سیموډوس سینټ، مدراس، هند، 3.50$).

1-8 : بابو (ښاغلی) دی ځای پر ځای شوی په بنګالي نومونه په د پای.

1-9 : د فوق العاده ځواکونه نیول شوی لخوا غوره ماسټران دي تشریح شوی په فصل ۳۰ ، "د قانون د معجزې."

1-10 : الف یوګیک تخنیک په دې توګه د حسي ګډوډي دی خاموش، اجازه ورکول سړی ته لاسته راوړل یو تل زیاتیدونکی هویت د کاسمیک شعور سره. (۲۶ فصل وګورئ.)

1-11 : الف سانسکریټ نوم لپاره خدایه لکه واکمن د د کاینات؛ له د ریښه ده ، ته قانون. هلته دي ۱۰۸ نومونه لپاره خدایه په د هندوانو کتابونه، هر یو یې د فلسفي معنی مختلف سیوري لري.

1-12 : د بې حده وړتیاوې د غږ ترلاسه کول له د تخلیقي کلمه، اوم ، د کاسمیک خوځښت لرونکی ځواک شاته ټول اټومي انرژي. هر هغه کلمه چې په روښانه احساس او ژور تمرکز سره ویل کیږي یو مادي ارزښت لري. په لوړ غږ یا خاموش تکرار د الهام بخښونکی کلمې لري شوی وموندل شو اغېزمن په کوېزم او ورته سیسټمونه د رواني درملنه؛ د پټ دروغ په ګام پورته کول د د ذهن خوځښت لرونکی کچه. د شاعر ټینیسن لري چپ مور، په د هغه خاطرې ، یو حساب د د هغه د شعوري ذهن څخه هاخوا فوق شعور ته د تګ لپاره تکراري وسیله:

ټینیسن ولیکل، "یو ډول د ویښیدو احساس - دا د غوره کلمې د نشتوالي له امله - ما ډیری وختونه، د ماشومتوب څخه ډیر وخت تیر کړی، کله چې زه په بشپړ ډول یوازې وم." "دا زما سره د خپل نوم په خاموش سره تکرارولو سره مخ شو، تر هغه چې په یو وخت کې، لکه څنګه چې دا د انفرادي شعور د شدت څخه بهر وو، انفرادیت پخپله تحلیل او ورک شو. بې حده کېدل، او دا نه یو ګډوډ حالت خو د تر ټولو روښانه، د ډاډمن د د ډاډمن، په بشپړه توګه هاخوا هغه نور هم ولیکل: "دا کومه مبهمه خوشحالي نه ده، بلکې د فوق العاده حیرانتیا حالت دی، چې د ذهن له بشپړې پاک سره تړاو لري."

1-13 : کالي دی یو سمبول د خدایه په د اړخ د ابدي مور طبیعت.

فصل: ۲

زما د مور مرګ او د صوفیانه تعویذ

زما د مور تر ټولو لوی خواهش وه د واده د زما مشر ورور. "آه، کله زه وګوره د مخ د

د انانتا میرمن، زه به په دې ځمکه جنت ومومم!" ما ډېرى وختونه د مور څخه اوریدلي چې د کورنۍ د دوام لپاره یې خپل قوي هندي احساس په دې ټکو کې څرګند کړ.

زه د اننتا د کوژدنې پر مهال شاوخوا یوولس کلن وم. مور یې په کلکته کې وه، په خوښۍ سره یې د واده د چمتووالي څارنه کوله. پلار او زه یوازې په شمالي هند کې په بریلي کې زموږ په کور کې پاتې شوم، له هغه ځایه چې پلار یې له دوو کلونو وروسته په لاهور کې لیږدول شوی و.

ما مخکې د خپلو دوو مشرانو خویندو، روما او اوما لپاره د واده د مراسمو شانداره مراسم لیدلي وو؛ خو د انانتا لپاره، د مشر زوی په توګه، پلانونه په ریښتیا سره پیچلي وو. مور یې د ډېرو خپلوانو هرکلی کاوه، هره ورځ له لرې پرتو کورونو څخه کلکتې ته راتلل. هغې هغوی په آرامۍ سره د ۵۰ امهرسټ سړک په یوه لوی، نوي اخیستل شوي کور کې ځای پر ځای کړل. هرڅه په چمتووالي کې وو - د ضیافت خوندور خواړه، د همجنسبازانو تخت چې ورور به پرې د ناوې کور ته وړل کیده، د رنګارنګ څراغونو قطارونه، د لوی کارت بورډ هاتیان او اوښان، انګلیسي، سکاټلینډي او هندي ارکسټرا، مسلکي تفریح کونکي، د لرغونو مراسمو لپاره پادریان.

پلار او زه، په خوشحالۍ کې، پلان درلود چې د مراسمو لپاره په وخت سره له کورنۍ سره یوځای شوم. خو د لویې ورځې څخه لږ مخکې، ما یو بدمرغه لید ولید.

دا په بریلي کې یوه نیمه شپه وه. کله چې زه د خپل بنګلې په پیازه کې د پلار تر څنګ ویده وم، زه د بستر په سر د مچیو د جالۍ د یو ځانګړي غږ له امله راویښ شوم. کمزورې پردې جلا شوې او ما د خپلې مور محبوب شکل ولید.

خپل پلار راویښ کړه!" د هغې غږ یوازې یو ګونګوسې وه. "نن سهار څلور بجې، لومړی موجود اورګاډی " واخلئ. که غواړئ ما ووینئ، نو کلکتې ته لاړ شئ!" د غضب په څیر شخصیت ورک شو.

پلار، پلاره! مور مړه کېږي!" زما په غږ کې ویره هغه سمدلاسه راویښ کړ. ما په ژړا سره وژونکې خبر " ورکړ.

ستا د دې وهم پروا مه کوه." پلار خپل ځانګړی منفي نظر نوي حالت ته ورکړ. "ستا مور په ښه روغتیا کې" ده. که موږ کوم بد خبر ترلاسه کړو، نو سبا به لاړ شو."

ته به هیڅکله ځان ونه بخښې چې اوس یې نه دی پیل کړی!" د خفګان له امله ما په ترخه ژبه زیاته کړه، " نه به زه هیڅکله تا وبخښم"!"

غمجن سهار د واضحو الفاظو سره راغی: "مور خطرناکه ناروغه ده؛ واده وځنډول شو؛ سمدلاسه راشه."

پلار او زه په بې پروایۍ سره لاړو. زما یو تره موږ سره په لاره کې د لیږد په یوه نقطه کې ولیدل. یو اورګاډی زموږ په لور راغی، د ټیلسکوپیک زیاتوالي سره. زما د داخلي ګډوډۍ څخه، یو ناڅاپه هوډ راپورته شو چې ځان د اورګاډي په پټلۍ کې وغورځوم. ما دمخه د خپلې مور څخه بې برخې احساس کاوه، زه نشم کولی هغه نړۍ وځارم چې ناڅاپه هډوکي ته شین شوې وه. ما د ځمکې په سر د خپلې ګرانې ملګرې په توګه له مور سره مینه درلوده. د هغې تسکین ورکوونکې تورې سترګې زما د ماشومتوب په کوچنیو غمیزو کې ترټولو ډاډمن پناه ځای و.

آیا هغه لا تر اوسه ژوندی؟" زه ودرول لپاره یو وروستی پوښتنه ته زما تره".

" البته چې هغه ژوند ده!" هغه زما په مخ کې د نا امید تعبير کولو کې سست نه و. مګر ما په سخت سره د هغه باور وکړ.

کله چې مور په کلکته کې خپل کور ته ورسېدو، نو يوازې د مرګ له حيرانونکي راز سره مخ شوم. زه تقريبا بې ژونده حالت ته ولوېدم. کلونه تېر شول مخکې له دې چې کوم پخلاينه زما زړه ته ننوځي. د جنت دروازو ته په طوفان سره، زما ژړا بالاخره الهي مور ته غږ وکړ. د هغې خبرې زما د دردناکو ټپونو لپاره وروست شفا راوړه:

" دا زه يم چې ستا ساتنه مې کړې ده، ژوند په ژوند، د ډېرو ميندو په مهربان کې! زما په سترګو کې دوه تورې سترګې، ورکې شوې ښکلې سترګې، ته يې لټوې!"

پلار او زه د خپلو عزيزانو د جنازې مراسمو وروسته ژر بريلي ته راستانه شوو. هره سهار وختي ما د شيولي يوې لويې ونې ته يو غمجن يادګاري زيارت وکړ چې زمونږ د بنګلې مخې ته يې نرم، شنه طلايي چمن سيورى کاوه. په شاعرانه شيبو کې، ما فکر کاوه چې د شيولي سپين ګلونه د واښو په قربانګاه کې په ليوالتيا سره خپريږي. د شبنم سره د اوښکو په ګډولو سره، ما ډيرى وختونه د سهار څخه يو عجيبه غير معمولي رڼا ليدله. د خداى لپاره د ليوالتيا شديد دردونه ما بريد وکړ. ما په قوي توګه د هماليا غرونو ته متوجه احساس وکړ.

زما يو د تره زوى، چې د مقدسو غونډيو د سفر له مودې څخه تازه راغلى و، په بريلي کې زمونږ سره ليدنه وکړه. ما د يوګيانو او سواميانو د لوړو غرونو د استوګنې په اړه د هغه کيسې په ليوالتيا سره واورېدې. ۱-۲

" راځئ چې هماليا ته وتښتو." يوه ورځ زما وړانديز دواركا پرساد ته، چې زمونږ د بريلي د ځمکې خاوند ځوان زوى و، په بې رحمه غوږونو کې ولوېد. هغه زما پلان زما مشر ورور ته څرګند کړ، چې يوازې د پلار ليدو ته راغلى و. د کوچني هلک د دې غير عملي پلان په اړه د سپکې خندا پر ځاى، اناننتا دا زما د ملنډو وهلو لپاره يوه قطعي خبره کړه.

"چيرته دى ستا نارنجي جامې؟ ته نشي کولى وي يو سوامي پرته هغه!"

خو زه د هغه د خبرو له امله په ناڅرګنده توګه خوشحاله شوم. دوى زما د هند په شاوخوا کې د راهب په توګه د ګرځېدو روښانه انځور راوړ. شايد دوى د تير ژوند يادونه راويښ کړي؛ په هر حالت کې، ما پيل وکړ چې په طبيعي اسان سره به زه د هغه لرغوني بنسټ ايښودل شوي خانقاه نظم جامې واغوندي.

يوه سهار د دواركا سره په خبرو اترو کې، ما د خداى لپاره مينه احساس کړه چې د واورې د ځواک سره راښکته کيږي. زما ملګرى يوازې په جزوي ډول د راتلونکي فصاحت ته متوجه و، مګر زه په بشپړ زړه سره ځان ته غوږ وم.

زه په هغه ماسپښين د هماليا د غرونو په لمنو کې د نيني تال په لور وتښتېدم. اناننتا په کلکه تعقيب وکړ؛ زه مجبور شوم چې په خواشين سره بريلي ته راستون شم. يوازين زيارت چې ما ته اجازه راکړه هغه د سهار په وخت کې د شيولي ونې ته د تګ معمول سفر و. زما زړه د ورکو شويو ميندو، انساني او الهي لپاره ژړل.

د مور د مړينې له امله په کورن جوړښت کې پاتې شوې کرايه نه جبرانېدونکې وه. پلار د خپلو نږدې څلويښتو کلونو په اوږدو کې هيڅکله بيا واده ونه کړ. د خپلې کوچن رمې لپاره د پلار-مور ستونزمن رول په غاړه اخيستلو سره، هغه د پام وړ ډېر نرم او ډېر د لاسرسي وړ شو. د ارام او بصيرت سره، هغه د کورن مختلفې ستونزې حل کړې. د دفتر له ساعتونو وروسته هغه د خپلې خونې په حجره کې د يو زاهد په

ځير تقاعد شو، په خوره ارام كې د كريا يوګا تمرين كاوه . د مور له مړينې ځخه ډير وخت وروسته، ما
... هڅه وکړه چې يو

يوه انګليسي نرسه وه چې زما د مور او پلار ژوند ډير آرام کړي، نو هغه جزئياتو ته پاملرنه وکړي. خو پلار يې سر وخوځاوه.



زما مور

الف شاګرد د لاهيري مهاسايه

زما خدمت ستا د مور سره پای ته ورسېد." د هغه سترګې د ژوند د وقف سره لرې وې. "زه به د بلې ښځې " څخه خدمت ونه منم."

د مور له مړينې څوارلس مياشتې وروسته، ما زده کړل چې هغې ماته يو مهم پيغام پريښود. انانتا د هغې د مرګ په بستر کې حاضره وه او خپلې خبرې يې ثبت کړې وې. که څه هم هغې غوښتنه کړې وه چې دا افشا کول بايد په يوه کال کې ما ته ورکړل شي، زما ورور وځنډاوه. هغه ډير ژر د بريلي څخه کلکتې ته لاړ، ترڅو د هغې نجل سره واده وکړي چې مور يې د هغه لپاره غوره کړې وه. ۲-۲ يوه ماښام يې زه خپل څنګ ته راوغوښتم.

مکوندا، زه تاته د عجيب خبر ورکولو څخه ډډه کوم." د انانتا په غږ کې د استعفا يادونه وه. "زما ويره دا " وه چې ستا د کور پريښودو هيله نوره هم زياته شي. مګر په هر حالت کې ته د الهي جوش څخه ډک يې. کله چې ما په دې وروستيو کې د همااليا په لاره کې تا ونيوله، زه يوې مشخصې هوډ ته ورسيدم. زه بايد د خپلې جدي ژمنې پوره کول نور ونه ځنډوم." زما ورور ماته يو کوچنی بکس راکړ، او د مور پيغام يې ورساوه.

زما ګران زويه، دا خبرې زما وروست دعا وي!" مور ويلي وو. "هغه وخت راغلی دی چې زه بايد ستا د " زيږون وروسته يو شمير غير معمولي پيښې بيان کړم. ما لومړی ځل ستا د منزل لاره هغه وخت پيژندله کله چې ته زما په غيږ کې ماشوم وې. ما بيا په بنارس کې د خپل ګورو کور ته بوتله. تقريبا د شاګردانو د ګڼې ګوڼې تر شا پټ وم، ما په سخت سره د لاهيري مهاسايا ليدلی شوم ځکه چې هغه په ژور مراقبت کې ناست و.

"کله چې ما تاته ټک ورکړ، زه دعا کوله چې لوی ګورو پام وکړي او برکت درکړي. لکه څنګه چې زما خاموش عبادتي غوښتنه په شدت سره زیاته شوه، هغه خپلې سترګې پرانیستې او ما ته یې د نږدې کیدو اشاره وکړه. نورو زما لپاره لاره جوړه کړه؛ ما په مقدسو پښو کې سجده وکړه. زما مالک تاسو په خپل غیږ کې کښینول، خپل لاس یې ستاسو په تندي کېښود ترڅو تاسو ته روحاني بپتسما درکړي."

"'کوچنۍ موري، ستا زوی به یوګی وي. د روحاني انجن په توګه، هغه به ډیری روحونه د خدای سلطنت ته بوځي.'"

"زما زړه د خوښۍ څخه ټوپ وواهه کله چې زما پټه دعا د هر عالم ګورو لخوا ومنل شوه. ستا د زیږون څخه لږ وخت دمخه، هغه ما ته ویلي وو چې ته به د هغه لاره تعقیب کړې."

"وروسته، زما زویه، ستا د لوی رڼا لید ما او ستا خور روما ته معلوم شو، ځکه چې موږ ته د بلې خونې څخه په بستر کې بې حرکته ولیدلې. ستا کوچنی مخ روښانه شو؛ ستا غږ کله چې تاسو د الهي لټون لپاره همالیا ته د تګ خبرې کولې، نو د اوسپنې هوډ سره غږیده.

"په دې لارو، ګرانه زویه، زه پوه شوم چې ستا لاره د دنیاوي ارمانونو څخه لرې ده. زما په ژوند کې ترټولو ځانګړې پیښې نور تایید راوړ - یوه پیښه چې اوس زما د مرګ بستر پیغام هڅوي."

"دا د پنجاب د یو حکیم سره مرکه وه. کله چې زموږ کورنۍ په لاهور کې اوسېده، یوه سهار نوکر په بېړه زما کوټې ته راغی.

"'مالکه، یو عجیبه سادو [۳-۲] دی دلته. هغه ټینګار کوي هغه هغه "وګورئ د مور د موکوندا."'"

"دې ساده کلمو زما په زړه کې ژوره اغیزه وکړه؛ زه سمدلاسه د میلمه هرکلی ته لاړم. د هغه په پښو کې په سجده کیدو سره، ما احساس وکړ چې زما په وړاندې د خدای یو ریښتینی سړی و."

"موري،" هغه وویل، "لوی استادان غواړي چې ته پوه شې چې په ځمکه کې ستا پاتې کېدل به اوږد نه وي. ستا راتلونکې ناروغي به ستا وروستۍ ثابته شي." [4-2] یوه چوپتیا وه، چې په ترڅ کې مې هیڅ اندېښنه نه احساسوله، یوازې د لویې سولې یو لړزان احساس کړ. بالاخره هغه بیا ماته مخاطب شو:

"تاسو باید د یو ځانګړي سپینو زرو تعویذ ساتونکي اوسئ. زه به یې نن تاسو ته نه درکوم؛ زما د خبرو حقیقت ښودلو لپاره، تعویذ به سبا ستاسو په لاسونو کې مادي شي کله چې تاسو مراقبه کوئ. ستاسو د مرګ په بستر کې، تاسو باید خپل مشر زوی اناننتا ته لارښوونه وکړئ چې تعویذ د یو کال لپاره وساتي او بیا یې ستاسو دوهم زوی ته وسپاري. موکوندا به د لویانو څخه د تعویذ معنی درک کړي. هغه باید دا هغه وخت ترلاسه کړي کله چې هغه چمتو وي چې ټولې دنیاوي هیلې پریږدي او د خدای لپاره خپله حیاتي لټون پیل کړي. کله چې هغه تعویذ د څو کلونو لپاره وساتي، او کله چې یې خپل هدف پوره کړي، نو ورک به شي. حتی که په خورا پټ ځای کې وساتل شي، نو بیرته به له هغه ځایه راشي چې راغلی و."

له ۲ څخه تر ۵ پورې خیرات ورکړ او په ډېر احترام سره یې د هغه په وړاندې سجده وکړه. هغه د برکت سره روان شو. بله ماښام، کله چې زه په مراقبه کې لاسونه تړلي ناست وم، زما د لاسونو په منځ کې د سپینو زرو تعویذ راڅرګند شو، حتی لکه څنګه چې سادو ژمنه کړې وه. دا ځان څرګند کړ لخوا یو ساړه، نرم لمس کول. زه لرې په حسد سره ساتل شوی دا لپاره نور په پرتله دوه کلونه، او اوس یې د اننتا په امانت کې پریږده. زما لپاره غم مه کوه، ځکه چې زه به زما د لوی ګورو لخوا رابلل شوی وم.

"په د وسلې د د بې حده. خدای پاماني، زما ماشوم؛ د کاسمیک مور به ساتنه ته."

د تعویذ په نیولو سره زما په سر د رڼا یوه څپه راغله؛ ډیری پټې خاطرې راژوند شوې. تعویذ، ګرد او لرغونی ډول عجیب، د سنسکرت حروفو پوښل شوی و. زه پوهیدم چې دا د تیرو ژوندونو ښوونکو څخه راغلی، چې زما ګامونه یې په ناڅرګند ډول لارښوونه کول. په حقیقت کې یو بل اهمیت هم شتون درلود؛ مګر یو څوک د تعویذ زړه په بشپړ ډول نه څرګندوي.

څنګه تعویذ بالاخره زما د ژوند د ژورو ناخوښ شرایطو په منځ کې ورک شو؛ او څنګه د هغې له لاسه ورکول زما د ګورو د لاسته راوړنې خبر وو، پدې فصل کې نشي ویل کیدی.

خو کوچنی هلک، چې د همالیا غرونو ته د رسیدو په هڅه کې پاتې راغی، هره ورځ به د خپل تعویذ په وزرونو ډېر لرې سفر کاوه.

2-1 : دی یو سره د هغه ځان (سوا)." تطبیق شوی WHO سانسکریټ ریښه معنی د سوامي دی "هغه ته یو غړی د د هندي امر د راهبانو لپاره، دا لقب د "درناوی کوونکي" رسمي درناوی لري.

2-2 : د هندي دود، په دې توګه مور او پلار غوره کول د د ژوند ملګری لپاره د دوی ماشوم، لري مقاومت وکړ د پخه بریدونه د وخت. دا سلنه د خوشحاله هندي ودونو لوړه ده.

2-3 : یو WHO یو انکورایټ؛ یو سادنا یا لاره د روحاني نظم تعقیبوي.

2-4 : کله چې زه کشف شوی لخوا دا کلمې هغه مور درلود نیول شوی پټ پوهه د یو لنډ ژوند، زه پوهیدل لپاره لومړی وخت ولې هغه درلود شوی ټینګار کوونکی په چټک کول د پلانونه لپاره د انانتا واده. که څه هم هغه مړ شو مخکې د د واده په مراسمو کې، د هغې طبیعي هیله دا وه چې د مراسمو شاهده وي.

2-5 : الف دودیز اشاره د درناوی ته سادوس .

فصل: ۳

د سبنټ سره دوه مړي

"پلار، که زه ژمنه ته بیرته ستنیدل کور پرته جبر، می زه اخیستل یو د لید لید سفر ته بنارس؟"

زما د سفر سره مینه د پلار لخوا په ندرت سره خنډ شوه. هغه ماته اجازه راکړه، حتی د کوچني هلک په توګه، ډیرو ښارونو او زیارت ځایونو ته لاړ شم. معمولا زما یو یا ډیر ملګري زما سره وو؛ موږ به د پلار لخوا چمتو شوي د لومړۍ درجې پاسونو کې په آرامۍ سره سفر کاوه. د ریل پټلۍ د چارواکي په توګه د هغه

دريځ په کورن□ کې د کوچيانو لپاره په بشپړ ډول د قناعت وړ و.

پلار ژمنه شوې ته ورکول زما غوښتنه د اعتبار وړ غور. د بل ورځ هغه احضار شوى زه او ساتل شوى

بهر يو دوه اړخيز سفر تېرېدل له بريلي ته بنارس، يو شمېره د روپۍ يادښتونه، او دوه ليکونه.

" زه يو سوداګريز کار لرم چې د بنارس ملګري، کيدار ناتهـ بابو ته وړانديز وکړم. له بده مرغه ما د هغه پته له لاسه ورکړې ده. مګر زه باور لرم چې تاسو به وکولی شئ دا ليک زموږ د ګډ ملګري، سوامي پرناباننند له لارې هغه ته ورسوئ. سوامي، زما ورور شاګرد، يو لوړ روحاني مقام ترلاسه کړی دی. تاسو به د هغه له ملګرتيا څخه ګټه پورته کړئ؛ دا دوهم يادښت به ستاسو د معرفي کولو په توګه کار وکړي."

د پلار سترګې ځليدونکی لکه هغه زياته کړه، "ذهن، نه نور الوتنې له کور!"

زه د خپلو دولسو کلونو په جوش سره روان شوم (که څه هم وخت هيڅکله زما خوښۍ په نويو صحنو او عجيبو مخونو کې کمه نه کړه). بنارس ته په رسيدو سره، زه سمدلاسه د سوامي استوګنځي ته لاړم. مخکينۍ دروازه خلاصه وه؛ زه په دوهم پوړ کې يوې اوږدې، هال ته ورته خونې ته لاړم. يو ډېر قوي سړی، يوازې د کمربند جامې يې اغوستې وې، په يو څه لوړ پليټ فارم کې د لوټس په حالت کې ناست و. د هغه سر او بې ګونځې مخ پاک خری شوی و؛ د هغه په شونډو کې يوه ښکلې موسکا غځېده. زما د فکر د لرې کولو لپاره چې ما مداخله کړې وه، هغه ما ته د يو زوړ ملګري په توګه ښه راغلاست ووايه.

" بابا آنند (زما د ګرانې لپاره برکت)." د هغه هرکلی په زړه پورې ماشوم غږ کې وشو. ما زنګون ووهه او د هغه پښې مې لمس کړې.

"آيا ته سوامي پرناباننندا؟"

هغه سر وښوراوه. "ايا ته د بهګابتي زوی يې؟" د هغه خبرې مخکې له دې چې زه د خپل جيب څخه د پلار ليک راوباسم، راپورته شوې. په حيرانتيا سره، ما هغه ته د معرفي کولو يادښت ورکړ، کوم چې اوس غير ضروري ښکاريده.

" البته زه به ستا لپاره کيدار نات بابو پيدا کړم." سنت بيا د خپل ظاهري بصيرت له امله ما حيران کړ. هغه ليک ته وکتل، او زما مور او پلار ته يې يو څو مينه ناک اشارې وکړې.

" ته پوهېږې، زه دوه تقاعدونه لرم. يو ستا د پلار په سپارښتنه، چې ما يو ځل د هغه لپاره کار کړی په د د اورګاډي پټلۍ دفتر. د نور دی لخوا د سپارښتنه د زما اسماني پلاره، د هغه لپاره چې ما په ژوند کې خپلې ځمکنۍ دندې په صداقت سره سرته رسولې دي."

دا تبصره ماته ډېره مبهمه ښکاره شوه. "صاحب، تاسو د آسماني پلار څخه څه ډول تقاعد ترلاسه کوئ؟ ايا هغه ستاسو په غيږ کې پيسې اچوي؟"

هغه وخندل. "زما مطلب د بې پايه سولې تقاعد دی - د ډېرو کلونو ژور مراقبت لپاره انعام. زه اوس هيڅکله د پيسو غوښتنه نه کوم. زما يو څو مادي اړتياوې په بشپړ ډول پوره کيږي. وروسته به تاسو د دوهم تقاعد اهميت پوه شئ."

ناڅاپه زموږ خبرې اترې پای ته ورسولې، سنت په جدي توګه بې حرکته شو. د سپنکس په څير هوا هغه پوښلی و. په لومړي سر کې د هغه سترګې ځليدلې، لکه څنګه چې يو څه په زړه پورې ګوري، بيا تياره شوه. زه د هغه په لنډو خبرو شرميدلی وم؛ هغه لا تر اوسه ما ته نه وو ويلي چې زه څنګه د پلار ملګري سره ليدلی شم. په يوه کوچنۍ بې آرامۍ سره، ما په خالي خونه کې ځان ته وکتل، پرته له موږ دوو څخه خالي. زما بې کاره سترګې د هغه لرګين سينډل ته ولګېدې، چې د پليټ فارم څوکۍ لاندې پروت و.

کوچنی صاحب، [۱-۳] اندیښنه مه کوه. هغه سړی چې ته یې لیدل غواړې په نیم ساعت کې به ستا سره وي." یوګي زما ذهن لوستلو - دا کارنامه اوس مهال ډیره ستونزمنه نه ده!

بیا هغه په نه پوهیدونکي چوپتیا کې ولوېد. زما ساعت راته خبر راکړ چې دېرش دقیقې تېرې شوې دي.

"زه فکر کوم چې کیدار ناتھ بابو دروازې ته نږدې دی." سوامي ځان راویښ کړ.

ما د یو چا غږ واورېد چې له زینو پورته کېږي. ناڅاپه یو حیرانونکی ناپوهي راپورته شوه؛ زما فکرونه په ګډوډ کې ډوب شول: "څنګه ممکنه ده چې د پلار ملګری د قاصد له مرستې پرته دې ځای ته راوبلل شي؟ سوامي زما له راتګ راهیسې له ما پرته له بل چا سره خبرې نه دي کړې!"

ناڅاپه زه له کوټې ووتلم او له زینو ښکته شوم. په نیمه لاره کې مې یو نری، ښکلی پوستکی لرونکی سړی چې د منځني قد درلود، ولید. داسې ښکاریده چې په بیړه کې و.

"آیا ته کیدار نات بابو؟" جوش رنګ شوی زما غږ.

"هو. ایا ته د بهګابتي زوی نه یې چې دلته زما د لیدو لپاره انتظار باسې؟" هغه په دوستانه انداز وخندل.

"ښاغلیه، هغه څنګه وکړه ته پیښیدل ته راشه دلته؟" زه احساس شوی حیران شوی کرکه باندې د هغه نه تشریح کیدونکی شتون.

"نن هرڅه مرموز دي! له یو ساعت څخه لږ وخت دمخه ما په ګنګا کې خپل حمام پای ته ورساوه کله چې سوامي پرناباننداd نږدې شوی زه. زه لري نه مفکوره هغه څنګه هغه پوهېدل زه وه هلته په هغه وخت.

"'د بهګابتي زوی زما په اپارتمان کې ستا په تمه دی،' هغه وویل. 'ایا ته به زما سره راځې؟' ما په خوښ سره موافقه وکړه. لکه څنګه چې موږ لاس په لاس روان وو، سوامي په لرګین سینډل کې په عجیب ډول وتوانید چې له ما څخه مخکې شي، که څه هم ما دا قوي د پښو بوټان اغوستي وو.

"'زما ځای ته د رسیدو لپاره به څومره وخت ونیسي؟' پرنابانانداجي ناڅاپه ودرېد او له ما څخه یې دا پوښتنه وکړه.

"په اړه نیم یو ساعت.

"زه اوس مهال بل څه لرم.' هغه ماته یو مرموز نظر راکړ. 'زه باید تا شاته پریږدم. ته کولی شې زما سره زما په کور کې یوځای شې، چیرته چې د بهګابتي زوی او زه به ستا په تمه یو."

"مخکې له دې چې زه خپل اعتراض څرګند کړم، هغه په چټک سره زما څخه تېر شو او په ګڼه ګوڼه کې ورک شو. زه دلته تر ممکنه حده ګړندی لاړم."

دا وضاحت یوازې زیات شوی زما حیرانتیا زه پوښتنه وکړه هغه څنګه اوږد هغه درلود پیژندل شوی د سوامي

"موږ تېر کال څو ځله سره ولیدل، خو په دې وروستیو کې نه. نن ورځ د حمام په ګاټ کې د هغه د بیا لیدلو څخه ډېر خوښ شوم."

"زه نشي کولی باور کول زما غوږونه! یم زه بایلل زما ذهن؟ وکړل ته ملاقات کول هغه په یو لید، یا وکړل ته په حقیقت کې

"وګورئ هغه، لمس کول د هغه لاس، او اورېدل د غږ د د هغه پښې؟

زه نه پوهیږم چې ته په څه موټر چلوې!" هغه په غوسه شو. "زه تاته دروغ نه وایم. ایا ته نه پوهېږې چې "یوازې د سوامي له لارې زه پوهیدم چې ته په دې ځای کې زما لپاره انتظار کوې؟"

"ولې، هغه سړی، سوامي پرناباننډ، له هغه وخته چې زه شاوخوا یو ساعت دمخه راغلی وم، یوه شیبه هم زما له نظره نه دی وتلی." ما ټوله کیسه په خندا سره بیان کړه.

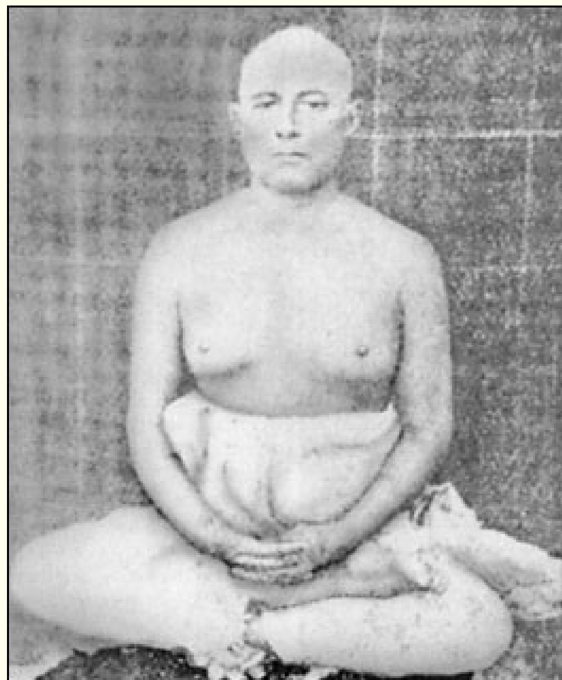
د هغه سترګې په پراخه کچه خلاصې شوې. "ایا موږ په دې مادي دور کې ژوند کوو، یا خوبونه وینو؟ ما هیڅکله تمه نه درلوده چې په خپل ژوند کې به داسې معجزه ووینم! ما فکر کاوه چې دا سوامي یوازې یو عادي سړی و، او اوس زه ومومئ چې هغه کولی شي یو اضافي بدن رامینځته کړي او له هغې څخه کار واخلي!" موږ یوځای د سنت خونې ته ننوتل.

وګوره، دا هماغه څپل□ دي چې هغه په ګاټ کې اغوستې وې ،" کیدار نات بابو په غوسه وویل. "هغه یوازې " په لنګوټه کې اغوستی و، لکه څنګه چې زه یې اوس ګورم."

لکه د لیدونکی سجده مخکې هغه، د سپنټ بدل شوی ته زه سره یو سوالګر موسکا

ولې تاسو په دې ټولو حیران یاست؟ د ناڅاپي نړ□ نازک یووالي د ریښتیني یوګیانو څخه پټ نه دی. زه " سمدلاسه په لرې کلکته کې له خپلو شاګردانو سره ګورم او خبرې کوم. دوی کولی شي په ورته ډول د ناخالص مادې له هر خنډ څخه تیر شي."

دا شاید زما په ځوانه سینه کې د روحاني جوش د راپارولو په هڅه کې وه چې سوامي په عاجز□ سره ښکته شو ته ووایه زه د د هغه ځواکونه د ستوري راډیو او ټلویزیون. [۲-۳] خو پرځای یې د لیوالتیا له امله، ما یوازې یو حیرانونکی ویره تجربه کړه. څرنګه چې زه د یو ځانګړي ګرو - سری یوکتیشور - له لارې د خپل الهی لټون ترسره کولو لپاره مقدر شوی وم، چې ما لا تر اوسه نه و لیدلی - ما هیڅ لیوالتیا نه احساسوله چې پرناباننډ د خپل ښوونکي په توګه ومني. ما په شک سره هغه ته وکتل، حیران وم چې ایا دا ایا هغه یا زما څخه مخکې د هغه سیال وو؟



یو لوړ شوی شاګرد د لاهیري مهاسایه

استاد هڅه وکړه چې زما د اندیښنې د لرې کولو لپاره د روح راویښونکي نظر په ورکولو سره، او د خپل استاد په اړه د ځینو الهام بخښونکو خبرو په ویلو سره کار وکړي.

"لاهیري مهاسایه وه د تر ټولو لوی یوګي زه تل پوهېدل. هغه وه الهي پخپله په د فورمه د غوښه."

ما فکر وکړ، که چیرې یو شاګرد په خپله خوښه یو اضافي جسماني شکل رامینځته کړي، نو په حقیقت کې د هغه د استاد لپاره کومې معجزې منع کیدی شي؟

" زه به تاسو ته ووایم چې د یو ګورو مرسته څومره بې ارزښته ده. زه به هره شپه د بل شاګرد سره اته ساعته مراقبه کوله. موږ باید د ورځې په اوږدو کې د ریل پټلۍ په دفتر کې کار وکړو. د خپلو مذهبي دندو په ترسره کولو کې د ستونزو موندلو سره، ما غوښتل چې خپل ټول وخت خدای ته وقف کړم. د اتو کلونو لپاره ما صبر وکړ، نیمه شپه مراقبه مې وکړه. ما حیرانونکې پایلې درلودې؛ لوی روحاني درک زما ذهن روښانه کړ. مګر یو کوچنی پرده تل زما او لامحدود ترمنځ پاتې شوه. حتی د فوق العاده انساني اخلاص سره، ما وموندله چې وروستی نه بدلیدونکی اتحاد زما څخه رد شو. یوه ماښام ما لههیري مهاسایا ته سفر وکړ او د هغه د الهي شفاعت غوښتنه مې وکړه. زما غوښتنې د ټولې شپې په اوږدو کې دوام درلود.

"' فرښتې استاده، زما روحاني کړاو دومره دی چې زه نور د لوی محبوب سره مخامخ لیدو پرته خپل ژوند نشم زغملی!"

"څه کولای شي زه وکړي؟ ته باید مراقبه کول نور په ژوره توګه.

" زه تاته دعا کوم، ای زما خدایه! زه تا زما په وړاندې په یوه فزیکي بدن کې مادي وینم؛ ماته برکت راکړه چې زه تا ستا په لامحدود شکل کې ووینم!"

" لاهیري مهاسایه خپل لاس په مهربانۍ سره اوږد کړ. 'ته اوس لاړ شه او مراقبه وکړه. ما ستا لپاره د برهما سره شفاعت کړی دی.' ۳-۳

" په بې ساري ډول لوړ شوم، زه خپل کور ته راستون شوم. په هغه شپه په مراقبه کې، زما د ژوند سوځونکی هدف ترلاسه شو. اوس زه په دوامداره توګه له روحاني تقاعد څخه خوند اخلم. له هغې ورځې څخه هیڅکله هم د نعمتونو خالق زما له سترګو څخه د وهم د پردې تر شا پټ نه دی پاتې شوی."

د پرنابانند مخ د الهي رڼا څخه ډک شو. د بلې نړۍ سوله زما زړه ته ننوته؛ ټول ویره تښتیدلې وه. سنت یو بل باور رامینځته کړ.

"څو میاشتې وروسته زه لاهیري مهاسایه ته راستون شوم او هڅه مې وکړه چې د هغه د بې پایه ډالۍ د ورکولو لپاره مننه وکړم. بیا ما یوه بله خبره هم یاده کړه.

"' الهي استاده، زه نور په دفتر کې کار نشم کولی. مهرباني وکړئ ما خوشې کړئ. برهما ما په دوامداره توګه نشه ساتي.'

له خپل شرکت څخه د تقاعد لپاره غوښتنه وکړئ.'" "'

'"زه څه دلیل ورکړم، زما په خدمت کې دومره ژر؟'

څه احساس کوي ووایه'".'"

"د بل ورځ زه جوړ شوی زما غوښتنلیک۔ د ډاکټر پوښتنه وکړه د ځمکې لپاره زما له وخته مخکې غوښتنه.

"په کار کې، زه په خپل ملا کې یو زورور احساس راپورته کوم. ۴-۳ دا زما ټول بدن ته ننوځي، او ما د خپلو دندو د ترسره کولو لپاره نامناسبه کوي.

"پرته له دې چې نورې پوښتنې وکړم، ډاکټر ماته د تقاعد لپاره لوړه سپارښتنه وکړه، کوم چې ما ژر ترلاسه کړ. زه پوهیږم چې د لاهیري مهاسایه الهي اراده د ډاکټر او د ریل پټلۍ چارواکو له لارې کار وکړ، په شمول ستاسو د پلار. دوی په اتوماتیک ډول د لوی ګورو روحاني لارښوونې اطاعت وکړ، او ما د محبوب سره د نه ماتیدونکي ملګرتیا ژوند لپاره آزاد کړ." 5-3

د دې غیر معمولي انکشاف وروسته، سوامي پرنابانند په خپلو اوږدو چوپتیاو کې یو له ځان سره یوړ. لکه څنګه چې زه رخصت اخلم، په احترام سره یې پښې لمس کړې، هغه ماته خپل برکت راکړ:

"ستاسو ژوند د پریښودو او یوګا په لاره پورې اړه لري. زه به تاسو بیا وګورم، ستاسو د پلار سره، وروسته." کلونو د دې دواړو وړاندوینو پوره کول راوړل. 6-3

کیدار ناتھ بابو زما په څنګ کې په تیاره کې روان و. ما د پلار لیک ورکړ، کوم چې زما ملګري د سړک د څراغ لاندې لوستل.

"ستا پلار وړاندیز کوي چې زه د کلکتې د ریل پټلۍ شرکت په دفتر کې دنده واخلم. څومره خوندوره ده چې لږترلږه د هغه تقاعد څخه یو ته سترګې په لار یم چې سوامي پرنابانند ترې خوند اخلي! مګر دا ناممکنه ده؛ زه نشم کولی بنارس پریږدم. افسوس، دوه جسدونه لاهم زما لپاره ندي!"

3-1 : چوټو مهاسایه دی د اصطلاح لخوا کوم یو شمېره د هندي اولیاء خطاب شوی زه. دا ژباړه کوي "کوچنی ښاغلیه".

3-2 : په خپله طریقه، فزیکي ساینس د ذهني ساینس له لارې د یوګیانو لخوا کشف شوي قوانینو اعتبار تاییدوي. د مثال په توګه، یو مظاهره هغه سړی لري ټلویزیوني ځواکونه وه ورکړل شوی په نومبر ۲۶، ۱۹۳۴ په د شاهي پوهنتون د روم. "ډاکټر جوزپ کالیګاریس، د عصبي ارواپوهنې پروفیسور، د یو کس د بدن ځینې نقطې فشارولې او موضوع د دیوال په مقابل اړخ کې د نورو اشخاصو او شیانو د دقیقو توضیحاتو سره ځواب ورکړ. ډاکټر کالیګاریس نورو پروفیسورانو ته وویل چې که چیرې د پوستکي ځینې برخې حرکت وکړي، موضوع ته عالي حسي تاثیرات ورکول کیږي چې هغه ته اجازه ورکوي چې هغه شیان وګوري چې هغه یې په بل ډول نشي لیدلی. د دې لپاره چې خپل موضوع د دیوال په بل اړخ کې شیان وپیژني، پروفیسور کالیګاریس د پنځلس دقیقو لپاره د سینې ښي خوا ته په یوه ځای فشار ورکړ. ډاکټر کالیګاریس وویل چې که د بدن نور ځایونه حرکت وکړي، مضامین کولی شي په هر واټن کې شیان وګوري، پرته له دې چې دوی مخکې هیڅکله دا شیان لیدلي وي."

3-3 : خدایه په د هغه اړخ د جوړونکی؛ له سانسکریټ ریښه بره ، ته پراخول. کله چې د ایمرسن شعر

برهما راڅرګند شو په اتلانتيک مياشتني په ۱۸۵۷، ډېر د لوستونکي وو حيران شوی. ايمرسن وخندل. "ووايه هغوی،" هغه وويل، "ته ووايه د 'برهما' پر ځای 'خدايه' او دوی به هيڅ ډول مغشوشيت احساس نه کړي.

3-4 : په ژور مراقبه، د لومړی تجربه د روح دی په د قربانګاه د د ملا، او بيا په د دماغ. د د خوشحال ډېرښت ډېر زيات دی، خو يوګي زده کوي چې خپل ظاهري څرګندونه کنټرول کړي.

3-5 : وروسته د هغه تقاعد، پرناباننداولیکل يو د د ډېر ژور تبصرې په د بهګاواد ګيتا، په بنګالي او هندي ژبو کې شتون لري.

فصل: ۴

زما مداخله وشوه الوتنه په لور د همالیا

" په یوه کوچنۍ بهانه له خپل ټولګي څخه ووځه، او په یوه غټ ګاډي کې سپاره شه. په هغه کوڅه کې ودریږه چې زما په کور کې څوک تا ونه ګوري."

دا زما د لیسې ملګري امر میتر ته وروستۍ لارښوونې وې، چې پلان یې درلود چې زما سره همالیا ته لاړ شي. مور د خپلې الوتنې لپاره بله ورځ غوره کړې وه. احتیاطي تدابیر اړین وو، ځکه چې انانتا په هوښیارۍ سره سترګې پټې کړې. هغه هوډ درلود چې د تیښتې پلانونه شنډ کړي چې هغه شک درلود چې زما په ذهن کې تر ټولو لوړ دي. تعویذ، لکه د روحاني خمیر، په خاموشۍ سره زما دننه په کار بوخت و. د همالیا د واورو په مینځ کې، زه هیله لرم چې هغه ماسټر ومومم چې مخ یې ډیری وختونه په لیدونو کې راته ښکاره کیده.

کورنۍ اوس په کلکته کې اوسېده، چیرته چې پلار یې په دایمي ډول لیږدول شوی و. د هند د دود له مخې، انانتا خپله ناوې زمور په کور کې، چې اوس په ۴ ګورپر سړک کې ده، ژوندۍ راوستله. هلته په یوه کوچنۍ اتاق کې ما هره ورځ مراقبه کوله او خپل ذهن مې د الهي لټون لپاره چمتو کاوه.

هغه یادګاري سهار د بدمرغه باران سره راغی. په سړک کې د امر د ګاډۍ د څرخونو په اوریدو سره، ما په بیړه سره یو کمپل، یوه جوړه سینډل، د لاهیري مهاسایا انځور، د ... یوه کاپي وتړله. بهګواد ګیتا، د دعاګانو یوه تار، او دوه د لنګوټې. دا بنډل ما د خپل دریم پوړ له کړکۍ څخه وغورځاوه. زه له زینو څخه ښکته شوم او له خپل تره څخه تېر شوم، په دروازه کې کبان اخیستل.

"څه دی د جوش؟" د هغه سترګې ګرځېدل په شکمن ډول باندې زما سړی.

ما ورته بې شرمه موسکا ورکړه او د کوڅې په لور روان شوم. زما بنډل مې راواخیست، زه د توطیې په احتیاط سره د امر سره یوځای شوم. مور د چادني چوک ته موټر چلاوه، چې د سوداګریزو توکو مرکز و. د میاشتو راهیسې مور د انګلیسي جامو اخیستلو لپاره د ټینین پیسې خوندي کولې. پوهیدل چې زما هوښیار ورور کولی شي په اسانۍ سره د جاسوس رول ولوبوي، مور فکر وکړ چې هغه د اروپایي جامو په واسطه مات کړو.

سټیشن ته په لاره کې، مور زما د تره زوی، جوتین غوش لپاره ودرول، چې ما ورته جتیندا ویله. هغه یو نوی بدل شوی و، په همالیا کې د یو ګورو لپاره لیواله و. هغه نوی سوټ اغوستی و چې مور یې په چمتووالي کې درلود. ښه پټ شوی، مور هیله درلوده! زمور زړونه ژورې خوښۍ نیولي وو.

اوس مور ته يوازې د کينوس بوټانو ته اړتيا لرو." ما خپل ملګري يوې هټ ته بوتلل چې د ربړ تلو لرونکي " بوټان يې ننداري ته وړاندې کول. "مقالې د چرم، ترلاسه شوی يوازې له لارې د وژنه د څاروي، بايد وي غير حاضر په دې مقدس سفر کې." زه په سړک کې ودريدم ترڅو د خپل بهګواد ګيتا د چرمي پوښ او د انګليسي جوړ شوي سولا ټوپي (خول) څخه د چرمي تسمې لرې کړم.

په سټيشن کې مور د بردوان لپاره ټکټونه واخيستل، چيرته چې مور پلان درلود چې د هماليا د غرونو په لمنو کې هردوار ته لاړ شو. کله چې اورګاډی، زمور په څير، په الوتنه کې و، ما د خپلو څو شاندارو تمو بيان وکړ.

تصور وکړئ!" ما انزال وکړ. "مور به د باداراانو لخوا پيل شو او د کاسميک شعور ټرانس به تجربه کــړو." زمور غوښه به دومره مقناطيسي څواک ولري چې د هماليا وحشي حيوانات به زمور سره نږدې راشــي. پړانګان به د نرمو کورنيو پيشوګانو په څير نه وي چې زمور د مينې په تمه دي!"

دا تبصره - چې ما د زړه راښکونکي راتلونکي انځور کاوه، په استعاري او لفظي ډول - د امر څخه يوه ليوالتيا لرونکې موسکا راوړه. مګر جتيندا خپله سترګه واړوله، او د کړک له لارې يې د منډه وهونکي منظرې ته لارښوونه وکړه.

" راځئ چې پيسې په دريو برخو وويشل شي." جتيندا په دې وړانديز سره اوږده چوپتيا ماته کړه. "مور هر يو بايد په بردوان کې خپل ټکټ واخلو. په دې توګه په سټيشن کې هيڅوک به دا اټکل ونه کړي چې مور يوځای تښتو."

ما په بې له شکه موافقه وکړه. ماښام زمور اورګاډی په بردوان کې ودرېد. جتيندا د ټکټ دفتر ته ننوت؛ زه او امر په پليټ فارم کې ناست وو. مور پنځلس دقيقې انتظار وکړ، بيا مو بې ګټې پوښتنې وکړې. په ټولو خواوو کې لټون کولو سره، مور د ويرې په بيړني ډول د جتيندا نوم چيغه کړ. خو هغه د کوچني سټيشن شاوخوا تياره نامعلوم کې ورک شوی و.

زه په بشپړه توګه بې هوښه وم، د يوې ځانګړې بې حس سره حيران شوم. خدای دې د دې غمجنې پيښې مخ واړوي! له هغه وروسته زما د لومړي احتياط سره پلان شوي الوتنې رومانتيک موقع په ظالمانه توګه خرابه شوه.

"امر، مور بايد کور ته راستانه شو." زه د ماشوم په څير ژړل. "د جتيندا بې رحمه تګ يو بد فــال دی. دا سفر د ناکام سره مخ دی."

"آيا دا ستا مينه لپاره د ربه؟ نشي کولی ته ولاړ د لږ ازموينه د يو غدار ملګری؟"

د امر د الهي ازموينې د وړانديز له امله، زما زړه ځان ثابت کړ. مور د بردوان مشهورو خوږو، سيتابوګ (د خدای لپاره خواړه) او موتيچور (د خوږو مرغلرو ټوټې) سره ځانونه تازه کړل. په څو ساعتونو کې، مور د بريلي له لارې هردوار ته لاړو. په مغل سرای کې د اورګاډي بدلولو سره، مور په پليټ فارم کې د انتظار په وخت کې د يوې مهمې موضوع په اړه بحث وکړ.

" امر، ښايي ډېر ژر د اورګاډي چارواکي له مور څخه جدي پوښتنې وکړي. زه د خپل ورور هوښيارتيا کمه نه ګڼم! مهمه نه ده چې پايله څه وي، زه به دروغ ونه وايم."

ټول زه پوښتنه کول د ته، موکوندا، دی ته ساتل بیا هم. مه کوه خندا یا موسکا پداسې حال کې چې زه یم "
خبرې کول."

په دې وخت کې، د اروپایي سټیشن یو استازی زما سره اړیکه ونیوله. هغه یو ټیلیګرام وښود چې ما یې
سمدلاسه معنی ترلاسه کړه.

"آیا ته منډه وهل لرې له کور په غوسه؟"

نه!" زه خوشحاله وم چې د هغه د کلمو انتخاب ما ته اجازه راکړه چې په ټینګار سره ځواب "
ورکړم. زه پوهیدم چې زما د غیر دودیز چلند لپاره غوسه نه بلکې "الهی غم" مسؤل و.

بیا چارواکي امر ته مخ واړاوه. د عقلونو هغه جګړه چې وروسته وشوه، ما ته یې په سخت سره اجازه
راکړه چې د مشورې شوي سخت سنجش ساتلو ته دوام ورکړم.

"دریم هلک چیرته دی؟" سړي په خپل غږ کې د بشپړ واک حلقه داخل کړه. "راځه؛ ریښتیا ووایه!"

صاحب، زه ګورم چې تاسو عینکې اغوستې دي. ایا تاسو نه ګورئ چې موږ یوازې دوه یو؟" عمار په بې اد "
سره وخندل. "زه جادوګر نه یم؛ زه نشم کولی چې دریم ملګری پیدا کړم."

هغه چارواکی، چې د دې بې پروای له امله په ځرګنده توګه نا امیده شوی و، د برید لپاره د یوې

"نوې سیمې په لټه کې شو. "ستا نوم څه دی؟

زما نوم توماس دی. زه د یوې انګلیسي مور او د یوه بدل شوي عیسوي هندي پلار زوی یم." "ستا د ملګري "

"نوم څه دی؟

"زه زنګ وهل هغه ټامپسن."

په دې وخت کې زما داخلي خوښي اوج ته رسیدلې وه؛ زه په بې شرم سره د اورګاډي لپاره لاړم، د ټګ
لپاره شپیل وهلم. عمار د هغه چارواکي سره تعقیب شو، چې په کافي اندازه باوري او اطاعت کوونکی و.
موږ په یوه اروپایي کمپارټمنټ کې واچول. په ځرګنده توګه هغه ته د دوو نیم انګلیسي هلکانو په اړه فکر
کول دردناک وو چې د اصلي اوسیدونکو لپاره ځانګړې شوې برخه کې سفر کوي. د هغه له مهربان څخه
وروسته، زه بیرته په څوکۍ کې پروت وم او په بې کنټروله توګه وخندل. زما ملګري د یو تجربه لرونکي
اروپایي چارواکي د غلا کولو په اړه د خوښ ځرګندونه کوله.

په پلیټ فارم کې ما د ټیلیګرام لوستلو لپاره هڅه کړې وه. زما د ورور لـه خـولې، دا داسـې وه: "درې
بنګالي هلکان چې انګلیسي جامې یې اغوستې وې له کوره د مغـل سـرای لـه لارې د هـردوار پـه لـور
تښتي. مهرباني وکړئ دوی زما تر رسیدو پورې وساتئ. ستاسو د خدماتو لپاره کافي انعام."

امر، ما درته ویلي وو چې په خپل کور کې نښه شوي مهال ویش مه پریږدئ." زما نظـر د ملامـت وړ"
و." "ورور باید هلته یو موندلی وي

زما ملګري په شرم سره ټینګار ومانه. موږ په بریلي کې لنډ وخت لپاره ودریدو، چیرې چې دوارکا پرساد
د انانتا له خوا د ټیلیګرام سره زموږ په تمه و. زما زوړ ملګري په زړورتیا سره هڅه وکړه چې موږ ونیسم؛
ما هغه ته قناعت ورکړ چې زموږ الوتنه په اسان سره نه وه شوې. لکه څنګه چې په تیرو وختونو کې،

رد کړ زما بلنه ته سیټ وړاندې ته د همالیا.

په هغه شپه زموږ اورګاډی په یوه سټیشن کې ولاړ و، او زه نیم ویده وم، عمار د یو بل پوښتونکي چارواکي لخوا راویښ شو. هغه هم د "توماس" او "تومپسون" د هایبرډ جادو قرباني شو. اورګاډي موږ په بریالیتوب سره د هاردوار ته د سهار رسیدو ته بوتلو. عالي غرونه په لرې واټن کې په بلنه ورکوونکي ډول راڅرګند شول. موږ د سټیشن له لارې وتښتېدو او د ښار د ګڼې ګوڼې آزاد ته ننوتل. زموږ لومړی عمل دا و چې په اصلي لباس بدل شو، ځکه چې انانتا په یو ډول زموږ د اروپایی جامو ته ننوتلی و. د نیول کیدو وړاندوینه زما په ذهن کې وزن درلود.

د هردوار څخه سمدلاسه وتل مناسب وګڼل، موږ ټکټونه واخیستل ترڅو شمال ته د ریشیکیش په لور لاړ شو، یوه خاوره چې د ډیری بادارانو د پښو لخوا اوږده مقدسه ده. زه لا دمخه په اورګاډي کې سپاره شوی وم، پداسې حال کې چې امر په پلیټ فارم کې پاتې و. هغه د یو پولیس د چیغې په واسطه ناڅاپه ودرول شو. زموږ ناغوښتل شوي ساتونکي موږ د سټیشن بنګلې ته بوتلو او زموږ د پیسو مسؤلیت یې په غاړه واخیست. هغه په درناوي سره تشریح کړه چې دا د هغه دنده ده چې موږ تر هغه وخته پورې وساتي تر څو چې زما مشر ورور راشي.

زده کړه هغه د د زده کوونکو منزل درلود شوی د همالیا، د افسر اړوند یو عجیبه کیسه.

" زه ګورم چې ته د اولیاوو په اړه لیونی یې! ته به هیڅکله د خدای له هغه لوی سړي سره ونه ګورې چې ما لیدلی و." یوازې پرون. زه او زما ورور افسر پنځه ورځې دمخه لومړی ځل ورسره ولیدل. موږ ګزمه کوله د ګنګا په غاړه، د یو ځانګړي قاتل په لټه کې. زموږ لارښوونه دا وه چې هغه ژوندی یا مړ ونیسو. هغه د زیارت کونکو د لوټلو لپاره د سادو په څیر پیژندل کیده . زموږ څخه لږ مخکې، موږ یو شخصیت ولید چې د مجرم توضیحاتو ته ورته و. هغه زموږ د ودرولو امر له پامه وغورځاوه؛ موږ د هغه د نیولو لپاره منډه کړه. د هغه شا ته نږدې کیدو سره، ما په ډیر ځواک سره خپل تبر وویشت؛ د سړي ښي لاس تقریبا په بشپړ ډول د هغه له بدن څخه جلا شوی و.

" پرته له چیغې یا وحشتناک ټپ ته د کوم نظر پرته، اجنبی په حیرانتیا سره خپل چټک سرعت ته دوام ورکړ. لکه څنګه چې موږ د هغه مخې ته ټوپ وواهه، هغه په خاموش سره خبرې وکړې.

"زه یم نه د قاتل ته دي لټول.

"زه په ژوره توګه خواشینی شوم چې ما د یو الهي لید لرونکي بابا شخصیت ټپي کړی دی." سجده کول زه د هغه په پښو کې وم، ما د هغه بخښنه وغوښته، او د وینې د درنو څپو د مخنیوي لپاره مې خپله پګړ وړاندې کړه.

" زویه، دا ستا له خوا د پوهېدو وړ تېروتنه وه." پیر زما سره په مهربان سره چلند وکړ. "منډه کړه، او ځان مه ملامتوه. ګرانه مور زما پاملرنه کوي." هغه خپل ځوړند لاس د هغې په ډډ کې واچاوه او ویې لیدل! دا ودرېد؛ وینه په ناڅرګند ډول د بهېدو مخه ونیوله.

"په دریو ورځو کې د هغې ونې لاندې ماته راشئ او تاسو به ما په بشپړ ډول روغ وموموئ. پدې توګه به تاسو هیڅ پښیماني ونه احساس کړئ."

" پرون زه او زما ورور افسر په لیوالتیا سره ټاکل شوي ځای ته لاړو. سادو هلته و او موږ ته یې اجازه راکړه چې د هغه لاس معاینه کړو. په هغه کې هیڅ داغ یا د ټپي کیدو نښه نه وه!"

زه یم روان له لارې رشیکیش ته د همالیا یوازېتوبونه. هغه برکت لرونکی مور لکه هغه لاړ ژر. زه"

احساس کول هغه زما ژوند لري شوی لوړ شوی له لارې د هغه تقدس."

افسر په یوه پاکه انزال سره پای ته ورساوه؛ د هغه تجربې په څرګنده توګه هغه د خپل معمول ژوروالي څخه هاخوا حرکت کړی و. د یوې اغیزمنې اشارې سره، هغه ماته د معجزې په اړه یوه چاپ شوې کلیپینګ راکړ. د حساس ډول ورځپاڼې په معمول ډول ګډوډ ډول (له لاسه نه ورکول کیږي، افسوس! حتی په هند کې)، د خبریال نسخه یو څه مبالغه شوې وه: دا په ګوته کوي چې سادو ... تقریبا سر پرې شوی!

ما او امر خواشیني وکړه چې موږ هغه لوی یوګي له لاسه ورکړ چې کولی شي خپل ځورونکی په داسې مسیح ډول وبښي. هند، چې د تیرو دوو پیړیو راهیسې په مادي لحاظ غریب دی، خو بیا هم د الهي شتمنۍ نه ختمیدونکې خزانه لري؛ روحاني "اسماني ودانۍ" ممکن کله ناکله د لارې په اوږدو کې ورسره مخ شي، حتی د دې پولیس په څیر د نړۍ والو خلکو لخوا.

موږ د افسر څخه مننه وکړه چې زموږ ستړیا یې د خپلې ښکلې کیسې سره لرې کړه. هغه شاید دا په ګوته کوله چې هغه زموږ څخه ډیر بختور دی: هغه پرته له کومې هڅې یو روښانه ولی سره ولیدل؛ زموږ جدي لټون پای ته ورسید، د یو استاد په پښو کې نه، بلکې په یوه سخت پولیس سټیشن کې!

د همالیا غرونو ته نږدې او بیا هم، زموږ په بند کې، تر دې دمه، ما امر ته وویل چې زه د آزادۍ په لټه کې دوه چنده هڅول کیږم .

"کله چې فرصت راشي نو راځئ چې وتښتو. موږ کولی شو مقدس ریشیکیش ته په پښو لاړ شو." ما په هڅونکي ډول وخندل.

خو زما ملګری هغه وخت بدبین شو کله چې زموږ د پیسو اصلي ملاتړ له موږ څخه واخیستل شو.

"که موږ د ځنګل په داسې خطرناکه ځمکه کې سفر پیل کړو، نو باید پای ته ورسوو، د اولیاوو په ښار کې نه، بلکې د پړانګانو په ګېډو کې!"

انانتا او د امر ورور درې ورځې وروسته راورسېدل. امر خپل خپلوان ته په مینه او راحتۍ سره ښه راغلاست ووایه. زه بې اتفاقه وم؛ انانتا زما څخه یوازې یوه سخته ملامتي ترلاسه کړه.

"زه پوهیږم چې تاسو څنګه احساس کوئ." زما ورور په آرامۍ سره وویل. "زه له تاسو څخه یوازې دا غوښتنه کوم چې له ما سره د یو ځانګړي سنت سره د لیدو لپاره بنارس ته لاړ شئ، او د څو ورځو لپاره د خپل غمجن پلار لیدو لپاره کلکتې ته لاړ شئ. بیا تاسو کولی شئ دلته د یو استاد لپاره خپله لټون بیا پیل کړئ."

په دې وخت کې امر خبرو اترو ته داخل شو ترڅو له ما سره هردوار ته د بیرته راستنیدو هیڅ اراده رد کړي. هغه د کورنۍ تودوخه خوند اخیستنه. مګر زه پوهیدم چې زه به هیڅکله د خپل ګورو لټون پریږدم.

زموږ پارټي په زور اچول شوی لپاره بنارس. هلته زه درلود یو واحد او سمدلاسه ځواب ته زما لمونځونه.

د انانتا لخوا یو هوښیار پلان مخکې له مخکې ترتیب شوی و. مخکې له دې چې زه په هردوار کې ووینم، هغه په بنارس کې ودرېد ترڅو د یو ځانګړي مقدس کتاب له چارواکي څخه وغواړي چې وروسته له ما سره مرکه وکړي. پنډت او د هغه زوی دواړو ژمنه کړې وه چې زما د سنیاسي له لارې به زما د هڅونې کار واخلي . ۱-۴

انانتا زه خپل کور ته بوتلم. زوی، چې یو ځوان او په جوش کې و، په انګړ کې زما هرکلی وکړ. هغه ما سره په یوه اورده فلسفي بحث کې ښکیل کړ. د خپل راتلونکي په اړه د روښانه پوهې ادعا کولو سره، هغه زما د راهب کیدو مفکوره رد کړه.

" که تاسو د خپلو عادي مسؤلیتونو پریښودو ټینګار وکړئ، نو تاسو به د دوامداره بدبختۍ سره مخ شئ، او خدای به ونه موندئ! تاسو نشئ کولی خپل تیر کار ترسره کړئ 2-4 پرته له دنیاوي تجربو."

د کرشنا تلپاتې خبرې زما په شونډو په ځواب کې راپورته شوې: "حتی هغه چې د خورا بدو کارونو سره هم چې په دوامداره توګه زما په اړه فکر کوي د خپلو تیرو بدو کړنو اغیزې له لاسه ورکوي. د لوړ روح لرونکي وجود په توګه، هغه ډیر ژر تلپاتې سوله ترلاسه کوي. ارجونا، دا په یقین سره پوه شئ: هغه عقیدتمند چې په ما باور لري هیڅکله له منځه نه ځي!" 3-4

خو د ځوان سړي زورور وړاندوینو زما باور یو څه ټکان ورکړ. ما د زړه له تله په خاموشۍ سره خدای ته دعا وکړه:

" مهرباني وکړئ زما مغشوشیت حل کړئ او دلته او همدا اوس ماته ځواب راکړئ، که ته غواړې چې زه د یو متعصب یا دنیاوي سړي ژوند وکړم!"

ما د پنډت د کور د انګړ څخه بهر ولاړ یو شریف شکل لرونکی سادو ولید . په څرګنده توګه هغه د ځان جوړونکي عالم او زما ترمنځ د روحیې خبرې اوریدلي وې، ځکه چې اجنبی ما خپل اړخ ته راوبلل. ما د هغه د ارامتیا څخه یو لوی ځواک احساس کړ. سترګې

" زویه، هغه ناپوه ته غوږ مه نیسه. ستا د دعا په ځواب کې، ښښتن ماته وایي چې تاته ډاډ درکړم چې ستا په دې ژوند کې یوازینۍ لاره د ترک لاره ده."

سره حیرانتیا لکه ښه لکه مننه، زه موسکا شوه په خوښۍ سره په دا قاطع پیغام.

"له هغه سړي څخه لرې شه!" "ناپوه" له انګړ څخه ماته غږ کاوه. زما سپیڅلي لارښود خپل لاس په برکت پورته کړ او ورو ورو روان شو.

" هغه سادو هم ستا په څېر لیونی دی." دا هغه سپین سر لرونکی پنډت و چې دا زړه راښکونکی مشاهده یې وکړه. هغه او د هغه زوی په خندا سره ما ته کتل. "ما اوریدلي چې هغه هم د خدای په مبهم لټون کې له خپل کور څخه وتلی دی."

ما مخ واړاوه. ما انانتا ته وویل چې زه به زموږ د کوربه سره نور بحث ونکړم. زما ورور د سمدستي وتلو سره موافقه وکړه؛ موږ ډیر ژر کلکتې ته لاړو.



زه ولاړ شاته زما مشر ورور، انانتا.



د سری یوکتیشور لخوا د سولسټیس وروستی جشن، دسمبر، ۱۹۳۵. زما ګورو په مرکز کې ناست دی؛ زه د هغه ښي خوا ته یم، په سیرامپور کې د هغه د عبادت ځای په لوی انګړ کې.

"ښاغلی جاسوس، تاسو څنګه پوه شول چې زه د دوو ملګرو سره تښتیدلی یم؟" ما د کور په لور د سفر په جریان کې خپله ژوند لیوالتیا انانتا ته څرګنده کړه. هغه په شرارتي ډول وخندل.

"ستاسو په ښوونځي کې، ما وموندله چې عمار له خپل ټولګي څخه وتلی و او بیرته نه دی راغلی. زه بل سهار د هغه کور ته لاړم او یو څرګند مهالویش مې وموند. د عمار پلار یوازې روان و

ګاډی او وه خبرې کول ته د روزونکی

"زما زوی به نن سهار له ما سره خپل ښوونځي ته نه ځي. هغه ورک شوی دی!" پلار یې چیغه کړه.

سړي وویل: "ما د خپل ورور د کوچ څخه واوریدل چې ستاسو زوی او دوه نور کسان، چې اروپایي جامې یې اغوستي وې، د هاوړا سټیشن کې په اورګاډي کې سپاره شول." "دوی خپل چرمي بوټان د ټکسي چلوونکي ته ډالۍ کړل."

"په دې توګه زه درلود درې نښې - د مهال ویش، د درې د هلکان، او د انګلیسي جامې."

زه د انانتا افشاګانې د خوښۍ او خپګان سره ګډې اوریدې. د روزونکي سره زمور سخاوت یو څه غلط ځای پر ځای شوی و!

"البته، ما په چټکۍ سره په ټولو ښارونو کې د سټیشن چارواکو ته ټیلیګرامونه واستول چې امر په مهالویش کې په ګوته کړي وو. هغه بریلي چیک کړی و، نو ما هلته ستاسو ملګري دوارکا ته ټیلیګرامونه واستول. زمور د کلکتې په ګاونډ کې د پوښتنو وروسته، ما پوه شوم چې د تره زوی جتیندا یوه شپه غیر حاضر و مګر په سبا سهار په اروپایي جامو کې کور ته راغلی و. ما هغه وپلټلو او ډوډۍ ته یې بلنه ورکړه. هغه ومنله، زما د دوستانه چلند له امله بې وسلې شو. په لاره کې ما هغه په بې شکه توګه د پولیسو مرکز ته بوتلم. هغه د څو افسرانو لخوا محاصره شوی و چې ما دمخه د دوی د وحشي ظاهري بڼه لپاره غوره کړی و. د دوی د سختو سترګو لاندې، جتیندا موافقه وکړه چې د هغه د پراسرار چلند حساب ورکړي."

"زه د همالیا په لور په یوه خوشحاله روحاني حالت کې روان شوم،" هغه تشریح کړه. 'زه د بادارانو سره د لیدو په هیله الهام ډک کړم. مګر کله چې موکوندا وویل، "زمور د همالیا په غارونو کې د خوښۍ په جریان کې، پړانګان به جادو شي او زمور شاوخوا به د نرمو پیشوګانو په څیر ناست وي،" زما روحونه کنګل شول؛ زما په تندي کې د خولې منې جوړې شوې. "بیا څه؟" ما فکر وکړ. "که چیرې د پړانګانو ظالمانه طبیعت زمور د روحاني ټرانس د ځواک له لارې بدل نشي، نو ایا دوی به زمور سره د کورني پیشوګانو په څیر چلند وکړي؟" زما په ذهن کې، ما دمخه ځان د یو پړانګ د معدې لازمي زندانی ولید - هلته د ټول بدن سره په یو وخت کې نه، بلکې د هغې د څو برخو په قسطونو کې ننوتل!''

د جتیندا د ورکېدو په اړه زما غوسه په خندا کې ورکه شوه. په اورګاډي کې د خندا ډکه لړۍ د هغه ټولو غمونو ارزښت درلود چې هغه ما ته راکړي وو. زه باید د اطمینان یو څه احساس سره اعتراف وکړم: جتیندا هم د پولیسو سره د مخامخ کیدو څخه تښتیدلی نه و!

"انانتا، ۴-۴ ته یو زیږیدلی جاسوس یې!" زما د تفریح نظر د یو څه خپګان پرته نه و. "او زه به جتیندا ته ووایم چې زه خوشحاله یم چې هغه د خیانت د مزاج له امله نه و هڅول شوی، لکه څنګه چې ښکاریده، مګر یوازې د ځان ساتنې هوښیار جبلت له امله!"

په کلکته کې په کور کې، پلار په نرمۍ سره له ما څخه وغوښتل چې لږ تر لږه د لیسې د زده کړې تر بشپړیدو پورې خپل ګرځېدونکي پښې ودروم. زما په غیاب کې، هغه په مینه سره د یو سنت پنډت، سوامي کیبالانند، ۵-۴ لپاره د تنظیم کولو له لارې یوه دسیسه جوړه کړه. په منظم ډول کور ته راتلل.

"د هوښیار به وي ستا سانسکریټ ښوونکی،" زما مور او پلار اعلان شوی په ډاډ سره.

پلار هیله لرل ته قانع کول زما مذهبي ارمانونه لخوا لاربښوونې له یو زده کړل فیلسوف. خو جدولونه په
ډېر هوښیار سره بدل شول: زما نوی ښوونکی، د فکري ارامتیا له وړاندې کولو څخه لرې، زما د خدای د
ارمانونو اور بل کړ. د پلار لپاره ناڅرګند، سوامي کیبالاننډ د لاهیري مهاسایه یو لوړ پوړی شاګرد و. بې
ساري ګورو زرګونه شاګردان درلودل، په خاموش سره هغه ته متوجه شول. د هغه د الهي مقناطیسي
ځواک د نه مقاومت وړتیا له امله. ما وروسته زده کړل چې لاهیري مهاسایه اکثره وخت کیبالاننډ د ریشي یا
روښانه بابا په توګه بیان کړی و.

زما د ښوونکي ښکلی مخ د ښایسته ځیرو په شان ښکلی و. د هغه تورې سترګې بې عیبه وې، د ماشوم
په څېر شفافیت. د هغه د کوچني بدن ټول حرکتونه د ارام فکر نښه وه. تل نرم او مینه ناک، هغه په
لامحدود شعور کې په کلکه ځای پر ځای شوی و. زمونږ د خوښ ډېری ساعتونه یوځای په ژور کریا
مراقبت کې تېر شول.

کیبالاننډ د لرغونو شاسترونو یا مقدس کتابونو یو مشهور لیکوال و: د هغه پوهې هغه ته د "شاستري
مهاسایه" لقب ورکړ، چې معمولا ورته خطاب کېده. مګر زما د سنسکرت په پوهه کې پرمختګ د پام وړ نه
و. ما د هر فرصت په لټه کې شو چې نثري ګرامر پرېږدم او د یوګا او لاهیري مهاسایه په اړه خبرې وکړم.
زما ښوونکی یوه ورځ ما ته د خپل ژوند په اړه د استاد سره د یو څه په ویلو سره قناعت راکړ.

" په ندرت سره بختور، زه وه وړ ته پاتې کیدل نږدې لاهیري مهاسایه لپاره لس کلونه. د هغه بنارس کور
زما د شپې د زیارت هدف و. ګورو تل په لومړي پوړ کې په یوه کوچن مخکین خونه کې حاضر و. کله چې
هغه د لرګیو په یوه بې شا څوک کې د لوټس په حالت کې ناست و، د هغه شاګردانو هغه ته په نیمه دایره
کې ګلان ورکول. د هغه سترګې ځلیدې او د الهي خوښ سره نڅا کوله. دوی تل نیمه تړلې وې، د داخلي
دوربین له لارې د ابدي خوښ په یوه ساحه کې ګوري. هغه په ندرت سره اوږده خبرې کولې. کله ناکله د
هغه سترګې په هغه زده کونکي تمرکز کاوه چې مرستې ته اړتیا لري؛ بیا د شفا ورکولو کلمې د رڼا د واورې
د ښوېېدو په څیر راوتلې.

" د استاد په نظر کې زما دننه یوه نه بیانیدونکې سوله غوړېدلې وه. زه د هغه د خوشبو سره سرایت شوی
وم، لکه د لامحدود کمل څخه. د هغه سره اوسیدل، حتی د ورځو لپاره د یوې کلمې تبادله پرته، هغه تجربه
وه چې زما ټول وجود یې بدل کړ. که چیرې کوم ناڅرګند خنډ د هغه په لاره کې راپورته شي ... زما
تمرکز، زه به د ګورو په پښو کې مراقبه کوله. هلته تر ټولو کمزوري حالتونه په اسان سره زما په لاس کې
راغلل. دا ډول درکونه ما د ټیټو ښوونکو په شتون کې له لاسه ورکړل. استاد د خدای یو ژوندی معبد و چې
پټې دروازې یې د عقیدت له لارې ټولو شاګردانو ته خلاصې وې.

" لاهیري مهاسایا د صحیفو کتابي ترجمان نه و. هغه په بې ساري ډول 'الهي کتابتون' ته ننوتل. د هغه د هر
اړخیزې پوهې له سرچینې څخه د کلمو فوم او د افکارو څاڅکي راوتلي وو. هغه حیرانونکې کلاویس درلود
چې ژور فلسفي ساینس یې خلاص کړ چې کلونه دمخه په ویدونو کې ځای پر ځای شوی و . 6-4 که له
هغه څخه وغوښتل شي چې په لرغونو متنونو کې ذکر شوي د شعور مختلفې سطحې تشریح کړي، نو هغه
به په موسکا سره موافقه وکړي.

" زه به له دې حالتونو څخه تېر شم، او اوس به تاسو ته هغه څه ووایم چې زه یې درکوم." له همدې امله
ژمنه کول صحیفه ته حافظه او بیا ورکول وړاندې نه دی عملي WHO هغه په بشپړ ډول له د ښوونکي
شوی خلاصې.

" مهرباني وکړئ مقدس بندونه هغه ډول تشریح کړئ لکه څنګه چې معنی یې تاسو ته راځي." خاموش ګرو
ډېری وخت دا لاربښوونه نږدې شاګرد ته کوله. 'زه به ستاسو فکرونو ته لاربښوونه وکړم، ترڅو سم تفسیر وي

په دې توګه د لاهیري مهاسایه ډېر نظرونه ثبت شول، چې د مختلفو زده کونکو لخوا پرې پراخې تبصرې وشوې.

"ماسټر هیڅکله د غلام عقیدې مشوره نه ده ورکړې. هغه وویل: 'کلمې یوازې مراقبې دي.' 'په مراقبه کې د خپل خوښ تماس له لارې د خدای په شتون قانع شئ.'

"نه ماده څه د د شاګردانو ستونزه، د ګورو مشوره ورکول کریا یوګا لپاره د هغې حل.

"'د یوګیک کیلي به خپل موثریت له لاسه ورنکړي کله چې زه نور په بـدن کې ستاسـو د لارښـوونې لپـاره شتون نلرم. دا تخنیک د تیوریکي الهامونو په څیر تړل کیدی نشي، ثبت کیدی نشي، او هیر کیـدی نشـي. د کریا له لارې د خلاصون په لاره کې په دوامداره توګه دوام ورکړئ ، چې ځواک یې په عمل کې دی."

" زه پخپله کریا د ځان هڅو له لارې د نجات ترټولو مؤثره وسیله ګڼم چې د انسان د لامحدود لټون کې رامینځته شوې ده." کیبالانند د دې جدي شهادت سره پای ته ورسید. "د دې کارولو له لارې، قادر مطلق خدای، چې په ټولو انسانانو کې پټ دی، د لاهیري مهاسایا او د هغه د یو شمیر شاګردانو په بدن کې په ښکاره ډول مجسم شو."

د لاهیري مهاسایه لخوا د مسیح په څېر معجزه د کیبالانند په شتون کې وشوه. زما سپېڅلي استاد یوه ورځ دا کیسه بیان کړه، د هغه سترګې د سنسکرت متنونو څخه لیرې وې چې زموږ په وړاندې وو.

" یو ړوند شاګرد، رامو، زما فعاله خواخوږي راپاروله. ایا هغه باید په سترګو کې رڼا ونه لري، کله چې هغه زموږ د استاد خدمت په وفادار سره کاوه، چې په هغه کې الهي قدرت په بشپړ ډول ځلیده؟ یوه سهار ما هڅه وکړه چې له رامو سره خبرې وکړم، مګر هغه د صبر لپاره ساعتونه ناست و او د لاس جوړ شوي خرما پاښې پنکه یې وهله . کله چې معتقد بالاخره له کوټې ووت، زه یې تعقیب کړم.

"رامو، هغه څنګه اوږد لري ته شوی ړوند؟

" زما د زیږون راهیسې، ښاغلیه! هیڅکله زما سترګو ته د لمر یو نظر هم نه دی ورکړل

شوی." "زموږ قادر مطلق ګورو کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي. مهرباني وکړئ یوه

دعا وکړئ."

" راتلونکې ورځ رامو په بې پروای سره له لاهیري مهاسایه ته ورغی. شاګرد تقریبا شرم احساس کړ چې د هغه د روحاني کثرت سره د فزیکي شتمن د اضافه کولو غوښتنه وکړي.

"'مالکه، د کایناتو روښانه کوونکی په تاسو کې دی. زه له تاسو څخه دعا کوم چې د هغه رڼا زما سترګو ته راوړئ، ترڅو زه د لمر لږ رڼا ووینم.'

"'رامو، یو چا ما په یوه ستونزمن حالت کې اچولی دی. زه د شفا ورکولو ځواک نلرم.'' 'صاحب،

ستاسو دننه لامحدود ذات یقینا شفا ورکولی شي.'

" دا په حقیقت کې توپیر لري، رامو. د خدای حد هیڅ ځای نشته! هغه څوک چې ستوري او د غوښې حجرات د پراسرار ژوند رڼا سره روښانه کوي، یقینا ستاسو سترګو ته د لید ځلا راوستلی شي."

ماسټر د ابرو ترمنځ په نقطه کې د رامو تندی لمس کړ. [۷-۴] "خپل ذهن متمرکز وساتئ هلته، او ډېر ځله"
سندره د نوم د د پیغمبر راما [۸-۴] لپاره اووه ورځې. د

شان او شوکت د د لمر به لري يو ځانګړی سهار لپاره ته.

" ګوره! په يوه اون□ کې همداسې وشول. د لومړي ځل لپاره، رامو د طبيعت ښکلی مخ وليد. هغه عالم چې په بشپړ ډول خپل شاګرد ته لارښوونه وکړه چې د رام نوم تکرار کړي، چې د نورو ټولو اولياء کرامو په پرتله د هغه لخوا محبوب و. د رامو عقيده هغه په عقيدت سره کرل شوې خاوره وه چې پکې د ګورو د تل پاتې ځواکمن تخم و. شفا ورکول لپاره يو خاموش شيبه، بيا ورکړل شوی يو نور د هغه استاد ته درناوی.

" دا د لاهيري مهاسايا لخوا ترسره شويو ټولو معجزو کې څرګنده وه چې هغه هيڅکله د انا اصل ته اجازه نه ورکوله [9-4] ځان د يو عامل ځواک په توګه ګڼل. د بې مقاومته تسليم□ د بشپړتيا په واسطه، مالک د لومړي شفا ورکولو ځواک ته اجازه ورکړه چې په آزاده توګه د هغه له لارې جريان ولري.

" هغه بې شميره جسدونه چې د لاهيري مهاسايه له لارې په حيرانونکي ډول روغ شوي وو بالاخره د سوځولو اور ته اړتيا درلوده. مګر هغه خاموش روحاني بيدار□ چې هغه رامينځته کړې، د مسيح په څير شاګردان چې هغه رامينځته کړي، د هغه نه ختميدونکې معجزې دي."

زه هيڅکله نه شو يو سانسکريټ عالم؛ کيبلانندا تدريس شوی زه يو فالګر نحو.

4-1 : په لفظي توګه، "ترې کول." له سانسکريټ فعل ريښې، "ته کاسټ څنګ ته."

4-2 : اغيزې د تېر کړنې، په دا يا يو پخوانی ژوند؛ له سانسکريټ کري ، "ته وکړه."

4-3 : بهګاواد ګيتا ، نهم، ۳۰-۳۱. کرشنا وه د تر ټولو لوی پيغمبر د هند؛ ارجونا وه د هغه تر ټولو مخکښ شاګرد.

4-4 : زه تل خطاب شوی هغه لکه انانتا-دا. دا دی يو درناوی کوونکی وروستاړی کوم د مشر ورور په يو هندي کورن□ د کوچنيو وروڼو او خويندو څخه ترلاسه کوي.

4-5 : زمور د غونډې په وخت کې، کيبالانند لا تر اوسه د سوامي ډلې سره يوځای شوی نه و او په عمومي ډول "شاستري مهاسايه" بلل کيده. ته ډېره کول ګډوډي سره د نوم د لاهيري مهاسايه او د ماسټر مهاسايه (څپرکی ۹)، زه يم حواله ورکول زما ته سانسکريټ ښوونکی يوازې لخوا د هغه وروسته خانقاه نوم د سوامي کيبلانندا. د هغه ژوندليک لري شوی په دې وروستيو کې خپور شوی په بنګالي. زيږيدلی په د خولنا ولسوالي د بنګال په ۱۸۶۳، کيبلانندا ورکړ پورته د هغه بدن په بنارس په د عمر د اته شپېته.

د هغه کورن□ نوم وه اشوتوش چټرجي.

4-6 : د لرغونی څلور ويدونه شامل دي باندې ۱۰۰ موجود کينونيکي کتابونه. ايمرسن ورکړل شوی د لاندې خراج په د هغه د ويديک فکر لپاره ژورنال : "دا د تودوخې او شپې او يو بې ساه سمندر په څير عالي دی. دا هر مذهبي احساسات لري، ټول لوی اخلاق چې په خپل وار سره د هر عالي شاعرانه ذهن څخه ليدنه کوي. .... د کتاب پريښودل هيڅ ګټه نلري؛ که زه په ځان باور ولرم ...

ځنګلونه يا په يو کښت□ په د حوض، طبيعت جوړوي يو برهمن د زه اوس مهال: ابدي اړتيا، ابدي تاوان، بې پايه ځواک، نه ماتېدونکې چوپتيا. دا د هغې عقيده ده. سوله، هغه ماته وايي، او پاکوالی او مطلق

پريښودل- دا د درملنې درمل کفاره ورکول ټول ګناه او راوړل ته ته د ښکلا د د اته خدايان."

4-7 : د څوک□ د د "واحد" یا روحاني سترګه. په مرګ د شعور د سړی دی معمولا رسم شوی ته دا سپېڅلی ځای، د مړو په مینځ کې موندل شوي پورته شوي سترګو حساب کول.

4-8 : د مرکزي سپېڅلی انځور د د سانسکریټ حماسه، رامایانا .

4-9 : اهنکاره، ځانپالنه؛ په لفظي ډول، "زه وکړه." د ریښه لامل د دوه ګونی چلند یا وهم د مایا ، په دې توګه د موضوع (انا) د شی په توګه ښکاري؛ مخلوقات ځانونه خالقان تصور کوي.

فصل: ۵

الف "عطر سبنټ" ښکاره کوي د هغه حیرانتیاوې

"ته هر شی هلته دی یو موسم، او یو وخت ته هر موخه لاندې د جنت."

ما د سلیمان دا حکمت نه درلود چې ما ته تسلیت ورکړي؛ ما د کور څخه په هر سفر کې د خپل ټاکل شوي استاد د مخ په لټه کې په لټه کې و. مګر زما لاره د لیسې زده کړې بشپړولو وروسته د هغه له لارې نه وه تېرې شوې.

د همالیا په لور د امر سره زما د الوتنې او د سرى یوکتیشور د راتګ د لوېې ورځې ترمنځ دوه کاله تیر شول. په دې موده کې ما له یو شمیر باباګانو سره ولیدل - د "عطرو سنت"، "پړانګ سوامي"، ناګیندرا ناتهٔ بهادري، ماسټر مهاسایا، او مشهور بنګالي ساینس پوه، جګدیس چندرا بوس.

زما د "عطرو سنت" سره لیدنه دوه مقدمې درلودې، یو همغږی او بل طنزیه.

"خدای ساده دی. نور هرڅه پیچلي دي. د طبیعت په نسبي نړ□ کې مطلق ارزښتونه مه لټوئ."

دا فلسفیانه پایونه په نرم□ سره زما غوږ ته ننوتل کله چې زه د کالي د معبد د مجسمې مخې ته په خاموش□ سره ولاړ وم. مخ واړوم، زه د یو لوړ سړي سره مخ شوم چې د جامو، یا د هغې نشتوالي، هغه یو سرګردانه سادو ښکاره کړ.

"تاسو په رښتیا سره زما د فکرونو مغشوشیت ته ننوتلي یاست!" ما په مننې سره وخندل. "په طبیعت کې د مهربان او وحشتناک اړخونو ګډوډي، لکه څنګه چې د کالي لخوا سمبول شوی، [1-5] زما په پرتله هوښیار سرونه یې حیران کړي دي!"

"ډېر لږ خلک به وي چې د هغې راز حل کړي! ښه او بد هغه ننګونکې معما ده چې ژوند یې د هر استخباراتو په وړاندې د سپنکس په څیر ځای په ځای کوي. د حل کولو هڅه نه کوي، ډیری نارینه د خپل ژوند سره تاوان ورکوي، اوس هم د تیبس په ورځو کې سزا. دلته او هلته، یو لوړ یوازینی شخصیت هیڅکله د ماتې ژړا نه کوي. له مایا څخه [2-5] د دوه ګوني والي څخه هغه د یووالي بې پرې حقیقت راوباسي."

"ته خبرې کول سره قناعت، ښاغلیه."

"ما له اوږدې مودې راهیسې په صادقانه توګه ځان معاینه کړې، د حکمت لپاره خورا دردناک چلند. د ځان تفتیش، د یو چا د افکارو بې رحمه څارنه، یوه سخته او ماتوونکې تجربه ده. دا تر ټولو قوي انا ماتوي. مګر ریښتینې ځان تحلیل په ریاضي ډول د لیدونکو د تولید لپاره کار کوي. د 'ځان څرګندولو' لاره، د انفرادي اعترافونو، خود غرضانو پایله ده، د دوی د حق په اړه ډاډه دي ...

"شخصي تفسيرونه د خدايه او د کاينات."

"حقيقت په عاجز سره تقاعد کوي، نه شک، مخکې داسې مغرور اصالت." زه وه خوند اخيستل د بحث.

"انسان تر هغه وخته پورې هيڅ ابدي حقيقت نشي درک کولی تر څو چې هغه ځان له ادعاوو څخه خلاص نه کړي. د انسان ذهن، چې د يوې پيږ اوږدې کيسې پورې خلاص دی، د بې شميره نږ وهمونو له کرکې ډک ژوند څخه ډک دی."
دلته د جګړې د ډګرونو مبارزې بې ارزښته کيږي، کله چې انسان لومړی د داخلي دښمنانو سره جګړه کوي! هيڅ فاني دښمنان دا نه دي، چې د ځواک د ويرونکي صف لخوا مات شي! هر اړخيز، نا آرامه، حتی په خوب کې انسان تعقيبوي، په پټه توګه د يوې ماياسمي وسلې سره سمبال، د ناپوهه خواهشاتو دا سرتيري هڅه کوي چې موږ ټول ووژني. بې فکره هغه سړی دی چې خپل نظريات ښخ کړي، تسليم شي "عام برخليک. ايا هغه د بې وسه، لرګين، او سپکاوي پرته بل څه ښکاري؟

"محترم صاحب، ايا تاسو د حيران شويو خلکو سره خواخوږي نه لرئ؟"

هوښيار د يوې شيبې لپاره غلی شو، بيا يې په ناڅرګند ډول ځواب ورکړ.

"د ناڅرګند خدای، د ټولو فضيلتونو ذخيره، او د ليدلو وړ انسان سره مينه کول، چې ظاهرا هيڅ نه لري، ډيری وختونه حيرانونکي وي! مګر هوښيارتيا د بهولبليبا سره مساوي ده. داخلي څېړنه ډير ژر د ټولو انسانانو په ذهنونو کې يووالی ښکاره کوي - د ځان غوښتونکي انګيزې قوي خپلوي. لږترلږه په يوه معنی کې، د انسان وروروولي ښکاره کيږي. د دې مساوي کشف وروسته يو حيرانونکی عاجزي راځي. دا د خپلو ملګرو لپاره په رحم کې پخيږي، د روح د شفاهي وړتياو څخه ړوند چې د سپړنې په تمه دي."

"د اولياء د هر عمر، ښاغليه، لري احساس شوی لکه ځان لپاره د غمونه د د نږ."

"يوازې هغه څوک چې سطحي وي د نورو د ژوند د کړاوونو په وړاندې خپل غبرګون له لاسه ورکوي، ځکه چې هغه د خپل ځان په تنګ کړاو کې ډوبيږي." د سادو سخت مخ د پام وړ نرم شو. "هغه څوک چې تمرين کوي د سرپوښ ځان تحليل به د نړيوال رحم پراختيا وپيژني. هغه ته د هغه د نفس د کاڼه غوښتنو څخه خلاصون ورکول کيږي. د خدای مينه په داسې خاوره کې غوړيږي. مخلوق بالاخره خپل خالق ته مخه کوي، که د بل دليل لپاره پرته له دې چې په غم کې پوښتنه وکړي: 'ولې، ربه، ولې؟' د درد د بې عزته کوپړو په واسطه، انسان بالاخره لامحدود حضور ته ليږدول کيږي، چې يوازې ښکلا يې بايد هغه جذب کړي."

زه او بابا د کلکتې په کالی ګاټ معبد کې موجود وو، چيرته چې زه د هغې د مشهور عظمت ليدلو لپاره تللی وم. زما ناڅاپي ملګري په يوه روښانه اشاره سره، زينتي وقار رد کړ.

"خښتې او هاوان سندرې ويل موږ نه اوربدونکی ټون؛ د هرات خلاصبري يوازې ته د انسان سندره د کېدل."

موږ د دروازې په دروازه کې د لمر وړانګو ته لاړو، چيرته چې د عقيدتمندانو ګڼه ګوڼه يو بل ته تلله.

"ته ځوان يې." بابا په غور سره زما سروې وکړه. "هند هم ځوان دی. لرغوني ريشيان [۳-۵] د روحاني ژوند نه ختميدونکي نمونې يې ايښودلې. د دوی زړې وېناوې د دې ورځې او ځمکې لپاره کافي دي. د ماديزم د چلونو په وړاندې نه زاړه شوي، نه پيچلي، د انضباطي احکام لاهم هند جوړوي. د زرګونو کلونو په اوږدو کې - د شرميدلي پوهانو څخه ډير د محاسبې پاملرنه کوي! - شکمن وخت د ويديک ارزښت تاييد کړی دی. دا د خپل ميراث لپاره واخلئ."

سادو سره الوداع کوله ، هغه یو روښانه نظر څرګند کړ: "نن له دې ځایه له وتلو وروسته، یوه غیر معمولي تجربه به ستاسو په لاره راشي."

ما د معبد له احاطې څخه ووت او بې هدفه ګرځېدم. په یوه کونج کې تاوېدو سره، زه یو زوړ آشنا ته ورغلم - یو له هغو اوږدمهاله ملګرو څخه چې د خبرو اترو ځواک یې وخت له پامه غورځوي او ابدیت غبرګ کې نیسي.

"که تاسو ماته ټول هغه څه ووایاست چې زموږ د جلاوالي په شپږو کلونو کې پیښ شوي، زه به تاسو په ډېر لنډ وخت کې پرېږدم."

"څه یو متضاد! زه باید رخصتي ته اوس."

خو هغه زما لاس ونیو، د معلوماتو خبرونه یې را وایستل. هغه د یو وحشي لیوه په څیر و، ما پـه تفـریح کې فکر وکړ؛ څومره چې زه خبرې کولې، هومره یې د خبرونو لپاره ډېر وږی و. په دننه کې ما د کـالي دیوي څخه غوښتنه وکړه چې د تیښتې لپاره یوه ښکلې لاره پیدا کړي.

زما ملګری ناڅاپه له ما څخه لاړ. ما د ارام ساه واخیسته او خپل سرعت مې دوه چنده کړ، لـه دې وېـرې چې بیا به په بې خونده تبه کې راګیر شم. زما تر شا د چټکو ګامونو اورېدو سره، ما خپل سـرعت ګړنـدی کړ. ما د شاته کتلو جرئت ونکړ. خو د یوې ټړلې لارې سره، ځوان بیا زما سره یوځای شو، په خوښ سره یې زما اوږه ونیوله.

" "زه هېره شوې یم چې تاسو ته د ګنډا بابا (عطرو سنت) په اړه ووایم، چې په دې کور کې عبادت کوي. هغه اشاره وکړه یو څو ګزه لرې کور. "له هغه سره ووینئ؛ هغه په زړه پورې دی. تاسو ممکن یو غیر معمولي تجربه ولرئ. خدای پاماني،" او هغه په حقیقت کې ما پرېښود.

د سادو په ورته کلمه وړاندوینه زما ذهن ته راغله. په یقیني توګه په زړه پورې، زه کور ته ننوتلم او یو مناسب خونه ته بوتلم. د خلکو ګڼه ګوڼه، ختیځ ته په کتو، دلته او هلته په یوه غټ نارنجي رنګه غالۍ کې ناست وو. یو حیرانونکی غبږ زما غوږ ته ورسید:

"وګوره ګاندها بابا د پړانګ په پوستکي. هغه کولی شي د هر ګل طبیعي عطر بې بویه ته ورکړي" یو، یا "بیا ژوندی کول یو مړاوی شوی ګل کول، یا جوړول یو د شخص پوستکی خپرول خوندور خوشبویي."

ما په مستقیم ډول سنت ته وکتل؛ د هغه چټک نظر زما په لور و. هغه غټ او ږیره لرونکی و، تور پوستکی او لوی، ځلیدونکي سترګې یې درلودې.

" "زویه، زه ستا په لیدو خوشحاله شوم. څه غواړې وایه. ایا ته عطر غواړې؟" "د څه لپاره؟

ما د هغه خبرې یو څه ماشومانه وګڼلې.

" "د بویونو جوړولو لپاره د عطرو څخه د خوند اخیستلو معجزه تجربه کول.

"له خدای څخه کار اخیستل؟

"څه د دا؟ خدایه جوړوي عطر په هرصورت."

" هو، خو هغه د تازه استعمال او ضايع کولو لپاره د ګل پاڼو کمزوري بوتلونه جوړوي. ايا ته ګلونه
مادي کولی شې؟"

"زه عملي کول عطرونه، لږ ملګری."

"بیا بوی فابریکې به لاړ شه بهر د کاروبار."

" زه به هغوی ته اجازه ورکړم چې خپل کاروبار وساتي! زما خپل هدف د خدای د قدرت څرګندول دي." "

"ښاغلیه، ایا دا اړینه ده چې خدای ثابت شي؟ ایا هغه په هرڅه کې، هرچیرې معجزې نه کوي؟" "هو، مګر

مورږ هم باید د هغه د لامحدود تخلیقي تنوع څخه یو څه څرګند کړو."

" څومره وخت مو ونیو چې خپل هنر کې مهارت

ترلاسه کړئ؟" "دولس کاله."

" د ستورو په واسطه د عطرو جوړولو لپاره! داسې ښکاري، زما محترمه پیره، تاسو دولس کاله د هغو
عطرو لپاره ضایع کوئ چې تاسو کولی شئ د ګل پلورونکي له دوکان څخه په څو روپیو ترلاسه کړئ."

"عطرونه مړاوی کېدل سره ګلونه."

"عطرونه مړاوی کېدل سره مرګ. ولې باید زه خواهش هغه کوم خوښوي د بدن یوازې؟"

"ښاغلی فیلسوف، تاسو زما ذهن خوښوئ. اوس، خپل ښي لاس وغځوئ." هغه د برکت اشاره وکړه."

زه د ګنډا بابا څخه څو فوټه لرې وم؛ بل څوک دومره نږدې نه وو چې زما بدن سره اړیکه ونیسي. ما خپل
لاس اوږد کړ، چې یوګي یې لاس نه واهه.

"کوم عطر غواړې؟" "ګلاب."

"شي دا نو."

زما لپاره ډېر حیرانتیا وه، د ګلاب زړه راښکونکی بوی زما د لاس د لاس له مرکز څخه په کلکه خپور شو.
ما په موسکا سره د نږدې ګلدان څخه یو لوی سپین بې بویه ګل واخیست.

" ایا دا بې بویه ګل د یاسمین سره نفوذ کولی شي؟" "همداسې

وي."

د ګل له پاڼو څخه سمدلاسه د یاسمین بوی راووت. ما د معجزې کارکونکي څخه مننه وکړه او ځان مې د
هغه د یو زده کونکي په څنګ کې کېناوه. هغه ماته خبر راکړ چې ګاندها بابا، چې اصلي نوم یې ویشودانند
و، په تبت کې د یو استاد څخه د یوګا ډېری حیرانونکي رازونه زده کړي وو. تبتي

یوګي، زه وه ډاډمن، درلود ترلاسه شوی د عمر د باندې یو زره کلونه.

"د هغه شاګرد ګاندها بابا تل خپل عطري کارنامې په ساده لفظي ډول نه ترسره کـوي چې تاسـو یې اوس لیدلي دي." زده کونکي په خپل استاد په څرګنده ویاړ سره وویل. "د هغه کړنلاره په پراخه کچه توپیر لري، د مزاج تنوع سره سم. هغه حیرانونکی دی! د کلکتې د پوهانو ډیری غړي د هغه د پـیروانو په منځ کې دي."

ما په داخلي توګه هوډ وکړ چې ځان د دوی په شمیر کې شامل نه کړم. یو ګورو چې په لفظي ډول "شاندار" و، زما د خوښې وړ نه و. د ګاندها بابا څخه په درناوي مننه، زه لاړم. کور ته په ګرځېدو سره، ما د ورځې په دریو مختلفو لیدنو فکر وکړ.

کله چې زه زمور د ګورپر سړک دروازې ته ننوتلم، زما خور اوما

زما سره ولیدله. "ته ډېر سټایلش کېږې، د عطرو په کارولو

سره!"

پرته یو کلمه، زه حرکت ورکړ د هغې ته بوی زما لاس.

"څه یو زړه راښکونکی ګلاب خوشبو! دا دی په غیر معمولي ډول قوي!"

فکر مې کاوه چې دا "ډېره غیر معمولي" وه، ما په خاموشۍ سره د ستوري بوی لرونکی ګل د هغې د پوزې لاندې کېښود.

" او، زه یاسمین سره مینه لرم!" هغې ګل ونیو. د هغې په مخ یو خندوونکی حیرانتیا راڅرګنده شوه ځکه چې هغې په مکرر ډول د هغه ډول ګل څخه د یاسمین بوی بوی کاوه چې هغه ښه پوهیده چې بې بوی دی. د هغې غبرګون زما شک بې وسلې کړ چې ګندا بابا یو اتوماتیک حالت رامینځته کړی و چې له امله یې زه یوازې کولی شم بویونه کشف کړم.

وروسته ما د خپل ملګري، الکانندا، څخه واورېدل چې "د عطرو سنت" یو ځواک درلود چې کاشکې د آسیا او نن ورځې اروپا د ورو ملیونونو خلکو په واک کې وای.

الکانندا راته وویل: "زه د بردوان په ګنډا بابا کور کې د سلو نورو میلمنو سره حاضر وم." "دا یوه د خوښۍ موقع وه. ځکه چې یوګي د هوا څخه د شیانو د را ایستلو ځواک درلودونکی و، ما په خندا سره له هغه څخه وغوښتل چې د موسم څخه بهر ځینې ټانګرینونه عملي کړي. سمدلاسه لوچیان ۴-۵ کوم چې د کیلې د پاڼو په ټولو پلیټونو کې موجود وو، پړسیدلي وو. د ډوډۍ په هر پاکټ کې یو پوټکی شوی ټانګرین و. ما په یو څه ویره سره خپل ځان وخوړ، مګر خوندور وموند.

کلونه وروسته زه د داخلي احساس له لارې پوه شوم چې ګاندها بابا څنګه خپل مادي کول بشپړ کړل. افسوس! طریقه د نړۍ د ورو ډلو له لاسرسي څخه بهر ده.

هغه مختلف حسي محرکات چې انسان یې غبرګون ښیي - لمس، بصري، خوند، اوریدونکی، او بوی لرونکی - د الکترونونو او پروټونونو د وایبریشن تغیراتو لخوا تولید کیږي. وایبریشنونه په خپل وار سره د "لائفټرونونو"، د ژوند نازکو ځواکونو یا د اټومي څخه غوره انرژۍ لخوا تنظیم کیږي چې په هوښیارۍ سره د پنځو ځانګړو حسي مفکورو - موادو سره چارج شوي دي.

ګاندها بابا، د ځينو يوګيک تمرينونو له لارې ځان د کاسميک ځواک سره سمون ورکړ، د دې توان درلود چې لارښوونه وکړي د ژونديو موجوداتو لپاره د دوی د خوځښت جوړښت بيا تنظيم کول او مطلوب پايله اعتراض کول. د هغه عطر، ميوه او نور معجزې د مادي خوځښتونو اصلي مادي کول وو، نه د هيپنوټيک ډول توليد شوي داخلي احساسات. 5-5

د معجزو ترسره کول لکه څنګه چې د "عطرو سنت" لخوا ښودل شوي په زړه پورې دي مګر په روحاني توګه بې ګټې دي. د تفريح څخه هاخوا لږ هدف لري، دوی د خدای لپاره د جدي لټون څخه انحراف دي.

ډاکټرانو د هيپناټيزم څخه په کوچنيو عملياتو کې د هغو کسانو لپاره د رواني کلوروفورم په توګه کار اخيستی چې ممکن د بې هوش له امله له خطر سره مخ وي. مګر هيپنوټيزم د هغو کسانو لپاره زيانمنونکی دی چې ډېری وختونه ورسره مخ کيږي؛ يو منفي رواني اغيزه رامينځته کيږي چې په وخت سره د دماغ حجرو ته زيان رسوي.
هيپناټيزم د بل چا د شعور په ساحه کې ننوتل دي. د دې لنډمهاله پديده د الهي احساس د انسانانو لخوا ترسره شوي معجزو سره هيڅ ورته والی نلري. په خدای کې ويښ شئ، ريښتيني اولياء په دې خوب نړۍ کې د يوې ارادې له لارې بدلونونه راولي چې په همغږۍ سره د تخليقي کاسميک خوب ليدونکي سره سمون لري.

د غير معمولي قدرتونو ښکاره ننداړې د استادانو لخوا غندل کيږي. د فارسي عرفان، ابو سعيد، يو وخت په ځينو فقيرو وخندل چې په اوبو، هوا او فضا کې د خپلو معجزاتي قدرتونو څخه وياړي .

ابو سعيد په نرمه سپکه اشاره وکړه: "په اوبو کې هم چنګښه په خپل کور کې وي!" "کارغه او ګيدړ په اسانۍ سره په هوا کې الوتنه کوي؛ شيطان په ورته وخت کې په ختيځ او لويديځ کې شتون لري! يو ريښتينی اخلي او پلوري، لا تر WHO، اوسېږي په صداقت په منځ کې د هغه ملګری سړي WHO سړی دی هغه اوسه دی هيڅکله نه د خدای د يوې شيبې هېرولو لپاره!" په بل وخت کې د فارسي ژبې لوی استاد د مذهبي ژوند په اړه خپل نظرونه په دې ډول وړاندې کړل: "هغه څه چې په خپل سر کې لرئ (خود غرضه غوښتنې او ارمانونه) پريږدئ؛ هغه څه چې په لاس کې لرئ په آزاده توګه ورکړئ؛ او هيڅکله د ستونزو له ګوزارونو څخه مه ويريږئ!"

نه د کالی ګاټ معبد کې بې طرفه بابا او نه هم د تبتی روزل شوي يوګي زما د ګورو لپاره ليوالتيا پوره کړه. زما زړه د دې پيژندنې لپاره هيڅ ښوونکي ته اړتيا نه درلوده، او خپل "برووس!" چيغه يې کړه، په ډېر لوړ غږ ځکه چې ډېری وختونه له چوپتيا څخه غوښتل شوي وو. کله چې زه بالاخره له خپل استاد سره وليدلم، هغه ماته د مثال په لوړوالي سره د يو ريښتيني سړي اندازه را زده کړه.

5-1 : کالي استازيتوب کوي د ابدي اصل په طبيعت. هغې دی په دوديز ډول انځور شوی لکه يو څلور وسله وال ښځه، ولاړ په فورمه د د خدايه شيوا يا د بې حده، ځکه چې طبيعت يا د فوق العاده نړۍ دی ريښې لرونکی په د نومون. د څلور لاسونه د اصلي ځانګړتياوو سمبول دی، دوه خيرخواه، دوه ويجاړونکي، چې د مادې يا تخليق اړين دوه ګونيتوب په ګوته کوي.

5-2 : کاسميک وهم؛ په لفظي ډول، "د اندازه کوونکی." مايا دی د جادويي ځواک په تخليق لخوا کوم محدوديتونه او برخې دي ظاهرا حاضر په د بې حده او نه بېلېدونکی. ايمرسن وليکل د لاندې شعر، ته کوم هغه ورکړ د مايا لقب :

وهم کارونه نه بدليدونکی، اوبدل جالونه بې شمېره، د هغې همجنس باز انځورونه هيڅکله نه ناکامي، ګڼه ګوڼه هر يو نور، حجاب په حجاب، جادوګر چې د هغه سړي لخوا به باور وشي چې د دوکه کيدو تږی دی.

د رشي ، په لفظي ډول "ليدونکي،" وو د ليکوالان د د ويدونه په يو نه ټاکل : 5-3

..کېدونکی لرغونتوب.. ۵-۴: پلنه، ګرده هندي ډوډ

۵-۵: عادي خلک ډېر کم احساس کول د پراخه ګامونه د شلمه پېړ ساینس. بدلون د فلزات او نور د کیمیا خوبونه دي لیدل پوره کول هر ورځ په مرکزونه د علمي څېړنه باندې د نړ. د مشهور فرانسوي کیمیا پوه، ایم. جورج کلاډ، په ۱۹۲۸ کال کې په فونټینبلیو کې د اکسیجن بدلونونو په اړه د خپلې کیمیاوي پوهې له لارې د ساینسي راټولیدو دمخه "معجزې" ترسره کړې. د هغه "جادوګر لښته" ساده اکسیجن وه، چې په میز کې په یوه ټیوب کې بلبل وه. ساینس پوه "یو موټی شګه په قیمتي ډبرو، اوسپنه په داسې حالت بدله کړه چې ویلې شوي چاکلیټ ته ورته وه او د ګلونو د رنګونو له محرومولو وروسته یې د شیشې په ثبات بدله کړه."

"ایم. کلاډ تشریح کړه چې څنګه سمندر د اکسیجن بدلونونو سره په ملیونونو پونډو هارس پاور بدلیدلی شي؛" هغه څنګه اوبه کوم جوش دی نه ضرور سوځول؛ هغه څنګه لږ غونډ د شګه، لخوا یو مجرد بوی د د د اکسیجن بلو پایپ، په نیلم، یاقوت او ټوپاز بدلیدلی شي؛ او هغه د هغه وخت وړاندوینه وکړه کله چې د انسانانو لپاره به دا ممکنه وي چې د سمندر په تل کې د غوطه وهونکو د وسایلو پرته حرکت وکړي. په پای کې ساینس پوه خپل لیدونکي حیران کړل چې د لمر د وړانګو څخه سور رنګ لرې کولو سره یې د دوی مخونه تور کړل.

دې مشهور فرانسوي ساینس پوه د پراخېدو میتود په واسطه مایع هوا تولید کړې چې په هغه کې هغه توانیدلی چې مختلف جلا کړي ګازونه د د هوا، او لرې کشف شوی مختلف معنی د میخانیکي کارول د توپیرونه د د حرارت درجه په د سمندر اوبه.

فصل: ۶

د پړانګ سوامي

"زه لرې کشف شوی د پړانګ د سوامي پته. اجازه راکړئ موږ لیدنه هغه سبا."

دا ښه راغلاست وړاندیز زما د لیسې د یو ملګري چاندي څخه راغی. زه لیواله وم چې د هغه سنت سره ووینم چې په خپل د راهب څخه مخکې ژوند کې یې په خپلو لوڅو لاسونو سره پړانګان نیولي او ورسره یې جګړه کړې وه. د داسې پام وړ کارونو په اړه د هلکانو لیوالتیا زما دننه قوي وه.

بله ورځ د ژمي سړه وه، خو زه او چندي په خوښ سره روان وو. د کلکتې څخه بهر په بهواني پور کې د ډېرې بې ګټې ښکار وروسته، موږ سم کور ته ورسېدو. دروازه کې دوه د اوسپنې حلقې وې، چې ما په اسان سره غږولې. سره له دې چې شور او غوغا وه، یو نوکر په آرامه چال سره نږدې شو. د هغه طنزیه موسکا ضمني هغه لیدونکي، سره له دې چې د دوی شور، وو بې واکه ته ګډوډول د ارامتیا د یو پیر د کور.

د خاموشې ملامت احساس کولو سره، زه او زما ملګري د خونې ته د بلنې له امله مننه وکړه. هلته زموږ اوږد انتظار د نا آرامه شکونو لامل شو. د حقیقت غوښتونکي لپاره د هند نا لیکل شوی قانون صبر دی؛ یو

ماسټر ممکن په قصدي ډول د هغه سره د ليدو لپاره د يو چا د ليوالتيا ازموينه وکړي. دا رواني چل په لويديځ کې د ډاکټرانو او غاښونو ډاکټرانو لخوا په آزاده توګه کارول کيږي!

بالاخره د نوکر لخوا راوبلل شو، زه او چندي د خوب کولو اپارتمان ته ننوتل. مشهور سوهونګ [۱-۶] سوامي په خپل بستر ناست و. د هغه د لوی بدن ليد په مونږ عجيبه اغيزه وکړه.

د سترګو په پړسوب سره، مور بې غږه ولاړ وو. مور هيڅکله داسې سينه يا د فوټبال په څير بايسپس نه وو ليدلي. په يوه لويه غاړه کې، د سوامي سخت خو ارام مخ د بهيدونکو ويښتو، ږيرې او بريتونو سره ښکلی و. د هغه په تياره سترګو کې د کوترې او پړانګ په څير ځانګړتياوې روښانه شوې. هغه بربنډ و، پرته له دې چې د هغه عضلاتي کمر شاوخوا د پړانګ پوټکی وي.

کله چې مور خپل غږونه وموندل، ما او زما ملګري راهب ته ښه راغلاست ووايه، او د پيشوګانو په غير معمولي ډګر کې د هغه د وړتيا ستاينه مو وکړه.

"مهرباني وکړئ، تاسو به مور ته ونه واياست چې څنګه دا ممکنه ده چې د ځنګل تر ټولو وحشي ځناورو، شاهي بنګالانو سره په خالي لاسونو واکمني وکړو؟"

"زما زامنو، دا زما لپاره هيڅ خبره نه ده چې د پړانګانو سره جګړه وکړم. که اړتيا وي، زه نن دا کار کولی شم." هغه د ماشومانو په څير وخندل. "تاسو پړانګانو ته د پړانګانو په سترګه ګورئ؛ زه دوی د پيشوګانو په توګه پيژنم."

"سوامي جي، زه فکر کوم چې زه کولی شم خپل لاشعور په دې فکر سره متاثر کړم چې پړانګان پيشوګانې دي، مګر ايا زه کولی شم پړانګان په دې باور کړم؟"

"البته ځواک هم اړين دی! څوک د هغه ماشوم څخه د بريا تمه نشي کولی چې پړانګ د کور پيشو په توګه تصور کوي! ځواکمن لاسونه زما کافي وسله ده."

هغه له مور وغوښتل چې د هغه تر انګړ پورې تعقيب کړو، چيرته چې هغه د ديوال په څنډه کې ولګېد. يوه خښته په فرش ولګېده؛ اسمان په زړورتيا سره د ديوال د ورک شوي غاښ له لارې وکتل. زه په حيرانتيا سره حيران شوم؛ هغه څوک چې کولی شي په يوه ګوزار سره له يو قوي ديوال څخه هاوان شوي خښتې لرې کړي، ما فکر کاوه، يقينا به د پړانګانو غاښونه بې ځايه کړي!

"يو شمير سړي زما په څير فزيکي ځواک لري، مګر بيا هم په ځان باور نلري. هغه کسان چې په فزيکي توګه قوي دي مګر په ذهني توګه قوي ندي ممکن په ځنګل کې په آزاده توګه د ګرځيدونکي وحشي ځناور په ليدو سره ځانونه بې هوښه ومومي. پړانګ په خپل طبيعي وحشت او استوګنځي کې د اپينو تغذيه شوي سرکس ځارويو څخه خورا توپير لري!

"ډيری هغه سړي چې ډير ځواکمن وو، د شاهي بنګال د بريد په وړاندې په خورا بې وس کې ډار شوي دي. په دې توګه پړانګ سړی په خپل ذهن کې بدل کړی دی، د پيشو په څير بې هوښه حالت. دا د يو سړي لپاره ممکنه ده چې د کافي قوي بدن او خورا قوي هوډ خاوند وي، د پړانګ په وړاندې ميزونه واړوي، او هغه د پيشو د بې دفاع قانع کولو ته اړ کړي. ما څو ځله دا کار کړی دی!"

زه په دې باور وم چې زما څخه مخکې ټايټان د پړانګ-پيشو د بدلون ترسره کولو توان درلود. هغه په تدريسي مزاج کې ښکاريده؛ ما او چندي په درناوي سره غوږ نيولی و.

"ذهن د عضلاتو ساتونکی دی. د هامر ضربه ځواک په کارول شوې انرژ پورې اړه لري؛ هغه ځواک چې د انسان د بدني وسيلې لخوا څرګنديږي د هغه په تيريدونکي ارادې او زړورتيا پورې اړه لري. بدن په لفظي ډول د ذهن لخوا توليد او ساتل کيږي. د تيرو ژوندونو د جبلتونو د فشار له لارې، قوتونه يا ضعفونه په تدريجي ډول د انسان شعور ته ننوځي. دوی د عادتونو په توګه څرګنديږي، کوم چې په پايله کې په مطلوب يا ناغوښتل شوي بدن بدليږي. ظاهري کمزوري ذهني اصل لري؛ په يوه شيطاني حلقه کې، عادت پورې تړلی بدن ذهن ناکاموي. که مالک ځان ته اجازه ورکړي چې ...

که د یو نوکر لخوا امر وشي، نو وروستی یې استبدادي کیږي؛ ذهن هم په ورته ډول د بدني امر په تابع کولو سره غلام کیږي."

زمور په غوښتنه، اغېزمن سوامي موافقه وکړه چې مور ته د خپل ژوند په اړه یو څه ووایی.

"زما لومړنۍ هیله د پړانګانو سره جګړه وه. زما اراده قوي وه، مګر زما بدن کمزوری و."

د حیرانتیا یوه څپه رانه راووتله. دا د باور وړ نه ښکاریده چې دا سړی، اوس "د اتلانتیک اورو سره، د زغملو وړ"، کله هم کمزوری پیژندلی شي.

" دا د روغتیا او ځواک په فکرونو کې د نه ماتیدونکي استقامت له لارې وه چې ما خپل معلولیت لرې کړ. زه هر دلیل لرم چې هغه زړه راښکونکی ذهني ځواک ستاینه وکړم چې ما د شاهي بنګالونو اصلي واکمن وموند."

" ایا تاسو فکر کوئ، محترم سوامي، چې زه کله هم د پړانګانو سره جګړه کولی شم؟" دا لومړی او وروستی ځل و چې عجیبه هیله زما ذهن ته راغله!

" هو." هغه موسکی شو. "خو د پړانګانو ډېر ډولونه شته؛ ځینې یې د انسانانو د غوښتنو په ځنګلونو کې ګرځي. د بې هوښه حیواناتو په وهلو سره هیڅ معنوي ګټه نه ترلاسه کیږي. پرځای یې په داخلي ښکاریانو بریالي اوسئ."

"مې مور اوریدل، ښاغلیه، هغه څنګه ته بدل شوی له یو تیمر د وحشي پړانګان ته یو تیمر د وحشي شوقونه؟"

پړانګ سوامي چوپ شو. لرې والی یې په سترګو کې راغی، د تیرو کلونو لیدونه یې راوبلل. ما د هغه لږ ذهني مبارزه درک کړه چې پریکړه وکړي چې زما غوښتنه ومني. بالاخره هغه په رضایت سره موسکا وکړه.

" کله چې زما شهرت اوج ته ورسېد، نو د غرور مستي مې هم راوړه. ما پریکړه وکړه چې نه یوازې د پړانګانو سره مبارزه وکړم بلکې په مختلفو چلونو کې یې وښیم. زما ارمان دا و چې وحشي حیوانات د کورني حیواناتو په څیر چلند کولو ته اړ کړم. ما په عامه توګه خپل کارنامې ترسره کول پیل کړل، د خوښۍ وړ بریالیتوب سره."

"یو ماښام زما پلار داخل شو زما کوټه په فکر کوونکی مزاج

"زویه، زه د خبردارۍ کلمې لرم. زه به تا د راتلونکو ناروغیو څخه وژغورم، چې د علت او معلول د څرخونو له امله رامینځته کیږي."

"پلاره، ته یو فاني عالم یې؟ ایا توهم ته باید اجازه ورکړل شي چې قوي اوبه یا زما فعالیتونه رنګین کړي؟"

" زویه، زه د تقدیر پلوی نه یم. خو زه د سزا په عادلانه قانون باور لرم، لکه څنګه چې په مقدسو صحیفو کې ښوول شوي دي. د ځنګل په کورنۍ کې ستا په وړاندې کرکه شته؛ ځینې وختونه ممکن ستا په قیمت تمام شي."

" پلاره، ته ما حیرانوې! ته ښه پوهېږې چې پړانګان څه دي - ښکلي خو بې رحمه! حتی د یو بدبخت مخلوق د لوی خوراک وروسته سمدلاسه، یو پړانګ د نوي ښکار په لیدلو سره د تازه لیوالتیا سره جوش کیږي. دا ممکن یو خوشحاله هوسۍ وي، د ځنګل واښو په لټه کې وي. هغه نیسي او په نرمه ستوني کې یې یوه

،سوري وهي، بدمرغه ځناور يوازې د خاموش ژړا وينې لړ څه خوند اخلي

او ځي د هغې بې رحمه لاره.

" پړانګان د ځنګله په نسل کې تر ټولو سپک دي! څوک پوهیږي؟ زما وهل ممکن د دوی په غټو سرونو کې د غور کولو یو څه عقلمندي داخله کړي. زه د ځنګله د پای ته رسولو په یوه ښوونځي کې سرښوونکی یم، ترڅو دوی ته نرم اخلاق ورزده کړم!"

" پلاره، مهرباني وکړه، ما د پړانګ ساتونکي په توګه وګڼه او هیڅکله د پړانګ وژونکي په توګه مه ګڼه. زما ښه عملونه څنګه زما لپاره بدمرغي راوستلی شي؟ زه له تا څخه غوښتنه کوم چې هیڅ امر مه کوه چې زه د خپل ژوند لاره بدله کړم."

زه او چندي ټول متوجه وو، د تېرې ستونزې په پوهېدو سره. په هند کې ماشوم په اسانۍ سره د خپلو والدینو د غوښتنو څخه سرغړونه نه کوي.

"په خاموشۍ کې پلار زما وضاحت واورېد. وروسته یې په یوه څرګندونه سره چې په جدي ډول یې وویل،"

" زویه، ته ما مجبوروې چې د یو ولی د شونډو څخه یوه ناوړه وړاندوینه بیان کړم. هغه پرون ما ته نږدې شو کله چې زه په خپل ورځني مراقبت کې په برنډه کې ناست وم.

""ګرانه ملګریه، زه ستا د جنګیالي زوی لپاره یو پیغام لرم. پرېږده چې خپل وحشي فعالیتونه ودروي. که نه نو، د هغه راتلونکې پړانګ سره مخامخ کیدل به د هغه د سختو ټپونو پایله ولري، چې وروسته به یې شپږ میاشتې مرګونې ناروغي وي. بیا به هغه خپلې پخوانۍ لارې پرېږدي او راهب شي."

"دې کیسې ما متاثره نه کړ. ما فکر کاوه چې پلار د یو دوکه شوي متعصب باوري قرباني و."

ټایګر سوامي دا اعتراف په بې صبرۍ سره وکړ، لکه څنګه چې په کوم حماقت کې وي. د اوږدې مودې لپاره په سختۍ سره چوپ پاتې شو، هغه زموږ له شتون څخه بې خبره ښکاریده. کله چې هغه د خپل کیسې ځوړند تار پورته کړ، نو ناڅاپه، په کمزوري غږ سره.

"د پلار له خبرداري څخه ډېر وخت وروسته، زه د کوچ بهار پلازمېنې ته لاړم. دا ښکلی سیمه زما لپاره نوې وه، او ما د آرامۍ بدلون تمه درلوده. لکه څنګه چې تل هر ځای و، یوه لیواله ډله زما په سړکونو کې تعقیب شوه. زه به د سپکو خبرو ځینې برخې واورم:

"' دا هغه سړی دی چې د وحشي پړانګانو

سره جګړه کوي.' "'ایا هغه پښې لري، یا د

ونې ونې؟'"

"وګوره په د هغه مخ! هغه باید وي یو تجسم د د پاچا د پړانګان پخپله!

" تاسو پوهیږئ چې د کلي مرغان څنګه د ورځپاڼې د وروستیو ګڼو په څیر کار کوي! د ښځو حتی وروسته د ویناوو خبرتیاوې په څومره سرعت سره له کور څخه کور ته خپریږي! په څو ساعتونو کې، ټول ښار زما د شتون په اړه د خوښۍ په حالت کې و.

" زه ماښام په ارامه توګه ارام کاوه، کله چې ما د چټکو اسونو د پښو غږ واورېد. دوی زما د استوګنې ځای

مخې ته ودرېدل. يو شمير لوړ او پګړ□ لرونکي پولیس راغلل."

"زه حیران شوم. 'د انساني قانون د دې مخلوقاتو لپاره هرڅه ممکن دي،' ما فکر وکړ. 'زه حیران یم چې ایا دوی به ما د هغو مسلو په اړه وغندي چې ما ته په بشپړ ډول نامعلوم دي.' مګر افسرانو په غیر معمولي درناوي سره سر ټیټ کړ.

"محترم صاحب، مور د کوچ بهار د شهزاده په استازیتوب ستاسو د هرکلي لپاره لیرل شوي یو. هغه خوښ دی چې سبا سهار تاسو خپل ماڼ□ ته بلنه درکوي."

"ما د یو څه وخت لپاره د دې امکان په اړه اټکل وکړ. د یو ناڅرګند دلیل لپاره ما په خپل خاموش سفر کې د دې خنډ په اړه سخت افسوس احساس کړ. مګر د پولیسو د غوښتنې چلند ما ته الهام ورکړ؛ ما موافقه وکړه چې لاړ شم.

"زه بله ورځ حیران وم چې زما له دروازې څخه د څلورو اسونو لخوا راښکته شوي عالي کوچ ته په بې رحمانه ډول بوتلل شوم. یو نوکر زما د سوځیدونکي لمر څخه د ساتنې لپاره یوه ښکلې چتر□ نیولې وه. ما د ښار او د هغې د ځنګلونو په شاوخوا کې د خوندور سواری څخه خوند واخیست. شاهي کورن□ پخپله د ماڼ□ په دروازه کې زما د هرکلي لپاره وه. هغه خپله د سرو زرو څخه جوړه شوې څوک□ وړاندې کړه، په موسکا سره یې ځان د ساده ډیزاین په څوک□ کېښود.

"دا ټول ادب به خامخا ماته یو څه لګښت ولري!" ما په حیرانتیا سره فکر وکړ. د شهزاده انګېزه د څو ناڅاپي څرګندونو وروسته راڅرګنده شوه.

"زما ښار له دې اوازو ډک دی چې تاسو کولی شئ د وحشي پړانګانو سره یوازې په خپلو لوڅو لاسونو جګړه وکړئ. ایا دا حقیقت دی؟"

"دا دی ډېر ریښتیا.

"زه په سخت□ سره باور کولی شم! ته د کلکتې یو بنګالی یې، چې د ښاري خلکو په سپینو وریجو کې روزل شوی یې. مهرباني وکړئ، صادق اوسئ؛ ایا ته یوازې د بې ملا، اپینو خوړلو څارویو سره نه یې جنګېدلی؟" د هغه غږ لوړ او طنزیه و، چې د ولایتي تلفظ سره رنګ شوی و.

"زه ډاډ ورکړل شوی نه ځواب ته د هغه سپکاوی کوونکی پوښتنه.

"زه تاسو ته ننګونه درکوم چې زما د نوي نیول شوي پړانګ، راجا بیګم سره وجنګیږئ. ۲-۶ که تاسو په بریالیتوب سره د هغه مقاومت وکړای شئ، هغه په زنځیر سره وتړئ، او د هغه پنجره په هوش حالت کې پریږدئ، نو تاسو به دا شاهي بنګال ولرئ! څو زره روپ□ او ډیری نورې ډال□ به هم درکړل شي. که تاسو په جګړه کې د هغه سره د لیدو څخه انکار وکړئ، زه به ستاسو نوم په ټول ایالت کې د یو دروغجن په توګه روښانه کړم!

"د هغه بې ادبه خبرې ما ته د ګولیو د ګول□ په څیر ولګېدې. ما په غوسه د منلو ډزې وکړې. شهزاده په جوش کې له څوک□ څخه نیم راپورته شو، او په غمجنه موسکا سره بیرته ډوب شو. ما ته د روم امپراتورانو یادونه وشوه چې د عیسویانو په وحشیانه ډګرونو کې په ځای کولو کې خوښ وو.

"'له دې وروسته به لوبه د یوې اون□ لپاره ټاکل شوې وي. زه بخښنه غواړم چې زه تاسو ته د پړانګ د لیدلو اجازه نه شم درکولی."

"زه نه پوهېږم چې شهزاده له دې وېرېده چې زه به د حیوان د هیپنوټائز کولو هڅه وکړم، یا په پټه هغه ته

اپین ورکړم!"

"زه له ما ووتم، په خوښ سره مې ولیدل چې شاهي چتر او د لرګیو پوښل شوی کوچ اوس ورک دی.

"راتلونکې اون ما په منظم ډول خپل ذهن او بدن د راتلونکي آزموینې لپاره چمتو کړ. د خپل خادم له لارې ما د خیالي کیسو څخه زده کړل. د پلار لپاره د سنت خطرناکه وړاندوینه په یو ډول بهر ته رسیدلې وه، لکه څنګه چې خپره شوه پراخه شوه. ډیری ساده کلیوال باور درلود چې یو بد روح، چې د خدایانو لخوا لعنت شوی و، د پړانګ په توګه بیا زیږیدلی و چې د شپې مختلف شیطاني بڼې یې اخیستې، مګر د ورځې په اوږدو کې یو پټ حیوان پاتې شو. دا شیطاني پړانګ باید هغه څوک وي چې زما د عاجز لپاره لیږل شوی و.

"یو بل تخیلي نسخه دا وه چې د پړانګ جنت ته د څارویو دعاګانو د راجا بیګم په بڼه ځواب ترلاسه کړ. هغه باید زما د سزا ورکولو وسیله وي - هغه زړور دوه ګونی، دومره د پړانګ ټول ډول ته سپکاوی! یو بې ویښته، بې وری سړی چې د پنجو سره وسله وال، قوي پښو لرونکي پړانګ ننګولو جرئت کوي! د ټولو سپکو پړانګانو متمرکز زهر - کلیوالو اعلان وکړ - دومره حرکت راټول کړی و چې پټ قوانین پلي کړي او د ویاړلي پړانګ د سقوط لامل شي .

"زما نوکر ما ته نور هم خبر راکړ چې شهزاده د انسان او حیوان ترمنځ د سیال د مدیر په توګه په خپل عنصر کې و. هغه د طوفان ضد ما د جوړولو څارنه کړې وه، چې د ځای پرځای کولو لپاره ډیزاین شوې وه." زرګونه د هغې مرکز ساتل شوی راجا بېګم په یو ډېر لوی اوسپنه پنجره، محاصره شوی د یوې بهرن خوندیتوب خونې له لارې. بندی د وینې تویولو غبرونو دوامداره لړ خپره کړه. هغه ته په کمه اندازه خواړه ورکړل شول، ترڅو د قهرجنې اشتها احساس وکړي. شاید شهزاده تمه درلوده چې زه د انعام خواړه شم!

"د ښار او شاوخوا سیمو ګڼې ګوڼې د ډرمونو د وهلو په ځواب کې په لیوالتیا سره ټکټونه واخیستل چې د بې ساري سیال اعلان یې وکړ. د جګړې په ورځ سلګونه کسان د څوکیو د نشتوالي له امله شاته شول. ډیری سړي د خیمو له دروازو څخه تیر شول، یا یې د ګالریو لاندې کوم ځای ډک کړ."

لکه څنګه چې د ټایګر سوامي کیسه خپل اوج ته ورسېده، زما لیوالتیا ورسره زیاته شوه؛ چندي هم په بې صبر سره خاموشه وه.

"د راجه بیګم د سختو چاودنو او د یو څه ویره لرونکو خلکو د شور او غوغا په منځ کې، زه په خاموش سره راڅرګند شوم. په کمر کې لږ پوښل شوی وم، زه د جامو له امله خوندي نه وم. ما د خوندیتوب خونې دروازه خلاصه کړه او په ارام سره یې زما شاته وتړله. پړانګ وینه احساس کړه. په خپلو میلو باندې د سخت ټکر سره ټوپ وهلو سره، هغه یو ویرونکی هرکلی واستاوه. لیدونکي د خواشین ویرې سره خاموش شول؛ زه د غوسه شوي ځناور په وړاندې یو عاجز پسه ښکاریدم.

"په یوه شېبه کې زه په پنجره کې وم؛ خو کله چې ما دروازه وټکوله، راجه بیګم زما په سر وه. زما ښي لاس په سخت سره مات شوی و. د انسان وینه، هغه لویه ګټه چې پړانګ یې لیدلی شي، په ویرونکو ویالو کې ولویده. د پیر وړاندوینه د پوره کیدو په حال کې وه.

"زه د لومړي جدي ټپي کیدو له شاک څخه سمدلاسه راووتم. له منځه وړل کله چې ما خپلې وینې بهونکې ګوتې د کمر لاندې کېښودې، نو ما خپل کیڼ لاس په هډوکو ماتوونکي ضربه کې وخوځاوه. ځناور بیرته وګرځېد، د پنجرې شاته یې وګرځاوه، او په ټکان سره مخ په وړاندې وخوځېد. زما مشهوره سوک وهنه د هغه په سر وشوه.

" خو د راجه بيګم د ويني خوند د شرابو د لومړي څاڅکي په څير د يوې ليونۍ کوونکې ميرمنې لپاره عمل کاوه چې له اوردې مودې راهيسې بې برخې وه. د کاڼه غړ له امله د وحشي بريدونو غوسه زياته شوه. زما د يوازې يو لاس ناکافي دفاع ما د پنجو او غاښونو په وړاندې زيانمن کړ. مګر ما د حيرانونکي غچ سره معامله وکړه. په متقابل ډول په زړه کې ډوب شو، موږ د مرګ په څير مبارزه کوله. پنجره په ويره کې وه، ځکه چې وينه په ټولو خواوو کې توييدله، او د درد او وژونکي هوس چاودنې د حيوان له ستوني څخه راوتلې.

"' ډزې پرې وکړئ!' 'پړانګ ووژنئ!' د ليدونکو څخه چيغې پورته شوې. انسان او حيوان دومره ګړندي حرکت وکړ، چې د ساتونکي مرمۍ ولګېده. ما خپله ټوله اراده راټوله کړه، په زوره مې چيغه کړه، او وروستۍ ضربه مې ورکړه. پړانګ ولوېد او په ارامه پروت و.

"لکه يو پيشو!" زه مداخله وکړه.

د سوامي وخندل په زړه سوانده ستاينه، بيا دوام ورکړ د په زړه پورې کيسه.

" په پای کې راجه بيګم ماتې وخوړه. د هغه شاهي غرور نور هم سپک شو: زما د ماتو شويو لاسونو سره، ما په زړورتيا سره د هغه ژامې خلاصې کړې. د يوې ډراماتيک شيبې لپاره، ما خپل سر د مرګ په جال کې ونيو. ما شاوخوا وکتل چې زنځير ولټوم. د فرش له يوې ډېبې څخه يو يې راوويست، ما پړانګ د هغه په غاړه کې د پنجرې په سيخونو پورې وتړم. په بريا سره زه د دروازې په لور روان شوم.

" خو هغه شيطان مجسم، راجا بېګم، درلود برداشت وړ د د هغه فرض شوی شيطاني اصليت. په يوه نه هېرېدونکې ضربه سره، هغه زنځير مات کړ او زما په شا يې ټوپ کړ. زما اوږه يې په ژامو کې ټينګه وه، زه په زوره ولوېدم. خو په يوه درې ځله کې ما هغه زما لاندې ونيو. د بې رحمه ګوزارونو لاندې، غدار ځاروی نيمه شعور ته ډوبه شو. دا ځل ما هغه په ډېر احتياط سره خوندي کړ. ورو ورو زه له پنجرې څخه ووتلم.

"ما ځان په يوه نوي شور او غوغا کې ومومند، دا ځل د خوښۍ شور. د خلکو خوشحالي داسې مات شوه لکه ځنګه چې له يو لوی ستونی. په بدبختانه ډول ځپل شوی، ما لا د جګړې درې شرطونه پوره کړي نه وو - پړانګ حيرانول، په زنځير سره تړل، او پرته له دې چې ځان ته مرسته وغواړم هغه پرېښودل. سربېره پردې، ما هغه تيری کوونکی ځناور دومره سخت ټپي او ويرولی و چې هغه په خپله خوله کې زما د سر د مناسب انعام له پامه غورځولو څخه راضي و!

" زما د ټپونو له درملنې وروسته، ماته درناوی وشو او ګلان مې په سر شول؛ زما په پښو سلګونه د سرو زرو ټوټې وشيندل شوې. ټول ښار د رخصتۍ دورې ته ننوتل. له ټولو خواوو څخه زما د يو ترټولو لوی او وحشي پړانګ په وړاندې د بريا په اړه بې پايه بحثونه اوريدل کېدل. لکه څنګه چې ژمنه شوې وه، راجه بيګم ماته وړاندې شوه، مګر ما هيڅ خوښۍ احساس نه کړه. زما زړه ته يو روحاني بدلون ننوت. داسې ښکاريده چې له پنجرې څخه د وروستي وتلو سره ما د خپلو دنياوي ارمانونو دروازه هم وتړله.

"يوه غمجنه دوره راغله. د شپږو مياشتو لپاره زه د وينې د زهري کيدو له امله نږدې مرګ ته پروت وم. کله چې زه دومره ښه شوم چې کوچ بهار پرېږدم، زه بېرته خپل پلرني ښار ته راستون شوم.

"زه اوس پوهيږم چې زما ښوونکی هغه مقدس سړی دی چې هوښيار خبرداری يې ورکړی و." ما په عاجزۍ سره دا اعتراف خپل پلار ته وکړ. 'اوه، کاش چې زه يوازې هغه موندلی شم!' زما ليوالتيا صادقه وه، ځکه چې يوه ورځ سنت بې خبر راغی.

"کافي ده د پړانګ کنټرول کول. هغه خبرې وکړې سره ارام ډاډ ورکول. 'راشه' سره زه؛ زه به ښوونه کول ته"

ته

د انسان د ذهن په ځنګلونو کې د ناپوهۍ ځناورو ته ماتې ورکړئ. تاسو د لیدونکو سره عادت شوي یاست: پریږدئ چې دا د فرښتو یوه کهکشان وي، ستاسو د یوګا په زړه پورې مهارت سره تفریح وکړئ!

" زه د خپل سپيڅلي ګرو لخوا روحاني لارې ته پیل شوم. هغه زما د روح دروازې پرانیستې، زنګ وهلې او د اوردې مودې لپاره مقاومت کوونکې. لاس په لاس، مور ډېر ژر په همالیا کې د خپلې روزنې لپاره روان شو."

ما او چندي د سوامي په پښو کې سر ټيټ کړ، د هغه د ژوند د ریښتیني طوفاني بڼې لپاره مننه. ما احساس وکړ چې په سړه خونه کې د اوردې آزموینې انتظار لپاره پوره تاوان ورکړل شوی دی!

....

6-1 : "سوهونګ وه د هغه خانقاه نوم. هغه وه په مشهوره توګه پيژندل شوی لکه د "پړانګ سوامي

6-2 : " شهزاده شهزادګۍ" - نو نومول شوی ته اشاره کول هغه دا ځناور نیول شوی د ګډ وحشت د پړانګ او پړانګ

فصل: ۷

د لیویټینګ سېنټ

" ما تېره شپه په یوه ډله ییزه غونډه کې یو یوګي ولید چې په هوا کې پاتې و، له ځمکې څخه څو فوټه پورته." زما ملګري، اپیندرا موهن چودري، په اغیزمنه توګه خبرې وکړې.

ما ورته په زړه پورې موسکا ورکړه. "ښایي زه د هغه نوم اټکل کړم. ایا دا بهادري مهاسایا و، د اپر سرکلر روډ؟"

اوپیندرا سر وخوځاوه، یو څه مایوسه شو چې خبر ورکوونکی نه شم. د مقدسینو په اړه زما پلټنه زما د ملګرو په منځ کې مشهوره وه؛ دوی په دې خوښ وو چې ما په یوه نوي لاره وټاکي.

"یوګي زما کور ته دومره نږدې ژوند کوي چې زه ډېری وخت ورسره لیدنه کوم." زما خبرو د اوپیندرا په مخ کې ژوره لیوالتیا راوپاروله، او ما نور هم باور پیدا کړ.

" ما هغه د پام وړ کارنامې لیدلي دي. هغه په مهارت سره په مختلفو پراناياMونو کې مهارت ترلاسه کړی دی 1-7 د پتنجلي لخوا تشریح شوي لرغوني اته ګوني یوګا څخه. 2-7 یو ځل بهادري مهاسایا زما په وړاندې د بهستریکا پرانایاما په دومره حیرانونکي ځواک سره ترسره کړه چې داسې ښکاریده چې په خونه کې یو ریښتینی طوفان راپورته شوی دی! بیا یې د تندر ساه بنده کړه او د فوق العاده شعور په لوړ حالت کې بې حرکته پاتې شو. 3-7 د طوفان وروسته د سولې فضا د هېرولو څخه ډېره روښانه وه."

"زه اوربدل هغه د سېنټ هيڅکله نه پاڼې د هغه کور." د اوپيندرا ټون وه يو کوچن خبره بې باوره.

"په رښتيا سره دا ريښتيا ده! هغه له تيرو شلو کلونو راهيسې په کور کې ژوند کوي. هغه زمور د سپيڅلو جشنونو په وخت کې خپل ځان ته ټاکل شوی قانون يو څه نرموي، کله چې هغه د خپل مخکين پياده رو پورې ځي! سوالگر هلته راټوليږي، ځکه چې سېنټ بهادري د خپل نرم زړه لپاره پيژندل کيږي."

"هغه څنگه کوي هغه پاتې کيدل په د هوا، سرغړونه د قانون د جاذبه؟"

"د يوگي بدن د ځينو پرانايامونو کارولو وروسته خپل ناسازگاري له لاسه ورکوي . بيا به د ټوپ وهونکي چنگښې په څير پورته شي يا ټوپ ووهي. حتی هغه سنتان چې رسمي يوگا نه تمرين کوي [4-7] د خدای ته د شديد عبادت په حالت کې د پورته کيدو لپاره پيژندل شوي دي."

"زه غواړم د دې بابا په اړه نور معلومات ترلاسه کړم. ايا تاسو د هغه د ماښام غونډو کې گډون کوئ؟" د اوپيندر سترگې د تجسس څخه ځليدې.

"هو، زه ډير ځله ځم. د هغه د حکمت له امله ډير خوشحاله کېږم. کله ناکله زما اوږده خندا د هغه د غونډو تقدس خرابوي. سنت ناراضه نه دی، خو شاگردان يې خنجر ښکاري!"

په هغه ماسپښين له ښوونځي څخه کور ته په لاره، زه د بهادري مهاسايا له کوټې تېر شوم او پريکړه مې وکړه چې ليدنه وکړم. يوگي د عامو خلکو لپاره لاسرسی نه درلود. يو يوازينی شاگرد، چې په ځمکه کې و، د خپل استاد د محرميت ساتنه کوله. زده کوونکی يو څه د مارټينټ په څير و؛ هغه اوس په رسمي ډول پوښتنه وکړه چې ايا زه "کوژده" لرم. د هغه گرو په سم وخت کې راڅرگند شو ترڅو ما له لنډمهاله وتلو څخه وژغوري.

"اجازه راکړئ چې موکوندا کله چې وغواړي راشي." د بابا سترگې وځلېدې. "زما د انزوا قانون زما د خپل آرام لپاره نه دی، بلکې د نورو لپاره دی. دنياوي خلک هغه صداقت نه خوښوي چې د دوی وهمونه ماتوي. اولياء نه يوازې نادر دي بلکې پريشانونکي دي. حتی په صحيفو کې، دوی ډيری وختونه شرمونکي موندل کيږي!"

زه د بهادري مهاسايا په تعقيب د هغه په پورتن پوړ کې د هغه سخت کوټې ته لاړم، له کوم ځای څخه چې هغه په ندرت سره حرکت کاوه. ماسټران ډيری وختونه د نړ د شور او غوغا پينورما له پامه غورځوي، له تمرکز څخه بهر تر هغه چې په زمانو کې متمرکز وي. د يو بابا معاصرين يوازې هغه نه دي چې د تنگ اوسني دي.

"تل پاتې کېدل دننه WHO مهاراشي، [۵-۷] ته دي د لومړی يوگي زه لري پيژندل شوی."

"خدای نباتات د هغه اولياء کله ناکله په ناڅاپي خاوره، داسې نه چې مور فکر کول مور مې کمول هغه ته يو واکمني!"

بابا خپل متحرک بدن د لوټس په حالت کې بند کړ. په خپل اويايمه لسيزه کې، هغه د عمر يا ناست ژوند هيڅ ناخوښه نښې نه ښيې. ثابت او مستقيم، هغه په هر لحاظ مثالی و. د هغه مخ و لکه څنگه چې په لرغونو متنونو کې تشريح شوي، د يو ريشي په څير. د لوړ سر، ډيرې ږيرې درلودونکي، هغه تل په کلکه مستقيم ناست و، د هغه خاموش سترگې په هر اړخيز شتون باندې متمرکزې وې.

د سېنټ او زه داخل شو د مراقبه کوونکی حالت. وروسته یو ساعت، د هغه نرم غږ راویښ شوی زه.

تاسو ډیری وخت چوپتیا ته ځئ، مګر ایا تاسو انوبهاوا رامینځته کړې ده ؟" 6-7 هغه ماته یادونه کوله چې "د مراقبت په پرتله له خدای سره ډیره مینه وکړم. "د هدف لپاره تخنیک مه غلطوئ."

هغه ماته یو څو آمونه وړاندې کړل. په هغه ښه مزاحیه مزاج سره چې ما د هغه په قبر طبیعت کې دومره خوندور وموند، هغه وویل، "په عمومي توګه خلک د دهیانا یوګا (د خدای سره یوځای کیدل) په پرتله د جالا یوګا (د خوړو سره یوځای کیدل) سره ډیر مینه لري ".

د هغه یوګیک ټوکه اغیزمن شوی زه په غوغا سره

"څومره خندا کوې!" د هغه په سترګو کې یوه مینه ناکه ځلا راغله. د هغه خپله څېره تل جدي وه، خو بیا هم د یوې خوشحالۍ موسکا سره لمس شوې وه. د هغه لویو، کملو سترګو یو پټ الهي خندا ساتله.

"دا لیکونه له لرې امریکا څخه راځي." بابا په میز باندې څو غټې پاکټونه اشاره وکړه. "زه هلته د څو ټولنو سره اړیکه لرم چې غړي یې په یوګا کې لیوالتیا لري. دوی هند بیا کشف کوي، د کولمبس په پرتله د لارښوونې ښه احساس سره! زه خوښ یم چې د دوی سره مرسته وکړم. د یوګا پوهه د ټولو هغو کسانو لپاره وړیا ده چې ترلاسه کوي، لکه د نه ختمیدونکي ورځې رڼا."

"هغه څه چې رشي د انسان د نجات لپاره اړین ګڼل کیږي، د لویدیځ لپاره باید کمزوري نه شي. په روح کې یو شان دي که څه هم په بهرنۍ تجربه کې متنوع دي، نه لویدیځ او نه ختیځ به وده وکړي که چیرې د انضباطي یوګا ځینې ډولونه عملي نشي."

هغه بزرګ په خپلو ارامو سترګو ما ونیوله. زه نه پوهیدم چې د هغه وینا یوه پټه پیغمبري لارښوونه وه. دا یوازې اوس ده، لکه څنګه چې زه دا ټکي لیکم، زه د هغه ناڅاپي خبرتیاو بشپړ معنی پوهیږم چې هغه ډیری وختونه ماته راکوي چې یوه ورځ به زه د هند تعلیمات امریکا ته وړم.



بهادري مهاسایا
"د لیویټینګ سېنټ"

صاحب،" ما وپوښتل، "ولې تاسو د نړۍ د ګټې لپاره په يوګا باندې کتاب نه ليکئ؟" " هغه ځواب ورکړ: "زه شاګردان روزم." "دوی او د دوی شاګردان به ژوندي کتابونه وي، د وخت د طبيعي انحطاط او د منتقدينو د غير طبيعي تفسيرونو په وړاندې به ثبوت وي."

"مهاراشي، زه هيله ته به ليکل يو کتاب په يوګا لپاره د ګټه د د نړۍ."

" زه شاګردانو ته روزنه ورکوم. دوی او د دوی شاګردان به ژوندي کتابونه وي، د وخت د طبيعي انحطاط او د منتقدينو د غير طبيعي تعبيرونو په وړاندې به ثبوت وي." د بهادري هوښيارتيا ما د خندا يو بل طوفان ته واچاوه.

زه د يوګي سره يوازې پاتې شوم تر هغه چې د هغه شاګردان ماښام ته ورسيدل. بهادري مهاسايا د هغه بې ساري ويناوو څخه يوه کې داخل شو. د يو سوله ايز سيلاب په څير، هغه د خپلو اوريدونکو ذهني کثافات له منځه يوړل، او دوی يې د خدای په لور روان کړل. د هغه حيرانونکي مثالونه په يوه بې عيب بنګالي ژبه کې څرګند شول.

نن ماښام بهادري د ميراباي د ژوند سره تړلي مختلف فلسفي ټکي تشريح کړل، د منځنيو پيړيو يوه راجپوتاني شهزادګۍ چې د سادوانو د ملګرتيا په لټه کې يې خپل درباري ژوند پريښود. يو لوی سنياسي د هغې د منلو څخه انکار وکړ ځکه چې هغه يوه ښځه وه؛ د هغې ځواب هغه په عاجزۍ سره خپلو پښو ته ودراوه.

" مالک ته ووايه،" هغې ويلي وو، "چې زه نه پوهېدم چې په کايناتو کې پرته له خدايه بل نارينه شته؛ ايا مور ټول د هغه په وړاندې ښځينه نه يو؟" (د څښتن يوازينی مثبت تخليقي اصل په توګه د مقدس کتاب مفهوم، د هغه تخليق يوازې يوه غير فعاله مايا ده .)

ميراباي ډېرې په زړه پورې سندرې جوړې کړې چې لا هم په هند کې ساتل کېږي؛ زه يې يوه دلته ژباړم:

" که چيرې هره ورځ د غسل کولو له لارې خدای درک شي، نو ډير
ژر به زه په ژورو کې نهنګ وای؛"
که چېرې د ريښو او ميوو په خوړلو سره هغه پيژندل کېدای شوای نو په
خوښۍ سره به زه د وزې بڼه غوره کړم؛
که د تسبيحاتو شمېرل هغه ښکاره کړي، زه به خپلې دعاګانې
په لويو تسبيحاتو ووايم؛ که د ډبرو مجسمو ته سجده کول هغه
ښکاره کړي، يو سخت غر به زه په عاجزۍ سره عبادت وکړم؛
که چيرې د شيدو په څښلو سره خدای پاک جذب شي، نو ډيری
غوايان او ماشومان به يې وپيژني؛
که چيرې د خپلې ميرمنې پريښودل خدای ته بلنه ورکوي، نو ايا
زرګونه به هيجړاګان نه وي؟
ميراباي پوهيږي چې د الهي ذات موندلو لپاره يوازينۍ لازمي شی
مينه ده."

ځو زده کونکو د بهادري په چېلونو کې روۍ واچولې چې د هغه تر ځنګ پرتې وې کله چې هغه په یوګا حالت کې ناست و. دا درناوی وړاندې کول، چې په هند کې دود دی، دا په ګوته کوي چې شاګرد خپل مادي توکي د ګورو په پښو کې اچوي. منندوی ملګري یوازې په پټه کې ځښتن دي، چې د خپلو ملګرو ساتنه کوي.

" استاد، ته ډېر ښه یې!" یو زده کوونکی، چې له خپلې رخصتۍ ځخه تېر شو، په جوش سره د پلارواکۍ بابا ته وکتل. "تاسو د خدای په لټه کې او موږ ته د حکمت درس ورکولو لپاره شتمني او آرامۍ پریښودې دي!" دا ښه معلومه وه چې بهادري مهاسایا په خپل لومړني ماشومتوب کې، کله چې په یوازیتوب سره هغه د یوګیک لارې ته ننوتل، د کورنۍ لوی شتمني پریښوده.

" ته قضیه بدلوې!" د پیر په مخ کې یو نرم ملامتي وه. "ما یو ځو کوچنۍ روۍ پریښودې دي، یو ځو کوچنی خوښۍ، لپاره یو کاسمیک امپراتوري د بې پایه خوښۍ. هغه ځنګه بیا لري زه رد شوی "زه پخپله څه لرم؟ زه د خزانې د شریکولو خوښۍ پوهیږم. ایا دا قرباني ده؟ لنډ نظره دنیاداران په حقیقت کې ریښتیني پریښي دي! دوی د یو ځو بې وزلو ځمکنیو لوبو لپاره بې ساري الهي ملکیت پریږدي!"

ما د پریښودو په دې متضاد نظر وخندل - هغه نظر چې د هر مقدس سوالګر په سر د کروسس خولۍ اچوي، پداسې حال کې چې ټول ویاړلي ملیونران په بې هوښه شهیدانو بدلوي.

" الهي حکم زموږ راتلونکی د هر بیمې شرکت په پرتله په ډېر هوښیارۍ سره تنظیموي." د ماسټر د پای ټکي د هغه د عقیدې احساس شوی عقیده وه. "نړۍ د ظاهري امنیت په برخه کې د نا آرامه مومنانو ځخه ډکه ده. د دوی ترخې فکرونه د دوی په تندیو کې د داغونو په ځیر دي. هغه ځوک چې موږ ته یې زموږ د لومړۍ ساه ځخه هوا او شیدې راکړې دي پوهیږي چې ځنګه د خپلو عبادت کونکو لپاره ورځ په ورځ چمتو کړي."

ما د ښوونځي وروسته د سنت دروازې ته خپل زیارتونه دوام ورکړ. په خاموش لیوالتیا سره هغه ما سره ر انوبهاوا ترلاسه کولو کې مرسته وکړه . یوه ورځ هغه زما د ګوریر روډ کور له ګاونډ ځخه لرې د رام موهن روی سړک ته لاړ. د هغه مینه والو شاګردانو د هغه لپاره یو نوی عبادتځای جوړ کړی و، چې د "ناګیندرا میت" په نوم پیژندل کیږي. [7-7]

که څه هم دا ما د خپلې کیسې ځخه ځو کاله مخکې کوي، زه به دلته د بهادري مهاسایه لخوا ورکړل شوي وروستي ټکي یاد کړم. لږ مخکې له دې چې زه لویدیځ ته لاړ شم، ما هغه وپلټلو او په عاجزۍ سره د هغه الوداع برکت لپاره زنګون وواهه:

" زویه، امریکا ته لاړ شه. د سپین زرغون هند وقار د خپل ډال په توګه واخله. بریا ستا په تندي لیکل شوې ده؛ د لرې پرتو شریفو خلکو به ستا هرکلی وشي."

7-1 : طریقې د کنټرول کول د ژوند ځواک له لارې

مقررات د ساه. ۷-۲: د یوګا تر ټولو پخوانی مفسر.

۷-۳: فرانسوي پروفیسوران په لویدیځ کې لومړني وو چې د فوق العاده شعور امکاناتو په علمي ډول ځېړلو ته لیواله وو. ذهن. پروفیسور جولس-بویس، غړی د د ایل ایکول د ارواپوهنه د د سوربون، لکچر

ورکول په امریکا په ۱۹۲۸ کال کې؛ هغه خپلو لیدونکو ته وویل چې فرانسوي ساینس پوهانو فوق العاده شعور ته پیژندنه ورکړې ده، "کوم چې د فرویډ د لاشعوري ذهن سره په بشپړ ډول مخالف دی او هغه وړتیا ده چې انسان په ریښتیا سره انسان جوړوي او نه یوازې یو فوق العاده حیوان." ایم جولس بویس تشریح کړه چې د لوړ شعور بیدارول "د کویزم یا هیپنوټیزم سره مغشوش نه دي. د فوق العاده شعور شتون له اوږدې مودې راهیسې په فلسفه کې پیژندل شوی، په حقیقت کې د روح په توګه. خبرې شوې د لخوا ایمرسن، خو یوازې په دې وروستیو کې لري دا شوی پیژندل شوی په علمي توګه." د فرانسوي ساینس پوه اشاره شوی له فوق العاده شعور څخه الهام، هوښیارتیا، اخلاقي ارزښتونه راځي. "په دې باور تصوف نه دی که څه هم دا

پيژندل شوی او ارزښت لرونکی د ځانګړتياوې کوم عرفانيان وعظ يې وکړ."

۷-۴: سينټ تيريسا د اويلا او نور عيسوي اولياء وو ډيری وخت ليدل شوی په يو

حالت د د اوبو څاڅکي. ۷-۵: "لوی حکيم."

۷-۶: حقيقي درک د خدايه.

۷-۷: د د سينټ بشپړ نوم وه ناګيندر ناتھ بهادري. رياضي معنی عبادتځای يا آشرم

فصل: ۸

د هند غوره ساينس پوه، جي سي بوس

"جګاديان چندرا د بوس بېسيم اختراعات مخکې شوی هغه د مارکوني."

د دې پاروونکې تبصرې په اورېدو سره، زه د پروفيسورانو يوې ډلې ته نږدې شوم چې په ساينسي بحثونو کې بوخت وو. که زما د دوی سره د يوځای کيدو انګېزه نژادي غرور و، زه پښيمانه يم. زه نشم کولی د دې شواهدو سره زما د ليوالتيا څخه انکار وکړم چې هند کولی شي په فزيک کې مخکښ رول ولوبوي، نه يوازې په ميټافزيک کې.

"څه وکړه ته مطلب، ښاغليه؟"

پروفيسور په کلکه تشريح کړه. "بوس لومړنی کس و چې د بېسيم کوهيرر او د برېښنايی څپو د انعکاس ښودلو لپاره يوه وسيله يې اختراع کړه. مګر هندي ساينس پوه د خپلو اختراعاتو څخه په سوداګريزه توګه ګټه پورته نه کړه. هغه ډېر ژر خپل پام له غير عضوي نړ څخه عضوي نړ ته واړاوه. د نباتاتو د فزيولوژيست په توګه د هغه انقلابي کشفونه حتی د فزيک پوه په توګه د هغه د بنسټيزو لاسته راوړنو څخه مخکې دي."

ما په ادب سره له خپل لارښود څخه مننه وکړه. هغه زياته کړه، "دغه ستر ساينس پوه زما د ورور پروفيسورانو څخه يو دی چې په پريزيډنسی کالج کې وو."

ما بله ورځ د هغه بابا سره د هغه په کور کې ليدنه وکړه، کوم چې زما کور ته نږدې په ګورپر سړک کې و. ما له ډېرې مودې راهيسې د هغه درناوی کاوه. قبر او تقاعد شوي نباتات پوه په مهربان سره زما هرکلی وکړ. هغه يو ښکلی، قوي سړی و چې په پنځوسو کلونو کې و، د ګڼو ويښتانو، پراخ تندی او د خوب ليدونکي

په ځير خلاصې سترګې يې درلودې. د هغه په غبرونو کې دقت د ژوند ساینسي عادت څرګند کړ.

زه په دې وروستيو کې د لويديځ ساينسي ټولنو ته د سفر څخه راستون شوی يم. د دوی غړو زما د اختراع په " نازکو وسايلو کې ژوره علاقه ښودلې چې ښيي

د ټول ژوند نه بېلېدونکې یووالی. [١-٨] د بوس کریسکوګراف د لس ملیونه لویوالي لویوالی لري. مایکروسکوپ یوازې څو زره ځله لوییږي؛ خو بیا هم دا د بیولوژیکي ساینس لپاره حیاتي هڅونه راوړه. کریسکوګراف بې شمیره لیدونه پرانیزي.

" صاحب، تاسو ډېر څه کړي دي ترڅو د ساینس په غیر شخصي لاسونو کې د ختیځ او لویدیځ غېږ ګړند کړئ."

" زه په کیمبرج کې زده کړې کړې وې. د لویدیځ میتود څومره د ستاینې وړ دی چې ټولې تیوري په احتیاط سره تجربوي تایید ته وسپاري! دا تجربوي کړنلاره د ځان تفتیش لپاره ډال سره یوځای شوې ده چې زما ختیځ میراث دی. په ګډه دوی ما ته دا توان راکړی چې د طبیعي ساحو چوپتیا له اوردې مودې راهیسې غیر ارتباطي کړم. زما د کریسکوګراف [2-8 د کیسې چارټونه] د ډېرو شکمنو کسانو لپاره شواهد دي چې نباتات یو حساس عصبي سیسټم او متنوع لري احساساتي ژوند. مینه، کرکه، خوښ، ویره، خوښي، درد، اضطراب، بې هوشي، او د محرکاتو په وړاندې بې شمیره مناسب غبرګونونه په نباتاتو کې هغومره عام دي لکه په څارویو کې."

" ستاسو د راتګ دمخه، په ټولو تخلیقاتو کې د ژوند بې ساري یوازې شاعرانه تصور ښکاري، پروفیسور! یو سنت چې زه یو وخت پوهیدم هیڅکله به ګلان ونه وهي. 'ایا زه د ګلاب بوټي د ښکلا ویاړ غلا کړم؟ ایا زه به په ظالمانه ډول د خپل بې رحمه جلا کولو سره د هغې وقار ته سپکاوی وکړم؟' د هغه خواخوږي خبرې ستاسو د کشفونو له لارې په لفظي ډول تایید شوي!"

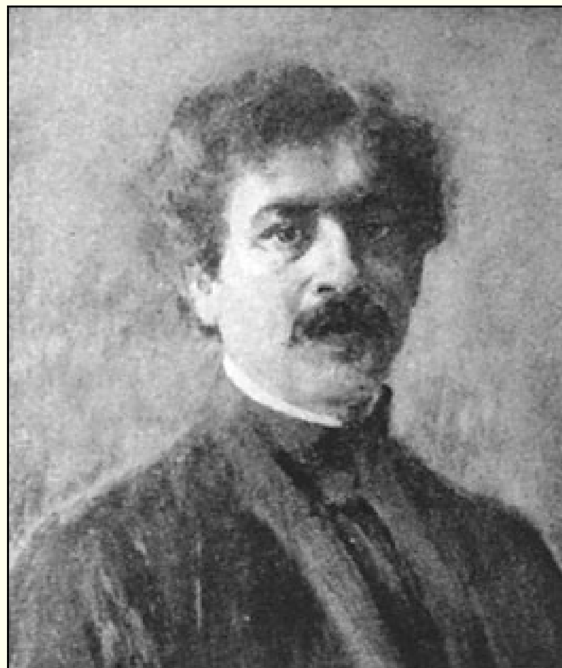
" شاعر د حقیقت سره نږدې دی، پداسې حال کې چې ساینس پوه په عجیب ډول نږدې کیږي. یوه ورځ زما لابراتوار ته راشئ او د کریسکوګراف نه منل کیدونکی شهادت وګورئ."

په شکر سره ما بلنه ومنله، او لاړم. ما وروسته واوریدل چې نباتات پوه د پریزینډنسی کالج پریښود او په کلکته کې د څېړنې مرکز پلان درلود.

کله چې د بوس انسټیټیوټ پرانستل شو، ما د وقف کولو په مراسمو کې ګډون وکړ. په سلګونو لیواله کسان د وداڼ په اوږدو کې ګرځېدل. زه د ساینس د نوي کور د هنر او روحاني سمبولیزم سره متاثره شوم. ما یادونه وکړه چې د هغې مخکین دروازه د لرې زیارت څخه د پیړ یوه لرغونې اثار وه. د کمل تر شا [3-8] فواره، یوه مجسمه شوې ښځینه څېره چې مشعل یې درلود، د هند د ښځو لپاره د تلپاتې رڼا وړونکې په توګه درناوی څرګند کړ. باغ کې یو کوچنی معبد و چې د نومینون لپاره وقف شوی و چې د پیښې هاخوا و. د الهی بې حیایي فکر د قربانګاه د انځور نشتوالي له امله وړاندیز شوی و.



زه پخپله په عمر شپږ



جګدیس چندرا بوس
د هند غوره فزیک پوه، نباتات پوه، او اختراع کوونکی د د کریسکوګراف

د بوس وینا په دا غوره موقع ښايي لري صادر شوی له د شونډې د یو د د الهام شوی لرغونی رشي .

زه نن دا انسټیټیوټ نه یوازې د لابراتوار په توګه بلکې د یوې معبد په توګه وقف کوم." د هغه د درناوي " تقدس د ګڼې ګوڼې په آډیټوریم کې د یوې نه لیدل شوې پوښ په څیر غلا شو. "زما د تحقیقاتو په تعقیب کې زه په ناڅاپي ډول د فزیک او فیزیولوژي سرحدي سیمې ته بوتلل شوم. زما د حیرانتیا لپاره، ما ومونډله

د ژونديو او غير ژونديو موجوداتو د قلمرو ترمنځ د سرحدونو کرښې ورکې شوې، او د اړيکو نقطې راڅرګندې شوې. غير عضوي مواد د غير فعال په توګه ګڼل کېدل؛ دا د ګڼ شمېر ځواکونو د عمل لاندې په زړه پورې وو.

" يو نړيوال غبرګون داسې ښکاريده چې فلزات، نباتات او حيوانات د يو عام قانون لاندې راولي. دوی ټولو په اصل کې د ستړيا او خپګان ورته پديده ښودلې، د بيا رغونې امکاناتو سره او د لوړوالی، لکه ښه لکه د دايمي بې ځوابي تړلی سره مرګ. ډک شوی د دې حيرانونکي عمومي کولو په حيرانتيا سره، دا په ډېره هيله وه چې ما خپلې پايلې د شاهي ټولنې په وړاندې اعلان کړې - پايلې چې د تجربو لخوا ښودل شوي. مګر حاضرو فزيولوژيستانو ما ته مشوره راکړه چې ځان په فزيکي تحقيقاتو پورې محدود کړم، په کوم کې چې زما برياليتوب ډاډمن شوی و، د دوی په ساتنه کې د تجاوز پرځای. زه په ناپوهۍ سره د يو ناپيژندل شوي ذات سيسټم په ساحه کې ګمراه شوی وم او له همدې امله يې آداب مات کړ.

" يو بې شعوره الهی تعصب هم شتون درلود، کوم چې ناپوهي د ايمان سره ګډوډوي. دا ډېری وختونه هير کيږي چې هغه څوک چې موږ يې د تخليق د دې تلپاتې اسرار سره محاصره کړي يو، په موږ کې يې د پوښتنې کولو او پوهيدو ليوالتيا هم رامينځته کړې ده. د ډېرو کلونو غلط فهمۍ له لارې، زه پوه شوم چې د ساينس د يو مينه وال ژوند په حتمي ډول د نه ختميدونکي مبارزې څخه ډک دی. دا د هغه لپاره ده چې خپل ژوند د يوې زړورې نذرانې په توګه واچوي - د ګټې او زيان، برياليتوب او ناکامۍ په اړه، د يو په توګه.

" په وخت سره د نړۍ مخکښو ساينسي ټولنو زما تيوري او پايلې ومنلې، او د ساينس په برخه کې د هند د ونډې اهميت يې ومانه. [۴-۸] آيا هر کوچنی يا محدود شی کله هم د هند ذهن ته قناعت ورکولی شي؟ د دوامداره ژوندي دود او د بيا ژوندي کيدو د حياتي ځواک په واسطه، دا ځمکه د بې شميره بدلونونو له لارې ځان تنظيم کړی دی. هنديان تل راپورته شوي چې د وخت سمدستي او جذبونکي جايزې له لاسه ورکولو سره، په ژوند کې د لوړو ايډيالونو د تحقق په لټه کې دي - نه د غير فعال پريښودو له لارې، بلکه د فعالې مبارزې له لارې. هغه کمزوری چې شخړه يې رد کړې، هيڅ شی يې نه دی ترلاسه کړی، د پريښودو لپاره هيڅ شی نلري. يوازې هغه څوک چې هڅه کړې او ګټلی دی کولی شي د خپلې بريالۍ تجربې د ميوو په ورکولو سره نړۍ بډايه کړي.

" هغه کار چې د بوس په لابراتوار کې د مادې د غبرګون په اړه ترسره شوی، او د نباتاتو په ژوند کې ناڅاپي افشا کول، په فزيک، فزيولوژي، طب، کرنې او حتی په ارواپوهنه کې د پلټنې خورا پراخه سيمې پرانيستې دي. هغه ستونزې چې تر دې دمه د نه حل کيدونکي په توګه ګڼل کيدې اوس د تجربوي څيړنې په ساحه کې راوړل شوي دي.

" خو لوړه بريا پرته له سخت دقت څخه ترلاسه کېدای نشي. له همدې امله زما د ډيزاين د خورا حساسو وسايلو او وسايلو اوږده بيټرۍ، چې نن ستاسو په وړاندې د ننوتلو په تالار کې په خپلو قضيو کې ولاړ دي. دوی تاسو ته د واقعيت ته د غولوونکي ظاهري شاته د رسيدو لپاره د اوږدې هڅې په اړه وايي چې نه ليدل کيږي، د دوامداره کار او استقامت او سرچينې وړتيا چې د انسان محدوديتونو د لرې کولو لپاره غوښتل شوي. ټول تخليقي ساينس پوهان پوهيږي چې ريښتينی لابراتوار ذهن دی، چيرې چې د وهمونو تر شا دوی د حقيقت قوانين کشفوي.

" دلته ورکړل شوي لکچرونه به يوازې د دوهم لاس پوهې تکرار نه وي. دوی به نوي کشفونه اعلان کړي، چې د لومړي ځل لپاره په دې تالارونو کې ښودل شوي. د انسټيټيوټ د کار د منظم خپرولو له لارې، دا هندي مرستې به ټولې نړۍ ته ورسيږي."

دوی به عامه ملکیت شي. هیڅکله به د پیټینټ حق ونه اخیستل شي. زموږ د ملي کلتور روح دا غوښتنه کوي چې موږ باید د تل لپاره د پوهې یوازې د شخصي ګټې لپاره کارولو له سپکاوي څخه خلاص شو.

"دا زما بله هیله ده چې د دې انسټیټیوټ اسانتیاوې، تر هغه ځایه چې امکان ولري، د ټولو هیوادونو کـارګرانو ته شتون ولري. پدې کې زه هڅه کوم چې د خپل هیواد دودونه پرمخ بوځم. تر اوسه پورې پنځه ویشت پیړ مخکې، هند د نړ له ټولو برخو څخه پوهان په نالندا او ټکسیلا کې خپلو لرغونو پوهنتونونو ته ښـه راغلاسـت ووایه."

"که څه هم ساینس دی نه د د ختیځ نه د د لویدیځ خو بلکه نړیوال په د دې نړیوالتوب، خو هند په ځانګړي ډول د لویو ونډو ورکولو لپاره چمتو دی. [۵-۸] د هند سوځېدونکی تخیل، چې کولی شي د ظاهرا متضادو حقایقو له یوې ډلې څخه نوی نظم راوباسي، د تمرکز عادت لخوا کنټرول کیږي. دا محدودیت دا ځواک ورکوي چې ذهن د حقایقو تعقیب ته د لامحدود صبر سره وساتي.

د ساینس پوه د وروستۍ خبرې په اوریدو سره زما په سترګو کې اوښکې راغلې. ایا "صـبر" پـه حقیقت کې د هند مترادف نه دی، چې وخت او تاریخ پوهان یو شان مغشوش کوي؟

د پرانیستلو له ورځې وروسته، ما بیا د څیړنې مرکز ته لاړ. لوی نباتات پوه، د خپلې ژمنې په پام کې نیولو سره، زه خپل خاموش لابراتوار ته بوتلم.

"زه به کریسکوګراف دې فرن سره وصل کړم؛ لویوالی یې خورا لوی دی. کـه چـیرې د حلـزون غـوټۍ لویـه شي په د ورته تناسب، د مخلوق به ښکاره کېدل ته وي سفر کول لکه یو څرګندول ټرین!"

زما سترګې په لیوالتیا سره په سکرین باندې ټینګې شوې وې چې د فرن سیوري لوی شوی منعکس کوي. د ژوند کوچني حرکتونه اوس په څرګنده توګه د لیدو وړ وو؛ نبات زما د زړه راښکونکو سترګو په وړاندې ډیر ورو وده کوله. ساینس پوه د فرن څوکه د یوې کوچنۍ فلزي بار سره لمس کړه. وده کونکی پینټومایم ناڅاپه ودرېد، کله چې راډ بیرته واخیستل شو نو فصیح تالونه یې بیا پیل کړل.

بوس وویل: "تاسو ولیدل چې څومره لږ بهرنۍ مداخله حساس نسجونو ته زیان رسوي." "ګوره؛ زه به اوس کلوروفورم ورکړم، او بیا به یو ضد درمل ورکړم."

د کلوروفورم اغېزې ټولې ودې بندې کړې؛ ضد درمل بیا ژوندي کول وو. په سکرین کې د تکامل اشارې ما د "فلم" کیسې په پرتله ډیر په جوش سره ونیول. زما ملګري (دلته د ولن په رول کې) د فرن په یوه برخه کې یو تیز وسیله وغورځوله؛ درد د سپاسموډیک وهلو لخوا څرګند شو. کله چې هغه د ډډ له لارې په جزوي ډول استرا تیر کړ، سیوری په شدید ډول حرکت وکړ، بیا د مرګ د وروستي ټکي سره ځان خاموش کړ.

"د یوې لویې ونې د کلوروفارم کولو سره، ما یو بریالی ټرانسپلانټ ترلاسه کړ. معمولا، د ځنګل داسې پاچاهان د حرکت کولو وروسته ډیر ژر مړه کیږي." جګادیس په خوښۍ سره وخندل کله چې هغه د ژوند ژغورنې چلن یادونه وکړه. "زما د نازکو وسایلو ګرافونو ثابته کړې چې ونې د دوران سیسټم لري؛ د دوی د جوس حرکتونه د څارویو د بدنونو د وینې فشار سره مطابقت لري. د جوس لوړوالی په میخانیکي اساساتو کې چې معمولا پرمختللی وي، لکه د کیپلیري جذب په توګه تشریح کیدی نشي. دا پدیده د ژوندیو حجرو د فعالیت په توګه د کریسکوګراف له لارې حل شوې ده. د پیریسټالټیک څپې د سلنډر ټیوب څخه خپریږي کوم چې د ونې لاندې غځیږي او

د یو ریښتیني زړه په توګه کار کوي! هرڅومره چې موږ ژور درک کوو، هومره ډېر په زړه پورې شواهد رامینځته کیږي چې یو یونیفورم پلان هر شکل په ځو اړخیز طبیعت کې سره نښلوي.

د غوره ساینس پوه اشاره شوی ته بل بوس وسیله.

"زه به تاسو ته د ټین په یوه ټوټه تجربې وښیم. په فلزاتو کې د ژوند ځواک د محرکاتو په وړاندې منفي یا ګټور غبرګون ښیې. د رنګ نښې به مختلف غبرګونونه ثبت کړي."

په ژوره توګه بوخت وم، ما هغه ګراف ولید چې د اټومي جوړښت ځانګړتیاوې یې ثبت کړې وې. کله چې پروفیسور په ټین باندې کلوروفورم تطبیق کړ، د وایبریشن لیکنې ودرول شوې. دوی بیا پیل شول ځکه چې فلز ورو ورو خپل عادي حالت ته راستون شو. زما ملګري یو زهرجن کیمیاوي مواد. د ټین د لړزونکي پای سره یوځای، ستنه په ډراماتیک ډول په چارټ کې یې د مرګ خبرتیا ولیکله.

"د بوس وسایلو ښودلې چې فلزات، لکه هغه فولاد چې په قینچي او ماشینونو کې کارول کیږي، د ستړیا سره مخ دي، او د دوراني آرام لپاره لاړې خپل موثریت بیرته ترلاسه کوي. په فلزاتو کې د ژوند نبض د بریښنایی جریان یا دروند فشار په کارولو سره په جدي توګه زیانمن کیږي یا حتی مړ کیږي."

زه وکتل شاوخوا د کوټه په د ګڼ شمېر اختراعات، فصیح شهادت د یو نه ستړي کېدونکی هوښیارتیا.

"ښاغلیه، دا د افسوس وړ ده چې ستاسو د حیرانونکي میکانیزمونو په بشپړ کارولو سره د کرنې پراخه پراختیا ګړندۍ نه کیږي. ایا دا به په اسانۍ سره ممکنه نه وي چې د دوی ځینې یې په چټکو لابراتوار تجربو کې وکاروئ ترڅو د نباتاتو په وده کې د مختلفو ډولونو سرې اغیزې وښیي؟"

"ته سمه یې. د بوس وسایلو بې شمیره کارونې به راتلونکي نسلونه وکړي. ساینس پوهان په ندرت سره د معاصر اجر په اړه پوهیږي؛ دا د تخلیقي خدماتو د خوښۍ درلودلو لپاره کافي دي."

د نه ستړي کېدونکي بابا څخه د بې ساري مننې په څرګندولو سره، ما رخصت واخیست. "آیا د هغه د نابغه حیرانونکې زرغونتیا کله هم ختمیدای شي؟" ما فکر وکړ.

د کلونو په تیریدو سره هیڅ کمښت نه دی راغلی. بوس د یوې پیچلې وسیلې، "ریزونینټ کارډیوګراف" په اختراع کولو سره، د بې شمیره هندي نباتاتو په اړه پراخې څیړنې تعقیب کړې. د ګټورو درملو یوه لویه بې شکه فارماکوپیا څرګنده شوه. کارډیوګراف د بې ساري دقت سره جوړ شوی چې له مخې یې د ثانیې سلمه برخه په نښه کیږي. ګراف. د ریزونینټ ریکارډونه په نباتاتو، حیواناتو او انسانانو کې لامحدود نبضونه اندازه کوي جوړښت. لوی نباتات پوه وړاندوینه وکړه چې د هغه د کارډیوګراف کارول به د ویویژن لامل شي د ځارویو پر ځای نباتات.

هغه اشاره وکړه، "د یو نبات او حیوان لپاره په ورته وخت کې ورکړل شوي درملو د اغیزو په اړه د ریکارډونو په پایله کې حیرانونکې اجماع ښودلې ده." "په انسان کې هرڅه په نبات کې وړاندې شوي دي. د نباتاتو په اړه تجربې به د انسان د رنځ کمولو کې مرسته وکړي."

کلونه وروسته د بوس د نبات مخکښ موندنې د نورو ساینس پوهانو لخوا تایید شوې. په کولمبیا پوهنتون کې په ۱۹۳۸ کې ترسره شوي کار د نیویارک ټایمز لخوا په لاندې ډول راپور شوی:

په تیرو څو کلونو کې دا معلومه شوې ده چې کله اعصاب پیغامونه لیږدوي د دماغ او د بدن د نورو برخو ترمنځ، کوچني بریښنایی محرکات رامینځته کیږي. دا محرکات د نازکو ګالوانومیټرونو لخوا اندازه شوي او د عصري امپلیفینګ وسیلو لخوا په ملیونونو ځله لوی شوي دي. تر دې دمه د ژوندیو ځارویو یا انسانانو کې د عصبي فایبرونو په اوږدو کې د محرکاتو د لارو د مطالعې لپاره د قناعت وړ میتود نه دی موندل شوی ځکه چې لوی هغه سرعت چې دا محرکات ورسره سفر کوي.

راپور ورکړ چې دوی وموندله چې د تازه اوبو د نبات نایټیلا اوږدې واحدې HJ Curtis کول او KS ډاکټران حجرې، چې ډیری وختونه د سرو زرو په کاسو کې کارول کیږي، تقریبا د واحد عصبي فایبرونو سره ورته دي. سربیره پردې، دوی وموندله چې نایټیلا فایبرونه، کله چې په جوش کې وي، بریښنایی څپې خپروي چې په هر ډول ورته دي، پرته له سرعت څخه، په ځارویو او انسانانو کې د عصبي فایبرونو سره. په نبات کې د بریښنایی اعصابو محرکات د ځارویو په پرتله خورا ورو وموندل شول. له همدې امله دا کشف د کولمبیا کارګرانو لخوا په اعصابو کې د بریښنایی محرکاتو د تیریدو د ورو حرکت عکسونو اخیستلو لپاره د یوې وسیلې په توګه ترلاسه شو.

په دې توګه د نایټیلا بوټی ممکن د ذهن او مادې پولې ته نږدې د نږدې ساتل شویو رازونو د پوهیدو لپاره د روزیټا ډبرې په څیر شي.

شاعر رابندر ناتھ ټاګور د هند د ایډیالیستي ساینس پوه یو کلک ملګری و. هغه ته، خوږ بنګالي سندرغاړی

لاندې کرښې واورولې: ۸-۶

اې عبادت کوونکي، د هغه زوړ سندرې په اصلي الفاظو کې غږ
وکړه چې سما نومېږي ؛ "پاڅېږه! ویښ شه!" هغه سړي ته غږ
وکړه چې خپل شاستري علم ته فخر کوي د بې ګټې علماوو
شخړو څخه، هغه احمق مغرور ته غږ وکړه چې د طبیعت په مخ،
دې پراخې ځمکې ته راووځي، خپل د عالمانو ډلې ته دا غږ
واستوه؛ د خپل اور د قربان شاوخوا سره یوځای
پرېږده چې ټول راټول شي. نو زموږ هند، زموږ لرغونې
ځمکه بیرته ځان ته راشي
اې یو ځل بیا ثابت کار ته، وظیفې او وقفې ته، د هغې د
تمنا لپاره
د جدي مراقبه؛ اجازه ورکول د هغې ناست
یو ځل بیا بې رحمه، بې حرصه، بې جنجاله، پاکه، یو ځل بیا په خپل لوړ
ځای کې
او پلیټ فارم، ښوونکی د ټول ځمکې.

8-1 : " ټول ساینس دی ماورايي یا بل تېرېري لرې نباتات دی اوس ترلاسه کول د سمه ده تیوري-د
اوتارونه د برهما به اوس مهال د طبیعي تاریخ درسي کتابونه وي." - ایمرسن .

8-2 : له د لاتین ریښه، کریسیر ، ته زیاتوالی. لپاره د هغه کریسکوګراف او نور اختراعات، بوس وه د اتلولۍ
لقب په ۱۹۱۷.

8-3 : د کمل ګل دی یو لرغونی الهي سمبول په هند؛ د هغې ښکاره کېدل ګلدانونه وړاندیز کول د
پراخول د د روح؛ د هغې د اصلي ځنې څخه د هغې د خالص ښکلا وده یو نرم روحاني ژمنه لري.

8-4 : " اوس مهال، یوازې یوه کوچنۍ حادثه هند د امریکایی کالج زده کونکي په واک کې راولي. اته
پوهنتونونه (هارورډ، ییل، کولمبیا، پرنسټن، جان هاپکنز، پنسلوانیا، شیکاګو، او کالیفورنیا) د انډولوژي یا
سنسکرت ځانګې لري، مګر هند په حقیقت کې د تاریخ، فلسفې، ښکلو هنرونو، سیاسي علومو په
ځانګو کې استازیتوب نه لري، ټولنپوهنه، یا هر یو د د نور ځانګې د عقلي تجربه په کوم، لکه موږ لري
موږ باور لرو، په پایله کې، د مطالعې هیڅ ځانګه، په لیدل شوی، هند لري لویې ونډې یې وکړې.
ځانګړې توګه په بشري علومو کې، په هیڅ کې
لوی پوهنتونونه د خپل ډسپلین په هندي مرحلو کې د سم روزل شوي متخصص پرته په بشپړ ډول
سمبال کیدی شي. موږ باور لرو، هم، هغه هر کالج کوم هدفونه ته چمتو کول د هغې فارغین لپاره
هوښیار کار په د نړۍ کوم دی ته وي د دوی لپاره ژوندی په، باید لري په د هغې کارکوونکي یو عالم وړ
په د تمدن د "- استخراجونه" له یو مقاله لخوا پروفیسور ډبلیو نورمن نصواري د د پوهنتون د پنسلوانیا
کوم راڅرګند شو په د می، ۱۹۳۹، موضوع د د خبر پاڼه د د امریکایی شورا د زده کړل ټولنې، ۹۰۷
پنځلسمه سینټ، واشنګټن، د. ج.، ۲۵ سېنټ کاپي. دا موضوع (۲۸#) لري باندې ۱۰۰ د "د هندۍ
مطالعاتو لپاره اساسي کتابتون" پاڼې.

8-5 : د اټومي جوړښت د ماده وه مشهور ته د لرغونی هندوان. یو د د شپږ سیسټمونه د هندي فلسفه
وایسیسیکا ده ، له د سانسکریټ ریښه ویزاساس ، "اټومي انفرادیت." یو د د تر ټولو مخکښ وایسیکا
تشریح کوونکي وه اولوکیا، چې کنډا هم بلل کیږي، "اټوم خوړونکی"، شاوخوا ۲۸۰۰ کاله دمخه
زیږیدلی.

په یوه مقاله کې چې د ۱۹۳۴ کال د اپریل په میاشت کې د ختیځ-لویدیځ په ورځپاڼه کې خپره شوه، د
ویسیسیکا د علمي پوهې لنډیز په لاندې ډول ورکړل شوی و: "که څه هم عصري 'اټومي تیوري' عموما
د ساینس یو نوی پرمختګ ګڼل کیږي، دا ډیر وخت دمخه د کناډا لخوا په ښه توګه تشریح شوی و، 'اټوم
خوړونکی'. د سنسکرت مقعد په سمه توګه د وروستي لفظي یوناني معنی کې د 'نه پرې کیدونکي' یا
نه ویشل کیدونکي په توګه د 'اټوم' په توګه ژباړل کیدی شي. د BC دورې د ویسیسیکا د مقالو نور
ساینسي توضیحات شامل دي (۱) د ستنو حرکت په لور مقناطیسونه، (۲) د دوران د اوبه په نباتات، (۳)
آکاش یا ایتر، بې حرکته او بې جوړښته، لکه یو اساس د فرعي ځواکونو د لیږدولو لپاره، (۴) د لمر اور
د تودوخې د نورو ټولو ډولونو د لامل په توګه، (۵) تودوخه د مالیکولي بدلون د لامل په توګه، (۶) د
جاذبې قانون چې د هغه کیفیت له امله رامینځته کیږي چې په ځمکه کې دننه دی - اتومونه ترڅو دوی
ته خپل زړه راښکونکی ځواک ورکړي. یا ښکته خوا ته کشول، (۷) د حرکي طبیعت د ټول انرژي؛ لامل
لکه تل ریښې لرونکی په یو لګښتونه د انرژي یا بیا ویش د حرکت، (۸) نړیوال تحلیل له لارې د تجزیه
کول د اتومونه، (۹) د وړانګې د تودوخه او د رڼا وړانګې، بې حده کوچني ذرات، په ټولو لوریو کې د نه
تصور کیدونکي سرعت سره مخ په وړاندې ځي (د عصري 'کاسمیک وړانګو' تیوري)،

(۱۰) د نسبیت د وخت او ځای.

" وایسیسیکا ټاکل شوی د اصلي د د نړۍ ته اتومونه، ابدي په د دوی طبیعت، یعنې، د دوی الټیمیټ
ځانګړتیاوې. دا اتومونه د دوامداره خوځښت لرونکي په توګه ګڼل کېدل. وروستۍ موندنه چې اتوم یو
کوچنی لمریز

سیستم به وي نه خبرونه ته د زوړ وایسیکا فیلسوفان، WHO همدارنګه کم شوی وخت ته د هغې تر ټولو لرې ریاضیکي د وخت تر ټولو کوچنی واحد (کالا) د هغه مودې په توګه تشریح کوي چې یو اتوم یې د خپل فضا واحد څخه د تیریدو لپاره اخلي."

8-6 : ژباړل شوی له د بنګالي د رابندر ناته ټاګور، لخوا منموهن غوش، په وشوا بهارتي.

فصل: ۹

د خوشحاله عقیدتمند او د هغه کاسمیک رومانس

"کوچنی ښاغلیه، مهرباني وي ناست زه یم خبرې کول ته زما الهي مور."

په خاموشۍ سره زه په ډېر حیرانتیا سره خونې ته ننوتلم. د ماسټر مهاسایا د فرښتې بڼه ما حیرانه کړه. د وربښمو سپینې رېرې او لویو ځلیدونکو سترګو سره، هغه د پاکوالي مجسم ښکاریده. د هغه پورته شوې زنې او تړلو لاسونو ما ته خبر راکړ چې زما لومړۍ لیدنې هغه د هغه د عبادت په مینځ کې ګډوډ کړی و.

د هغه د سلام ساده الفاظ زما په طبیعت کې تر ټولو سخت تاثیر درلود. د خپلې مور د مړینې ترخه جلاوالی ما د ټولو غمونو اندازه ګڼلې وه. اوس د خپلې الهي مور څخه د جلاوالي درد د روح لپاره یو نه بیانیدونکی عذاب و. زه په فرش باندې ژړا کوم.

"کوچنی ښاغلیه، ارام ځان!" د سېنټ وه په خواخوږۍ سره ځوریدلی.

په سمندري ویرانه کې پریښودل شوی وم، ما د هغه پښې د خپلې ژغورنې یوازینۍ بېړۍ په توګه

ونیولې. "سپېڅلی صاحب، ستا شفاعت! له الهي مور څخه وپوښته چې ایا زه د هغې په نظر کې

کوم احسان ومومم!"

دا ژمنه دی یو نه په اسانۍ سره ورکړل شوی؛ د ماسټر وه محدود ته چوپتیا

له شک پرته، زه ډاډه وم چې استاد مهاسایا د نږۍ د مور سره په نږدې خبرو اترو کې وو. دا ژوره سپکاوی وه چې پوه شوم چې زما سترګې د هغې په وړاندې ړندې وې چې حتی پدې شیبه کې د سنت بې عیب نظر ته د لیدو وړ وه. په بې شرمۍ سره د هغه پښې ونیولې، د هغه د نرمو اعتراضونو په وړاندې کاڼه، ما هغه ته د هغه د مداخلې فضل لپاره بیا بیا زارۍ وکړې.

"زه به ستا غوښتنه محبوب ته وکړم." د ماسټر تسلیمي د یوې ورو او مهربانې موسکا سره راغله.

څه ځواک په هغه لږ الفاظ، هغه زما کېدل باید پوه شه خوشې کول له د هغې طوفاني جلاوطني؟

" صاحب، خپله ژمنه په یاد ولرئ! زه به ژر د هغې د پیغام لپاره بیرته راشم!" زما په غږ کې چې یوازې یوه شیبه دمخه یې په غم کې ژړل، د خوښۍ هیله وه.

د اوږدې زینې په ښکته کېدو سره، زه د خاطرو څخه ډک وم. دا کور چې په ۵۰ امهرسټ سړک کې دی، چې اوس د ماسټر ماهاسایا استوګنځی دی، یو وخت زما د کورنۍ کور و، زما د مور د مړینې صحنه. دلته زما انساني زړه د ورکې شوې مور لپاره مات شوی و؛ او دلته نن زما روح د الهي مور د نشتوالي له امله په صلیب ځړول شوی و. مقدس دیوالونه، زما د دردناک دردونو او وروستۍ شفا خاموش شاهد!

زما ګامونه په لیوالتیا سره وو کله چې زه د ګورپر روډ خپل کور ته راستون شوم. د خپل کوچني چت د انزوا په لټه کې، زه تر لسو بجو پورې په مراقبه کې پاتې شوم. د ګرمې هندي شپې تیاره ناڅاپه د یو حیرانونکي لید سره روښانه شوه.

الهي مور زما په وړاندې په شان او شوکت سره ولاړه وه. د هغې مخ، چې په نرمۍ سره موسکا وه، پخپله ښکلا وه.

"تل لرې زه مینه ته! کله هم به زه مینه ته!"

د آسماني ټونونه لا هم زنګ وهل په د هوا، هغې ورک شو.

د بلې ورځې سهار لمر د ماسټر ماهاسایا سره د دوهم ځل لیدنې پر مهال د ښکلا زاویې ته نه و پورته شوی. د زړه راښکونکو خاطرو په کور کې د زینو په پورته کیدو سره، زه د هغه څلورم پوړ خونې ته ورسیدم. د تړلې دروازې غوټۍ په ټوکر پوښل شوې وه؛ ما احساس وکړ چې سنت د محرمیت غوښتونکی و. لکه څنګه چې زه په بې رحمۍ سره په ځمکه ولاړ وم، دروازه د ماسټر د ښه راغلاست لاس لخوا پرانستل شوه. زه د هغه مقدس پښو ته زنګون شوم. په یوه لوبو مزاج کې، ما په خپل مخ یو جدي ماسک اغوستی و، الهی خوښۍ پټوله.

" صاحب، زه ډېر ژر راغلی یم - اعتراف کوم! - ستاسو د پیغام لپاره. ایا ګرانې مور زما په اړه څه ویلي دي؟"

"شرارتي لږ ښاغلیه!"

نه بل تبصره به هغه جوړول. ظاهرا زما فرض شوی جاذبه وه بې اغېزې.

" ولې نو پراسرار، نو ډېره کوونکی؟ وکړه اولیاء هیڅکله نه خبرې کول په څرګنده توګه؟" شاید زه وه یو لږ پاړول شوی.

" ایا ته باید ما وازمایی؟" د هغه ارامې سترګې له پوهې ډکې وې. "ایا زه نن سهار د هغه ډاډ لپاره یوه کلمه اضافه کولی شم چې تیره شپه لس بجې د ښکلې مور څخه ترلاسه کړې وه ؟"

استاد مهاسایا زما د روح د سیلاب دروازو کنټرول درلود: بیا زه د هغه په پښو کې په سجده ولویدم. خو دا ځل زما اوښکې د خوښۍ څخه روانې شوې، نه د درد څخه، د تیرو زغم څخه.

" ایا تاسو فکر کوئ چې ستاسو عقیدت لامحدود رحمت ته نه دی رسیدلی؟ د خدای مورتوب، چې تاسو یې په انساني او الهي دواړو شکلونو کې عبادت کړی دی، هیڅکله ستاسو پریښودل شوې فریاد ته ځواب نه شي ورکولی."

دا ساده ولی څوک وو، چې د نړیوال روح لپاره یې لږه غوښتنه د خوږ رضایت سره مخ شوه؟ په نړۍ کې د هغه رول عاجز و، لکه څنګه چې د عاجزۍ ترټولو لوی سړي سره مناسب و چې ما کله هم پیژندلی و. په دې امهرسټ سړک کور کې، ماسټر مهاسایا [1-9] د هلکانو لپاره یو کوچنی لیسه یې ترسره کړه. د سزا هیڅ کلمه یې له خولې نه وه وتلې؛ هیڅ قانون او قانون یې د هغه نظم نه دی ساتلی. په حقیقت کې په دې ساده ټولګیو کې لوړې ریاضي تدریس کیده، او د مینې کیمیا په درسي کتابونو کې نه وه. هغه خپل حکمت د نه منلو وړ لارښوونو پرځای د روحاني ساري کیدو له لارې خپور کړ.
د الهي مور لپاره د یوې بې ساري لیوالتیا له امله، دغه ولی نور د ماشوم په څیر د درناوي ظاهري بڼې نه غوښتلې.

هغه راته وویل: "زه ستا ګورو نه یم؛ هغه به لږ وروسته راشي." "د هغه د لارښوونې له لارې، د مینې او عقیدت له پلوه د الهي تجربې به د هغه د بې پایه حکمت په اصطلاحاتو بدلې شي."

هره ورځ ناوخته ما ځان د امهرسټ سړک ته بوتلم. زه د ماسټر مهاساياالهی پیاله لټوم، دومره ډکه وه چې هره ورځ يې څاڅکي زما په وجود بهېدل. مخکې هيڅکله ما په بشپړ احترام سره سر نه و ټيټ کړی؛ اوس ما دا يو بې ساری امتياز احساس کړ حتی په هماغه ځمکه چې ماسټر مهاساياا مقدس کړی و، قدم وهل.

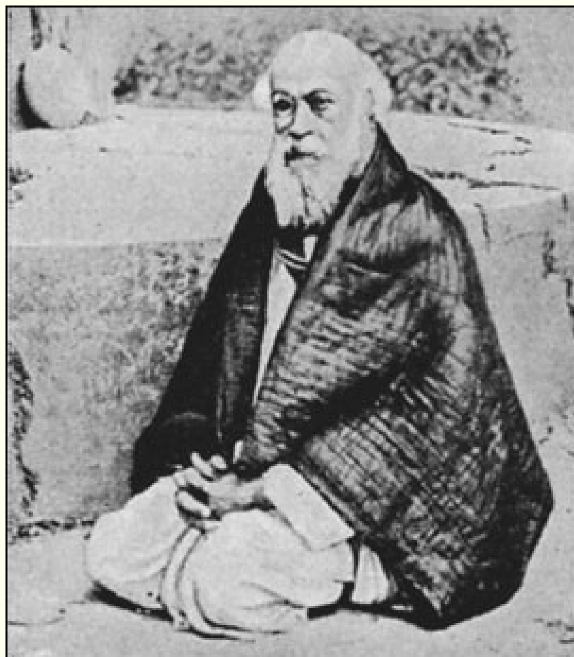
"صاحب، مهرباني وکړئ دا چمپک غال□ واغوندئ چې ما په ځانګړي ډول ستاسو لپاره جوړه کړې ده." زه يوه ماښام راغلم، زما د ګلونو زنځير مې په لاس کې و. مګر په شرم سره هغه لرې شو، په مکرر ډول يې د عزت څخه انکار وکړ. پوهيدل زما درد، هغه بالاخره په موسکا سره موافقه وکړه.

"څرنګه چې موږ دواړه د مور عبادت کوونکي يو، تاسو کولی شئ په دې جسماني معبد کې د هغې د ډال□ " په توګه چې دننه اوسيږي، د ګلونو هار واچوئ." د هغه پراخه طبيعت کې داسې ځای نه و چې هر ډول غرور لرونکی فکر پکې ځای ونيسي.



دوه ورونه د تيريس نيومن

زه ولاړ سره هغوی په کونرسروت، باويريا.



ماسټر مهاسایا
کله هم بوخت په د هغه خوشحاله کاسمیک رومانس

"راځئ چې سبا د دکشینیشور معبد ته لاړ شو، چې زما د ګورو لخوا د تل لپاره مقدس شوی دی."
ماسټر مهاسا د مسیح په څیر د ګورو، سری رام کرشنا پرمهنسا شاګرد و.

د بلې ورځې سهار ځلور میله سفر د ګنګا په کښتۍ کې ترسره شو. موږ د کالي نهه ګنبد لرونکي معبد ته ننوتل، چیرې چې د الهي مور او شیوا مجسمې د سپینو زرو په سوځیدلي کمل باندې ولاړې دي، چې زرګونه پاڼې یې په دقت سره تراشل شوې دي. ماسټر ماهاسایا په جادو کې ځلیده. هغه د محبوب سره په خپل نه ختمیدونکي رومانس کې بوخت و. لکه څنګه چې هغه د هغې نوم زمزمه کاوه، زما زړه په زرګونو ټوټو کې مات شوی ښکاریده.

موږ وروسته د مقدسو ځایونو له لارې ګرځېدو، د لیم د ځنګل په یوه باغ کې ودرېدو. هغه مینه چې په ځانګړي ډول د دې ونې لخوا خپره شوې وه د آسماني خواړو سمبول وه چې ماسټر ماهاسایا یې ورکول. د هغه الهي دعاګانې دوام درلودې. زه د ګلابي ښکلو لیم د ګلونو په مینځ کې په واښه کې په کلکه بې حرکته ناست وم. په لنډمهاله توګه له بدن څخه غیر حاضر وم، زه په یوه فوق العاده لیدنه کې پورته شوم.

دا د سپېڅلي استاد سره د دکشینیشور ته د ډیرو زیارتونو څخه لومړی و. ما له هغه څخه د مور په اړخ کې د خدای خوږوالی یا الهي رحمت زده کړ. د ماشوم په څیر سنت د پلار په اړخ کې یا الهي عدالت کې لږ اپیل وموند. سخت، سخت، ریاضیکي قضاوت اجنبی و. د هغه نرم طبیعت ته.

"هغه کولی شي د آسمان د فرښتو لپاره د ځمکې د نمونې په توګه خدمت وکړي!" ما په مینه سره فکر وکړ، یوه ورځ یې په لمانځه کې لیدل. د نیوکې یا نیوکې پرته، هغه نړۍ ته د سترګو سره وکتل چې د لومړني پاکوالي سره اشنا وو. د هغه بدن، ذهن، وینا او عملونه په اسانۍ سره د هغه د روح د سادګۍ سره همغږي شوي وو.

"زما مالک ما ته دا وویل." د شخصي ادعا څخه په شا کیدو سره، سنت د دې تلپاتې درناوي سره د هر ډول هوښیار مشوره پای ته ورسوله. د سری رام کرشنا سره د هغه هویت دومره ژور و چې ماسټر مهاسایا نه

اورړد په پام کې نيول شوی د هغه افکار لکه د هغه خپل.

يوه ماښام، زه او هغه پير لاس په لاس د هغه د ښوونځي په بلاک کې ګرځېدو. زما خوښي د يو متکبر آشنا په راتګ سره چې مور يې د اوږدې خبرې سره بار کړل، کمه شوه.

"زه ګورم چې دا سړی ستا خوښ نه دی." د پير دا غږ زما سره د غرور لرونکي لخوا نه اوريدل کيده، چې د خپل يوازيتوب لخوا جادو شوی و. "ما د دې په اړه د الهي مور سره خبرې کړې دي؛ هغه زمونږ غمجن حالت درک کوي. هرڅومره ژر چې مونږ هغه سور کور ته ورسيږو، هغې ژمنه کړې چې هغه ته به د نورو بيړنيو کارونو يادونه وکړي."

زما سترګې د نجات ځای ته نېږدې شوې وې. د هغې سره دروازې ته په رسېدو سره، سړی په بې پروايۍ سره مخ شو او لاړ، نه يې خپله جمله بشپړه کړه او نه يې الوداع وويل. بريد شوی هوا د سولې سره آرامه شوه.

يوه بله ورځ مې د هاوړه د اورګاډي سټيشن ته نږدې يوازې په لاره ومونډ. زه د يوې شيبې لپاره د يوه معبد سره ودريدم، په خاموشۍ سره د سړيو يوې کوچنۍ ډلې نيوکه کوم چې د ډول او چنچڼ سره وو او په زوره يې سندره ويله.

"دوی په څومره بې پروايۍ سره د څښتن الهی نوم په ميخانيکي تکرار کې کاروي،" ما فکر وکړ. زما سترګې د ماسټر مهاسايه د چټک تګ راتګ څخه حيرانې شوې. "صاحب، تاسو دلته څنګه راغلي ياست؟"

هغه ولي زما پوښتنې ته پام ونه کړ او زما فکر ته يې ځواب ورکړ. "ايا دا ريښتيا نه ده، کوچني صاحب، چې د محبوب نوم له ټولو شونډو خوږ غږيږي، ناپوه وي يا هوښيار؟" هغه په مينه سره خپل لاس زما شاوخوا وغځاوه؛ ما ځان د هغه په جادويي غالۍ کې د رحمن حضور ته وليد.

"ايا تاسو غواړئ چې ځينې بايوسکوپونه وګورئ؟" د ماسټر ماهاسايا دا پوښتنه يوه ماسپښين حيرانونکې وه؛ دا اصطلاح هغه وخت په هند کې د حرکتي فلمونو د معنی لپاره کارول کيده. ما موافقه وکړه، خوښ يم چې په هر حالت کې د هغه ملګرتيا کې يم. يو ګړندی تګ مونږ د کلکتې مخې ته باغ ته بوتلو. پوهنتون. زما ملګري د ګولډيګي يا حوض ته نږدې يوه بينچ ته اشاره وکړه.

"راځئ چې دلته د څو دقيقو لپاره کښېنو. زما استاد تل له ما څخه وغوښتل چې کله هم د اوبو پراخوالی وليدم نو مراقبه وکړم. دلته د هغې ارامتيا مونږ ته د خدای د پراخې ارامتيا يادونه کوي. لکه څنګه چې ټول شيان په اوبو کې منعکس کيدی شي، نو ټول کاينات د کاسميک ذهن په جهيل کې منعکس کيږي. نو زما ګوروديوا اکثرا ويل."

ډېر ژر مونږ د پوهنتون يوه تالار ته ننوتو چېرته چې لکچر روان و. دا ډېر بې خونده ثابت شو، که څه هم کله ناکله د لالټين سلايډ انځورونو لخوا توپير درلود، په مساوي ډول بې زړه.

"نو دا هغه ډول بايوسکوپ دی چې ماسټر يې غوښتل زه يې وګورم!" زما فکر بې صبره و، خو زه به په خپل مخ کې د ستړيا په څرګندولو سره سنت ته زيان ونه رسوم. خو هغه په محرم ډول زما په لور تکيه وکړه.

"زه ګورم، کوچني صاحب، تاسو دا بايوسکوپ نه خوښوئ. ما دا الهي مور ته ويلي دي؛ هغه زمونږ دواړو سره په بشپړه خواخورۍ کې ده. هغه ماته وايي چې اوس به د بريښنا څراغونه مړ شي، او تر هغه به روښانه نشي تر څو چې مونږ د خونې څخه د وتلو فرصت ونه لرو."

لکه څنګه چې د هغه غږ پای ته ورسېد، تالار په تیاره کې ډوب شو. د پروفیسور تیز غږ په حیرانتیا سره غلی شو، بیا یې وویل، "د دې تالار برېښنایی سیسټم خراب ښکاري." تر دې وخته پورې، ماسټر ماهاسایا او زه په خوندې ډول د دروازې څخه تیر شوي وو. د دهلیز څخه بیرته کتل، ما ولیدل چې زموږ د شهادت صحنه بیا روښانه شوې وه.

"کوچنی صاحب، تاسو په هغه بایوسکوپ کې مایوسه شوي وئ،[۲-۹] خو زه فکر کوم چې ته به بل خوښ کړې." زه او هغه ولي د پوهنتون ودانۍ مخې ته په سړک ولاړ وو. هغه په نرمۍ سره زما سینه د زړه په سر ووهله.

یو بدلون موندونکی چوپتیا رامنځته شوه. لکه څنګه چې عصري "خبرې" د غږیز وسایلو له خرابیدو سره د حرکت فلمونه نه اوریدل کیږي، نو الهي لاس، د یو عجیب معجزې په واسطه، د ځمکې ګڼه ګوڼه بنده کړه. پیاده روان او همدارنګه د تیریدونکي ټرالي موټرونه، موټرونه، غواګانې او د اوسپنې څرخ لرونکي هیکني ګاډي ټول بې غږه لیږد کې وو. لکه څنګه چې یو هر اړخیزه سترګه لري، ما هغه صحنې ولیدلې چې زما شاته وې، او هرې خوا ته، په اسانۍ سره د مخ په څیر. د کلکتې په هغه کوچنۍ برخه کې د فعالیت ټوله ننداره زما په مخ کې پرته له غږ څخه تیره شوه. لکه د اور د یوې وړې پوښ لاندې د اور د څراغ په څیر چې تیاره لیدل کیده، یو نرم رڼا د منظرې منظره کې خپره شوه.

زما خپل بدن د ډېرو سیورو څخه یوازې یو ښکاریده، که څه هم بې حرکته و، پداسې حال کې چې نور یې په خاموشۍ سره یو ځای او بل ځای ګرځېدل. څو هلکان، زما ملګري، نږدې شول او تېر شول؛ که څه هم دوی مستقیم ما ته کتل، دا بې پیژندګلوي وه.

دې بې ساري نڅا ما ته د نه بیان کیدونکي خوښۍ احساس راکړ. ما د یو خوندور چینې څخه ژوره اوبه وڅښلې. ناڅاپه زما سینه د ماسټر ماهاسایا څخه یو بل نرم ګوزار ترلاسه کړ. د نرۍ ویره زما په ناغوښتل شوي غوږونو کې راښکاره شوه. زه ودریدم، لکه څنګه چې په سختۍ سره له یو بې خونده خوب څخه راویښ شوی یم. مافوق الفطرت شراب زما له لاسرسي څخه لرې شو.

"کوچنی صاحب، زه ګورم چې تاسو د خپلې خوښې سره سم دوهم بایوسکوپ وموند." سنت موسکا کوله؛ زه د هغه په وړاندې په ځمکه کې په شکر کولو پیل وکړ. "تاسو اوس دا زما سره نشئ کولی؛ تاسو پوهیږئ چې خدای ستاسو په معبد کې هم دی! زه به اجازه ورنکړم چې الهي مور ستاسو د لاسونو له لارې زما پښې لمس کړي!"

که چا هغه بې ساري ماسټر او زه ولیدل کله چې موږ د ګڼې ګوڼې له سړک څخه لیرې روان وو، نو لیدونکي به خامخا موږ د نشې په شک کې اچولی وای. ما احساس کاوه چې د ماښام د خدای سره په خواخوږۍ سره نشه وو. کله چې تیاره د شپې له بې هوشۍ څخه راوګرځېده، زه د خپل خوشحال مزاج څخه بې برخې نوي سهار سره مخ شوم. مګر تل په حافظه کې ځای پر ځای شوی دی د الهي مور - استاد مهاسایه سرافي زوی!

د هغه د مهربانۍ سره د انصاف کولو لپاره په کمزورو الفاظو سره هڅه کول، زه حیران یم چې ایا ماسټر مهاسایا، او نور د ژورو لید لرونکو اولیاوو په منځ کې چې زما لارې یې تیرې کړې، پوهیدل چې کلونه وروسته، په یوه لویدیځه ځمکه کې، زه به د دوی د ژوند په اړه د الهي پیروانو په توګه ولیکم. د دوی مخکینۍ پوهه به ما حیران نه کړي او نه هم، زه هیله لرم، زما لوستونکي، چې زما سره تر دې دمه راغلي دي.

9-1 : دا دې درناوی کوونکی سرلیکونه لخوا کوم هغه وه په دودیز ډول خطاب شوی. د هغه نوم وه مهیندرا نات ګوپتا؛ هغه خپل ادبي اثار یې په ساده ډول "م" لاسلیک کړل.

د اکسفورډ انګلیسي قاموس ورکوي، لکه نادره، دا تعریف د بایوسکوپ : الف لید د ژوند؛ هغه کوم : 9-2

ورکوي داسې یو لید. د ماسټر مهاسایه د یوې کلمې انتخاب، بیا، په ځانګړي ډول توجیه شوی و.

فصل: ۱۰

زه لیدنه زما استاده، سری یوکتیشور

په خدای باور هره معجزه رامینځته کولی شي پرته له دې چې له مطالعې پرته ازموینه پاس کړي." په ناخوښ□" سره ما هغه کتاب وتړلو چې ما په یوه بې کاره شیبه کې پورته کړی و.

د لیکوال استثنا د هغه بشپړ بې باوري ښیي،" ما فکر وکړ. "بېچاره هلک، هغه د نیمې شپې تیلو ته ډېر " درناوی لري!"

زما ژمنه له پلار سره دا وه چې زه به خپلې لیسې زده کړې بشپړې کړم. زه نشم کولی چې د زیار ښودنه وکړم. د میاشتو په تیریدو سره ما په ټولګي کې د کلکتې د حمامونو په اوږدو کې د جلا ځایونو په پرتله لږ ومومند . د نږدې سوځولو ځایونه، په ځانګړې توګه د شپې وحشتناک، په پام کې نیول شوی ډېر زړه به موندل د بې مرګه جوهر باید د ځو بې سینګاره کوپړ□ له امله مه WHO راښکونکی لخوا د یوګي هغه وېرېږه. د انسانانو بې کفایت□ د مختلفو هډوکو په تیاره کور کې څرګنده شوه. زما د شپې خوبونه له دې امله د عالمانو له خوبونو څخه مختلف وو.

د هندو عالي لېسې د وروست□ ازموینې اون□ په چټک□ سره نږدې کېده. دا د پوښتنې دوره، لکه د قبر ځپل، یو مشهور وحشت هڅوي. زما ذهن بیا هم په ارام□ کې و. د شیطانانو سره په مخ کیدو سره، زه هغه پوهه راښکاره کوم چې په لیکچر هالونو کې نه موندل کیږي. مګر دا د سوامي پرنابانند هنر نشتوالی و، چې په اسان□ سره په یو وخت کې په دوه ځایونو کې راڅرګند شو. زما تعلیمي ستونزه په څرګنده توګه د لامحدود هوښیار□ لپاره یوه مسله وه. دا زما استدلال و، که څه هم ډېری ته دا غیر منطقي ښکاري. د عقیدتمند غیر منطقي والی د خدای د ستونزو کې د بې ثبات□ د زرګونو ناڅرګندو مظاهرو څخه سرچینه اخلي.

سلام، موکوندا! زه په دې ورځو کې ستا لید ډېر کم وینم!" یوه ماسپښین په ګورپر سړک کې زما یو " ټولګیوال راته وویل.

سلام، نانو! په ښوونځي کې زما نه لیدو په حقیقت کې ما هلته په یوه ناڅرګند حالت کې اچولی دی." ما د " هغه د دوستانه نظر لاندې ځان خلاص کړ.

وه یو ځلیدونکی زده کوونکی، وخندل په زړه پورې؛ زما حالت وه نه پرته یو کامیک WHO ،نانو

اېرخ.

"ته دي په بشپړه توګه بې چمتووالی لپاره د فاینل! زه فرض کړئ دا دی پورته ته زه ته مرسته ته!"

ساده الفاظو زما غوړونو ته الهي ژمنه ورسوله؛ په چټک سره زه د خپل ملګري کور ته لاړم. هغه په مهربان سره د مختلفو ستونزو حلونه بیان کړل چې هغه یې د ښوونکو لخوا ټاکل شوي احتمال ګڼل.

"دا پوښتنې هغه څیز دی چې ډېری باور لرونکي هلکان به د ازموینې په جال کې ونیسي. زما ځوابونه په یاد ولرئ، او تاسو به پرته له ټپي کیدو څخه وتښتئ."

کله چې زه روان شوم شپه ډېره تېره شوې وه. د بې وخته پوهې څخه ډک، ما په ډېر اخلاص دعا وکړه چې دا د راتلونکو څو مهمو ورځو لپاره پاتې شي. نانتو ما ته زما په مختلفو مضامینو کې روزنه راکړې وه، خو د وخت د فشار له امله، زما د سنسکرت کورس هېر شوی و. ما په کلکه خدای ته د ځارنې یادونه وکړه.

زه په بله سهار لنډ مزل ته روان شوم، خپله نوې پوهه د پښو د حرکتونو تال سره یوځای کړم. لکه څنګه چې ما د یوې کونج د بوټو له لارې لنډه لاره واخیسته، زما سترګې په څو خلاصو چاپ شویو پاڼو ولګېدې. یو بریالي ګوزار دوی د سنسکرت شعر ثابت کړ. ما د خپلې ګوزارې په تفسیر کې د مرستې لپاره د یو پوه په لټه کې شوم. د هغه بډایه غږ هوا د لرغونې ژبې د بې کندې، شاتو ښکلا سره ډکه کړه. 1-10

"دا استثنايي بندونه ممکن ستاسو د سنسکرت په ازموینه کې مرسته ونکړي." عالم په شک سره دوی رد کړل.

خو د دې ځانګړي شعر سره بلدتیا ما ته په بله ورځ د سنسکرت ازموینه کې د بریالیتوب توان راکړ. د نانتو د بصیرت مرستې له لارې، ما په خپلو ټولو نورو مضامینو کې د بریالیتوب لپاره لږترلږه نمرې هم ترلاسه کړې.

پلار خوشحاله شو چې ما خپله خبره وساتله او د ثانوي ښوونځي کورس مې پای ته ورساوه. زما مننه له څښتن څخه وه، چې یوازین لارښوونه یې ما د نانټو په سفر او د کثافاتو ډکې ځمکې د غیر معمولي لارې په اوږدو کې ولیدله. په زړه پورې توګه هغه زما د ژغورنې لپاره د خپل وخت ډېزاین ته دوه ګونی څرګندونه ورکړې وه.

زه هغه رد شوی کتاب ولید چې لیکوال یې د ازموینې په تالارونو کې د خدای له حضور څخه انکار کړی و. زه نشم کولی په خپله خاموشه تبصره خندا ودروم:

"دا به د دې سړي مغشوشیت نور هم زیات کړي، که زه ورته ووایم چې د مړو په منځ کې الهي مراقبت د لیسې ډیپلوم ته د رسیدو لنډه لاره ده!"

په خپل نوي وقار کې، زه اوس په ښکاره ډول پلان لرم چې له کوره ووځم. د یو ځوان ملګري، جتیندرا مزومدار سره یوځای، ۲-۱۰ ما پریکړه وکړه چې په بنارس کې د مهامنډل عبادتځای سره یوځای شم، او د هغې روحاني نظم ترلاسه کړم.

یوه سهار له خپلې کورن څخه د جلا کېدو په فکر کې یو ویرانه ما باندې راغله. د مور له مړینې راهیسې، زما مینه په ځانګړي ډول زما د دوو کوچنیو وروڼو، سناندا او

سادنا کې یې ډېرې صحنې لیدلي وې . [٣-١٠] د اوښکو د دوه ساعته سیلاب وروسته، ما په انفرادي ډول بدلون احساس کړ، لکه د کوم کیمیاوي پاکونکي لخوا. ټول ضمیمه [4-10] زما هوډ چې د ملګرو د ملګري په توګه خدای ومومم، زما په دننه کې د ګرانایټ په څیر راڅرګند شو. ما په چټک□ سره د سفر چمتووالی بشپړ کړ.

" زه یوه وروست□ غوښتنه کوم." پلار خفه شو کله چې زه د وروستي برکت لپاره د هغه په وړاندې ولاړ وم. "ما او خپل غمجن وروڼه او خویندې مه پرېږدئ"."

" محترم پلاره، زه څنګه ستا لپاره خپله مینه بیانولی شم! خو زما مینه تر دې هم لویه ده چې د آسماني پلار لپاره مې ده، چا چې ماته په ځمکه کې د یو بشپړ پلار ډال□ راکړې ده. اجازه راکړه چې لاړ شم، چې یوه ورځ د الهي پوهې سره بېرته راشم."

د مور او پلار د نه رضایت سره، زه د جتیندرا سره یوځای کیدو ته لاړم، چې دمخه په بنارس کې دی. زما په رسیدو سره ځوان مشر سوامي، دیانندا، ما ته په درناوي سره ښه راغلاست ووایه. لوړ او نری، د فکرمند مین، هغه ما په ښه توګه متاثره کړ. د هغه ښکلی مخ د بودا په څیر ارامتیا درلوده.

زه خوشحاله وم چې زما نوی کور یو چت درلود، چیرې چې زه وکولی شم سهار او سهار وختي تیر کړم. د آشرم غړي، چې د مراقبې د کړنو په اړه لږ معلومات لري، فکر کاوه چې زه باید خپل ټول وخت په سازماني دندو کې ولګوم. دوی زما د ماسپښین د کار لپاره په خپل دفتر کې ستاینه وکړه.

"دومره ژر د خدای د نیولو هڅه مه کوه!" د یو بل اوسیدونکي لخوا دا ملنډې زما د یو ملګري سره مل وې د چت په لور وختي روانېدل. زه دیاناندا ته لاړم، د ګنګا په لیدو سره د هغه په کوچني مقدس ځای کې بوخت وم.

" سوامیجي، [٥-١٠] زه نه پوهېږم چې دلته له ما څخه څه غوښتل شوي دي. زه د خدای مستقیم درک غواړم. د هغه پرته، زه نشم کولی د تړاو یا عقیدې یا د ښو کارونو له ترسره کولو څخه راضي شم."

هغه نارنجي جامې اغوستې کلیساګر ماته په مینه یوه لاس راکړه. د ملنډې وهلو په توګه یې څو نږدې شاګردانو ته نصیحت وکړ. "مکوندا مه ځوروئ. هغه به زمونږ لارې زده کړي."

ما په ادب سره خپل شک پټ کړ. زده کونکي له کوټې ووتل، د دوی د سزا سره ډېر نه. دیانندا زما لپاره نور ټکي درلودل.

"مکوندا، زه ګورم چې ستا پلار په منظم ډول تاته پیسې لیږي. مهرباني وکړئ هغه ته یې بیرته ورکړئ؛ ته دلته هیڅ نه غواړې. ستا د نظم لپاره دوهم حکم د خوړو په اړه دی. حتی کله چې ته لوږه احساسوې، نو دا مه یادوه."

که زما په سترګو کې لوږه ځلیده، زه نه پوهیدم. دا چې زه وږی وم، زه ډېر ښه پوهیدم. د لومړي عبادت ځای د خواړو لپاره تل پاتې ساعت د غرمې دولس بجې وې. زه په خپل کور کې د نهو بجو د لویې ناشتې سره عادت شوی وم.

د درې ساعتونو وقفه هره ورځ نوره هم نه ختمېدونکې شوه. د کلکتې هغه کلونه لاړل چې زه به د لسو دقیقو ځنډ لپاره پخلی کوونکی ملامتولی شم. اوس ما هڅه وکړه چې خپله اشتها کنټرول کړم؛ یوه ورځ ما څلورویشت ساعته روژه ونیوله. د دوه ګوني جوش سره زه د راتلونکې غرمې انتظار کوم.

" د دیانانداجي ریل ګاډی ناوخته دی؛ موږ به تر هغه وخته پورې خواړه ونه خورو چې هغه راشي." جیتیندرا ماته دا ویجاړونکی خبر راوړ. د سوامي د ښه راغلاست په توګه، چې د دوو اونیو لپاره غیر حاضر و، ډیری خوندور خواړه چمتو وو. یو خوندور بوی هوا ډکه کړه. بل څه نه وړاندې کول، د پرون د روژې د لاسته راوړنې په ویاړ پرته بل څه تیریدلی شي؟

" خدایه اورګاډی ګړندی کړه!" ما فکر کاوه چې آسماني چمتو کوونکی په هغه بندیز کې شامل نه و چې دیاناندا ما خاموش کړی و. په هرصورت، الهي پاملرنه بل ځای وه؛ د سرعت ساعت پوښل شوی د ساعتونه تیاره وه ښکته کېدونکی لکه زموږ مشر داخل شو د دروازه. زما سلام کول د بې ساري خوښ څخه وو.

" دیانانداجي به غسل وکړي او مراقبه به وکړي مخکې لدې چې موږ خواړه وړاندې کړو." جتیندرا بیا د بد فال مرغ په څیر زما سره نږدې شو.

زه نږدې د سقوط په حال کې وم. زما ځوانه معده، چې له محرومیت سره نوې وه، د ژړا په ځواک سره اعتراض وکړ. هغه انځورونه چې ما د قحط قربانیانو لیدلي وو، زما په مخ کې د ویرې په څیر تیر شول.

" د لورې له امله د بنارس راتلونکی مرګ په دې هدیره کې سمدلاسه ټاکل شوی دی،" ما فکر وکړ. د نهو بجو په شاوخوا کې د راتلونکي عذاب مخه ونیول شوه. د ابدي بلنه! په حافظه کې دا خواړه د ژوند د یو له غوره ساعتونو څخه په توګه روښانه دي.

شدید جذب خو ما ته اجازه راکړه چې وګورم چې دیاناندا په بې پروای سره خواړه خوري. هغه ظاهرا زما د ناخالص خوښیو څخه پورته و.

"سوامي جي، نه وو ته وری یې؟" په خوښ سره سرګردانه، زه وه یوازې سره د مشر په د هغه مطالعه.

"هو! ما وروست څلور ورځې پرته له خوړو او څښاک څخه تېرې کړې دي. زه هیڅکله په ریل ګاډو کې خواړه نه خورم، چې د دنیاوي خلکو له متضادو خوځښتونو ډک وي. زه په کلکه د شاستریک ۱۰-۶ مراعت زما د ځانګړي ډلې د راهبانو لپاره قوانین "کوم".

" زموږ د سازماني کار ځینې ستونزې زما په ذهن کې دي. نن شپه په کور کې ما خپل ډوډ له پامه غورځولې ده. څه بیړه ده؟ سبا به زه دا یو مناسب خواړه وخورم." هغه په خوښ سره وخندل.

شرم زما په دننه کې د ساه بند په څیر خپور شو. خو زما د شکنجې تېره ورځ په اسان سره هېره نه شوه؛ ما د یوې بلې تبصرې جرئت وکړ.

"سوامي جي، زه حیران یم. ستاسو د لارښوونې په تعقیب، فرض کړئ چې ما هیڅکله خواړه نه دي غوښتي، او هیڅوک ماته نه راکوي. زه باید له لوږې مړ شم."

" نو مړ شه!" دې خطرناکې مشورې هوا وخوځوله. "مړ شه که ته مکوندا! هیڅکله دا مه منه چې ته د خوړو په ځواک ژوند کوې نه د خدای په ځواک! هغه څوک چې د تغذیې هر ډول یې رامینځته کړی، هغه څوک چې اشتها یې ورکړې، خامخا به وګوري چې د هغه بنده ساتل کیږي! تصور مه کوئ چې وریجې تاسو ساتي، یا دا چې پیسې یا سړي ستاسو ملاتړ کوي! ایا دوی کولی شي مرسته وکړي که چیرې رب ستاسو د ژوند ساه واخلي؟ دوی یوازې د هغه غیر مستقیم وسایل دي. ایا دا ستاسو د کوم مهارت له مخې خواړه ستاسو په معدې کې هضم کوي؟ د خپل امتیاز توره وکاروئ، مکوندا! پرې کړئ

له لارې د زنځیرونه د اداره او درک کول د مجرد لامل!"

ما د هغه سخت الفاظ وموندل چې په ژور مغز کې ننوتل. هغه زوړ وهم چې د بدن اړتیاوې یې روح ته زیان رسوي ورک شو. هلته او بیا ما د روح بشپړتیا وڅکله. په څو عجیبو ښارونو کې، زما د دوامداره سفر په وروستي ژوند کې، د بنارس په یوه عبادت ځای کې د دې درس د خدمت وړتیا ثابتولو لپاره فرصت رامینځته شو!

یوازینۍ خزانه چې له کلکتې څخه زما سره راغلې وه د سادو د سپینو زرو تعویذ و چې مور یې ماته وصیت کړی و. د کلونو راهیسې یې ساتنه کوله، اوس ما دا په خپل آشرم خونه کې په احتیاط سره پټ کړی و. د تعویذ په شهادت کې د خپلې خوښۍ د نوي کولو لپاره، یوه سهار ما تړل شوی صندوق خلاص کړ. مهر شوی پوښ لا نه و، ومې لیدل! تعویذ ورک شوی و. په خواشینۍ سره ما د هغې لفافه وویشتله او په څرګنده توګه مې ډاډ ترلاسه کړ. دا د سادو د وړاندوینې سره سم، په آسمان کې ورک شوی و چې له هغه ځایه یې راوغوښت.

زما اړیکې د یاناندا له پلویانو سره په تدریجي ډول خرابې شوې. کورنۍ یې جلا شوه، زما د کلکې بې پروایۍ له امله ځوریدلی یم. زما په هغه ایډیال باندې د مراقبې کلکه پابندۍ چې ما یې لپاره کور پرېښود او ټولې دنیاوي هیلې یې په ټولو خواوو کې د کمو نیوکو لامل شوې.

د روحاني غم څخه ځوربدلی، زه یوه سهار چت ته ننوتلم، هوډ مې وکړ چې تر هغه وخته پورې دعا وکړم چې ځواب مې ترلاسه شي.

"د کایناتو مهربانه مورې، ماته د لیدونو له لارې یا ستا له خوا د لېږل شوي ګورو له لارې ځان ښوونه وکړه!"

د ساعتونو تېرېدو سره زما ژړاګانې بې ځوابه پاتې شوې. ناڅاپه ما داسې احساس وکړ لکه څنګه چې په بدن کې یو ناحل شوي حلقې ته پورته شوی یم.

"ستا ماسټر راځي نن!" الف الهي ښځینه غږ راغی له هر ځای او هیڅ ځای نه".

دا فوق العاده تجربه د یوې ځانګړې سیمې څخه د یوې چیغې له امله راښکاره شوه. یو ځوان پادری چې هابو نومېده، له لاندې پخلنځي څخه ما ته زنګ وواهه.

"مکوندا، کافي د مراقبه! ته دي اړتیا ده لپاره یو دنده."

بله ورځ به مې په بې صبرۍ ځواب ورکړی وای؛ اوس مې خپل اوښکې بهونکی مخ پاک کړ او په نرمۍ سره مې د بلنې اطاعت وکړ. زه او هابو یوځای په بنګالي ژبه کې د لرې بازار په لور روان شوم. برخه د بنارس. د بې رحمه هندي لمر وه نه لا تر اوسه په زینت لکه موږ جوړ شوی زموږ پیرودونه په بازارونو کې. موږ د کور میرمنو، لارښودانو، پادریانو، ساده جامو اغوستونکو کونډو، باعزته برهمنانو، او هر ځای کې د مقدس غواګانو د رنګین ګډې لارې له لارې خپله لاره ګړندۍ کړه. د یوې ناڅرګندې کوڅې په تیریدو سره، ما خپل سر وګرځاوه او د تنګ اوږدوالي سروې مې وکړه.

د سړک په پای کې یو مسیح ته ورته سړی چې د سوامي په ځیر جامې یې اغوستې وې، بې حرکته ولاړ و. هغه سمدلاسه او په لرغوني ډول پیژندل شوی ښکاریده؛ زما سترګې د یوې درې ځله لپاره په لوړه کې ډوب شوې. بیا شک زما برید وکړ.

ته دي ګډوډونکی دا ګرځېدل راهب سره یو څوک پیژندل شوی ته ته،" زه فکر. "خوب لیدونکی، ګرځېدل"

پر."

لس دقیقې وروسته، ما په خپلو پښو کې سخت بې حسي احساس کړه. لکه څنګه چې ډېره بدله شـوې وه، دوی ما نور نه شوای لیږدولی. په سختۍ سره ما شا وګرځاوه؛ زما پښـې بیرتـه عـادي حـالت تـه راغلې. مـا مخالف لوري ته مخ کړ؛ بیا هم عجیب وزن ما ځوراوه.

" سینټ په مقناطیسي ډول ما ځان ته راکاږي!" په دې فکر سره، ما خپل پارسلونه د هابو په غیږ کې واچول. هغه زما د پښو بې نظمه کار په حیرانتیا سره لیدلی و، او اوس په خندا شو.

"څه ناروغي ته؟ دي ته لیونی؟"

زما ګډوډي احساس مخنیوی شوی هر یو ځواب ورکول؛ زه چټکتیا په خاموشۍ سره لرې

د خپلو ګامونو په تعقیب سره لکه څنګه چې د وزرونو په شا روان وم، زه تنګې کوڅې ته ورسیدم. زما په چټک نظر هغه خاموش شخصیت څرګند شو، چې په دوامداره توګه زما په لور ګوري. یو څو په لیوالتیا سره ګامونه پورته کړل او زه د هغه په پښو وم.

"ګورودیوا!" ۷-۱۰ هغه الهی څېره زما د زرګونو لیدونو څخه پرته بل څوک نـه وه. دا شـین رنګـه سـترګې، چې په لیونین سر کې وې او نوکداره ږیره او بهېدونکې ویښتان یې درلودل، ډیـری وختونـه زمـا د شـپې د خوبونو په تیاره کې کتل، یوه ژمنه یې درلوده چې ما په بشپړ ډول نه وه پوهېدلې.

" اې زما خپلوه، ته زما خوا ته راغلې یې!" زما ګورو دا الفاظ په بنګالي ژبه تکرار کړل، د هغه غږ له خوښۍ لړزېده. "څو کاله مې ستا انتظار کړی دی!"

موږ د چوپتیا یووالي ته ننوتل؛ کلمې تر ټولو غوره بې ګټې ښکارېدې. فصاحت د استاد له زړه څخه تر شاګرد پورې په بې غږه سندره کې روان شو. د نه ماتیدونکې بصیرت انتن سره ما احساس وکړ چې زما استاد خدای پیژني، او ما به هغه ته لارښوونه وکړي. د دې ژوند تیاره د زیږون دمخه د یادونو په نازک سهار کې ورکه شوه. ډراماتیک وخت! تیر، اوسنی او راتلونکی د هغې سایکل چلول دي. صحنې. دا لومړی لمر نه و چې ما په دې سپېڅلو پښو کې وموند!

زما لاس یې په لاس کې و، زما ګورو زه د ښار په رانا محل برخه کې د هغه لنډمهاله استوګنځي ته بوتلم. د هغه ورزشي شخصیت په ټینګ قدم سره حرکت وکړ. لوړ، ولاړ، په دې وخت کې شاوخوا پنځه پنځوس کلن، هغه فعال و. او د ځوانۍ په څیر ځواکمن. د هغه تورې سترګې لویې وې، ښکلې وې او بې عیب حکمت یې درلود. لږ څه تاو شوي ویښتان د حیرانونکي ځواک مخ نرم کړ. ځواک په نرمۍ سره په نرمۍ سره ګډ شو.

کله چې موږ د ګنګا سیند ته د یوه کور د ډبرې بالکوني ته لاړو، هغه په مینه سره وویل:

"زه به ورکول ته زما عبادتځایونه او ټول زه لرې."

"ښاغلیه، زه راشه لپاره حکمت او د خدای سره اړیکه. هغه دي ستا خزانه- خزانې زه یم وروسته!"

د هند چټک ماښام خپل نیمه پرده راښکته کړه مخکې لدې چې زما استاد بیا خبرې وکړي. د هغه په سترګو کې بې ساری نرمي وه.

"زه ورکول ته زما بې قید او شرطه مینه."

قيمتي الفاظ! د هغه د مينې يو بل ثبوت د اوريدو وړ وګرځېد، او څلورمه پيړۍ تيره شوه. د هغه شونډې د جوش لپاره عجيبې وې؛ چوپتيا د هغه سمندري زړه شوه.

"ايا ته به ماته هم همداسې بې قيد او شرطه مينه راکړې؟" هغه د ماشومانو په څير باور

"سره ما ته وکتل. "زه به تل له تاسره مينه وکړم، ګورودیوا!"

"عادي مينه خود غرضه ده، په تياره توګه په غوښتنو او رضايتونو کې ريښې لري. الهي مينه پرته له شرط، بې پولې، بې بدلونه ده. د انسان د زړه جريان د پاکې مينې د بدلون په لمس کې د تل لپاره ورک شوی دی." هغه په عاجزۍ سره زياته کړه، "که کله هم تاسو ما د خدای د پيژندنې له حالت څخه ښکته ومومئ، مهرباني وکړئ ژمنه وکړئ چې زما سر ستاسو په غيږ کې ونيسئ او ما بيرته هغه کاسميک محبوب ته راوګرځوئ چې موږ دواړه يې عبادت کوو."

بيا هغه په تياره کې راپورته شو او ما يوې داخلي خونې ته لارښوونه وکړه. کله چې موږ د آمونو او بادامو خواږه وخوړل، هغه په بې پروايۍ سره زما د طبيعت په اړه يوه ژوره پوهه په خپلو خبرو اترو کې واچوله. زه د هغه د حکمت عظمت ته حيران وم، چې په عالي ډول د طبيعي عاجزۍ سره يوځای شوی و.

"د خپل تعويذ لپاره غم مه کوه. دا خپل هدف پوره کړ." د الهي هنداري په څير، زما ګورو ظاهرا زما د ټول ژوند انعکاس نيولی و.

"د ژوند کول حقيقت د ستا شتون، استاده، دی خوښۍ هاخوا هر يو سمبول."

"دا دی وخت لپاره يو بدلون، ځکه چې لکه ته دي په ناخوښۍ سره موقعيت لري په د عبادتځای."

ما د خپل ژوند په اړه هيڅ اشاره نه وه کړې؛ اوس هغه بې ګټې ښکارېدې! د هغه په طبيعي، بې ټينګاره چلند سره، زه پوهيدم چې هغه د خپل ظاهري بڼې په اړه د حيرانتيا وړ انزال نه غواړي.

"ته بايد لاړ شه شاته ته کلکته. ولې خارجول خپلوان له ستا مينه د انسانيت؟"

د هغه وړانديز ما خفه کړ. زما کورنۍ زما د بيرته راستنيدو وړاندوينه کوله، که څه هم ما د ليک له لارې ډيری غوښتنو ته ځواب نه ورکاوه. "پريږدئ چې ځوان مرغۍ په مابعدالطبعي اسمانونو کې الوتنه وکړي،" اناننتا يادونه کړې وه. "د هغه وزرونه به په درنه فضا کې ستړي شي. موږ به بيا هم هغه وګورو چې کور ته ځي، خپل وزرونه به تاو کړي، او په عاجزۍ سره زموږ د کورنۍ په ځاله کې آرام وکړي." دا مايوسه کونکې تمثيل زما په ذهن کې تازه دی، زه هوډمن وم چې د کلکتې په لور "ټپ" ونه کړم.

"صاحب، زه کور ته نه ځم. خو زه به ستا هر ځای تعقيب کړم. مهرباني وکړئ خپل پته او نوم راته راکړئ."

"سوامي سري يوکتيشور ګيري. زما مشر عبادتځای په سيرامپور کې دی، د رای ګاټ لين کې. زه دلته يوازې د څو ورځو لپاره له خپلې مور سره ليدنه کوم."

زه د خدای د خپلو مريدانو سره د پيچلې لوبې په اړه حيران وم. سيرامپور د کلکتې څخه يوازې دولس ميله لرې دی، مګر په دې سيمو کې ما هيڅکله د خپل ګورو ليد نه دی ليدلی. موږ بايد د

زمور غونډه د کاسي (بنارس) لرغوني ښار ته، چې د لاهیري مهاسایه د خاطرو څخه ډک دی. دلته هم د بودا، شنکراچاریا او نورو یوګي مسیحیانو پښو خاورې ته برکت ورکړی و.

"اوس ما خپله ته به په ځلورو اونیو کې ماته راشې." د لومړي ځل لپاره، د سری یوکتیشور غږ سخت و. "له ابدي مینه څرګنده کړې، او ستا په موندلو مې خپله خوښي ښودلې ده - له همدې امله ته زما غوښتنه له پامه غورځوې. بل ځل چې مور سره ووينو، نو ته به زما علاقه بیا راژوند کړې: زه به تا په اسان سره د شاګرد په توګه ونه منم. زما د سختې روزنې اطاعت سره باید بشپړ تسلیمي وي."

زه په کلکه غلی پاتې شوم. زما استاد په اسان سره زما مشکل ته ننوتل.

""ایا ته فکر کوې چې ستا خپلوان به پر تا وخاندي؟

"زه به نه بیرته راګرځم."

"ته به بیرته ستنیدل په دیرش ورځې."

"هیڅکله نه." زه د هغه په پښو کې په درناوي سره سر ټیټ کړم، پرته له دې چې جنجالي فشار کم کړم، لاړم. لکه څنګه چې زه د نیمې شپې په تیاره کې خپله لاره ونیوله، ما حیران شوم چې ولې معجزه غونډه په بې نظمه یادښت پای ته ورسیده. د مایا دوه ګونی ترازو ، چې هره خوښ د غم سره متوازن کوي! زما ځوان زړه لا زما د ګورو د بدلیدونکو ګوتو په وړاندې نرم نه و.

بله سهار مې د عبادتځای د غړو په چلند کې د دښمن زیاتوالی ولید. زما ورځې د نه بدلیدونکي بې رحم سره ډکې شوې. په دریو اونیو کې، دیانندا د بمب په کنفرانس کې د ګډون لپاره له آشرم څخه ووت؛ زما بدبخته سر ګډوډ شو.

"د دې خبرې مکوندا یوه پرازیټ ده، پرته له دې چې مناسبه پیسې ورکړي، د عبادت ځای میلمه پالنه مني." په اوریدو سره، ما د لومړي ځل لپاره پښیمانه شوم چې ما د پلار ته د پیسو بیرته لیږلو غوښتنه ومنله. په درانه زړه سره، ما خپل یوازینی ملګری، جتیندرا ولټلو.

"زه یم پریښودل مهرباني لېږدول زما درناوی کوونکی افسوسونه ته دیانانداجي کله هغه بیرته راګرځي."

" "زه به هم لاړ شم! زما دلته د مراقبې هڅې ستاسو د خپل احسان څخه ډیر څه نه ترلاسه کوي." جتیندرا په هوډ سره وویل.

"زه لري ولیدل یو د مسیح په څیر سنت اجازه راکړئ مور لیدنه هغه په سیرامپور."

او نو د "مرغ" چمتو شوی ته "ټوپ وهل" په خطرناکه توګه تړل ته کلکته!

10-1 : سنسکرتا ، پالش شوی؛ بشپړ. سانسکریټ دی د مشر خور د ټول هندو-اروپایي ژبې. د هغې د الفبا په ترتیب سره سکریپټ دیوناګري ده ، چې په لفظي ډول "الهی ځای" دی. "څوک چې زما ګرامر پیژني خدای پیژني!" د لرغوني هند لوی ژبپوه، پانیني، په سنسکرت کې د ریاضي او رواني بشپړتیا ته دا درناوی وړاندې کړ. هغه څوک چې ژبه د هغې تر څنډې پورې تعقیبوي باید په حقیقت کې د هر پوه په توګه پای ته ورسیږي.

10-2 : به وي په یاد دي لپاره د هغه په وخت WHO هغه وه نه جتیندا (جوتین غوش)

سره کرکه ته پړانګان! ۳-۱۰: خدای ته لاره یا لومړن□ لاره.

10-4 : هندو صحیفې ښوونه کول هغه کورن ضمیمه دی دوکه کوونکی که دا مخنیوی کوي د عقیدتمند
له لټول د ورکوونکی د ټولې برياوې، په شمول د یو د مینه ناک خپلوان، نه ته یادونه ژوند پخپله.
دی زما مور؟ او زما وروڼه څوک دي؟" (متی ۱۲:۴۸) "WHO: عیسی په ورته ډول تدریس

10-5 : جي دی یو دودیز درناوی کوونکی وروستاړی، په ځانګړي ډول کارول شوی په مستقیم پته؛ په
دې توګه "سوامي جي" "ګوروجي" "سري یوکتیشوارجي"، " " پرمهانسجي."

10-6 : اړوند ته د شاسترونه ، په لفظي ډول، "مقدس کتابونه،" مشتمل دی څلور ټولګي د صحيفه: د
شروتي، سمریتي، پورانا، او تانتره دا جامع رسالې پوښ هر اړخ د مذهبي او ټولنيز ژوند، او د ساحې د
قانون، طب، معمار، هنر، او داسې نور. شروتي "مستقیم اوریدل شوي" یا "څرګند شوي" کتابونه
دي، ویدونه . سمریتي یا "یاد شوي" افسانه بالاخره په لرې پرتو تیرو وختونو کې د نړ د تر ټولو اوږدو
حماسي شعرونو، مهابهارت او رامایانا . پرانونه دي په لفظي ډول "زوړ" تمثیلونه؛ تانترونه په لفظي
ډول مطلب "مراسم" یا "رسمونه"؛ دا رسالې د مفصل سمبولیزم تر پردې لاندې ژور حقایق بیانوي.

10-7 : " الهي ښوونکی،" د دودیز سانسکریټ اصطلاح لپاره د یو چا روحاني لارښود. زه لري وړاندې
شوی دا په انګلیسي لکه په ساده ډول "استاد."

فصل: ۱۱

دوه بې وسه هلکان په برندابان

"دا به ستا لپاره سمه وي که پلار تا له میراثه بې برخې کړي، موکوندا! ته څومره په احمقانه ډول خپل ژوند
له لاسه ورکوې!" د مشر ورور یوه وعظ زما غوږونو ته ټکان ورکاوه.

زه او جتیندرا، له اورګاډي څخه تازه راښکته شوي وو (یوازې د خبرو یوه بیلګه؛ مور په دوړو پوښلي وو)،
د انانتا کور ته رسیدلي وو، چې په دې وروستیو کې له کلکتې څخه لرغوني ښار اګره ته لیږدول شوی و.
ورور د بنګال-ناګپور ریل پټل لپاره سرپرست محاسب و.

ته ښه پوهیږې، انانتا، زه د آسماني پلار څخه خپل میراث غواړم." "لومړی "

پیسې؛ خدای کولی شي وروسته راشي! څوک پوهیږي؟ ژوند ممکن ډیر اوږد

وي." "لومړی خدای؛ پیسې د هغه بنده دي! څوک ویلی شي؟ ژوند ممکن ډیر لنډ

وي."

زما ځواب د هغه وخت د اړتیاوو له مخې غوښتل شوی و، او هیڅ ډول وړاندیز یې نه درلود. بیا هم د وخت

پاڼې د انانتا لپاره لومړني پای ته ورسیدې؛ څو کاله وروسته 1-11 هغه هغه ځمکې ته ننوتل چیرې چې بانک نوټونه نه لومړی او نه وروستی کارول کیږي.

زه فکر کوم چې د عاشورا حکمت! خو زه ګورم چې ته له بنارس څخه وتلی یې." د انانتا سترګې د اطمینان څخه ځلېدلې؛ هغه لا هم هیله درلوده چې زما وزرونه د کورن په ځاله کې خوندي کړي.

"په بنارس کې زما استوګنه بې ګټې نه وه! ما هلته هر هغه څه وموندل چې زما زړه يې هيله درلوده! ته ډاډه يې چې دا ستا پنډت يا د هغه زوی نه و!"

انانتا زما سره په يادګاري خندا کې يوځای شو؛ هغه بايد دا ومني چې د بنارس "ظاهري" چې هغه غوره کړی و، لنډ نظره و.

"څه دي ستا پلانونه، زما ګرځېدل ورور؟"

جيتندرا زه اګره ته قانع کړم. "موږ به د تاج محل ښکلاګانې وګورو [٢-١١] دلته،" ما تشريح کړه. "بيا موږ خپل نوي موندل شوي ګورو ته ځو، چې په سيرامپور کې يو عبادتځای لري."

انانتا زموږ د هوساينې لپاره په ښه ډول ميلمه پالنه وکړه. د ماښام په اوږدو کې څو ځله ما وليدل چې د هغه سترګې په ما باندې په غور سره ولاړې وې.

"زه پوه شه هغه وګوره!" زه فکر. "يو پلاټ دی پخول"

د پايله واخيست ځای په جريان کې زموږ وختي ناشته.

"نو ته د پلار له شتمنۍ څخه ډېر خپلواک احساس کوې." د انانتا سترګې بې ګناه وې ځکه چې هغه د پرونۍ خبرو اترو بيا پيل وکړ.

"زه يم شعوري د زما تړاو په خدايه."

"خبرې ارزانه دي! ژوند تر دې دمه ستاسو ساتنه کړې ده! ښومره بدمرغه که تاسو اړ شئ چې د خپل خواړو او سرپناه لپاره ناڅرګند لاس ته وګورئ! تاسو به ډېر ژر په سړکونو سوال کوئ!"

"هيڅکله نه! زه به د خدای پر ځای په لارويانو باور ونه کړم! هغه کولی شي د خپل بنده لپاره د سوال کولو کاسې سربېره زر سرچينې هم طرحه کړي!"

"نور بيانيه! فرض کړئ چې زه وړانديز کوم چې ستاسو د وياړ فلسفه په دې محسوسه نړۍ کې و ازمول شي ؟"

"زه به موافق يم! وکړه ته محدودول خدايه ته يو اټکلي نړۍ؟"

"موږ به وګورو؛ نن به تاسو ته فرصت وي چې يا زما نظر پراخ کړئ يا زما خپل نظر تاييد کړئ!" انانتا د يوې ډراماتيک شيبې لپاره ودرېد؛ بيا يې ورو او جدي خبرې وکړې.

"زه وړانديز کوم چې زه نن سهار تاسو او ستاسو ملګري شاګرد جتيندرا د برندابن ښار ته لېږم. تاسو بايد يوه روپۍ هم ونه اخلئ؛ تاسو بايد د خوړو يا پيسو غوښتنه ونه کړئ؛ تاسو بايد خپل حالت هيچا ته څرګند نه کړئ؛ تاسو بايد پرته له خوړو لاړ نه شئ؛ او تاسو بايد په برندابن کې بند پاتې نه شئ. که تاسو نن شپه دولس بجې مخکې زما بنګلې ته راستون شئ، پرته له دې چې د ازموينې کوم قانون مات کړئ، زه به په اګره کې تر ټولو حيرانونکی سړی شم!"

"زه ننګونه منم." زما په خبرو يا زما په زړه کې هيڅ ډول شک نه و. د فوري ګټې څخه منندوی خاطرې

راڅرګندې شوې: له لاهري ته د اپيل له لارې زما د وژونکي کولرا درملنه

د ماهاسایا انځور؛ د لاهور په بام کې د اوما سره د دوو پتنګانو د لوبو ډالۍ؛ زما د نا امیدۍ په منځ کې مناسب تعویذ؛ د پنډت د کور له انګړ څخه بهر د بنارس د نامعلوم سادو له لارې پریکړه کونکی پیغام ؛ د الهي مور لید او د هغې د مینې عالي کلمې؛ زما د کوچنیو شرمونو لپاره د ماسټر ماهاسایا له لارې د هغې چټکه پاملرنه؛ د وروستي دقیقې لارښوونه چې زما د لیسې ډیپلوم یې عملي کړ؛ او وروستۍ بریا، زما د ژوند د خوبونو له غبار څخه ژوندی ماسټر. زه هیڅکله نشم کولی خپله "فلسفه" د نړۍ په سختو ثابتو ځمکو کې د هر ډول شخړې سره مساوي ومنو!

ستاسو رضایت ستا ستاینه کوي. زه به سمدلاسه تاسو ته اورګاډي ته بوځم." انانتا په خلاص خوله جتیندرا ته "مخ واړاوه. "تاسو باید د شاهد په توګه لاړ شئ او ډیر احتمال لري چې یو بل قرباني شئ!"

نیم ساعت وروسته زه او جتیندرا د خپل ناڅاپي سفر لپاره یو طرفه ټکټونه درلودل. مور د سټیشن په یوه جلا کونج کې د خپلو کسانو د لټون لپاره تسلیم شو. انانتا ژر تر ژره مطمئن شو چې مور هیڅ پټه خزانه نه لرو؛ زمور ساده ډوټیز <u>۳-۱۱</u> له اړتیا پرته یې نور هیڅ نه پټول.

لکه څنګه چې ایمان د مالي چارو جدي ډګرونو ته ننوت، زما ملګري په اعتراض سره وویل: "اننتا، ماته د ساتنې لپاره یو یا دوه روپۍ راکړه. بیا زه کولی شم تاسو ته د بدبختۍ په صورت کې ټیلیګرام درکړم."

جیتندرا!" زما انزال په کلکه ملامتونکی و. "که تاسو د وروستي تضمین په توګه پیسې واخلئ نو زه به " ازموینه ته دوام ورنکړم."

د سکې ټکان په اړه یو څه ډاډ ورکوونکی دی." جیتیندرا نور څه ونه ویل ځکه چې ما ورته په کلکه وکتل."

مکوندا، زه یم نه بې زړه." الف اشاره د عاجزي درلود خپه کېدل په د انانتا غږ. دا مې وي چې د هغه " وجدان هغه ځوروي؛ شاید د دوو بې وزلو هلکانو د یو نا اشنا ښار ته د لیږلو لپاره؛ شاید د هغه د خپل مذهبي شک لپاره. "که چیرې تاسو په کوم فرصت یا فضل سره د برنداباان له آزموینې څخه په بریالیتوب سره تېر شئ، زه به له تاسو څخه وغواړم چې ما د خپل شاګرد په توګه پیل کړئ."

دا ژمنه د غیر دودیز فرصت سره سم یو څه بې نظمۍ درلوده. په هندي کورنۍ کې مشر ورور په ندرت سره د خپلو کشرانو په وړاندې سر ټیټوي؛ هغه د پلار وروسته دوهم درناوی او اطاعت ترلاسه کوي. مګر زما د تبصرې لپاره وخت پاتې نه و؛ زمور اورګاډی د وتلو په ځای کې و.

جیتیندرا یوه خفه کوونکې چوپتیا وساتله ځکه چې زمور اورګاډی مایلونه ووهل. بالاخره هغه ځان ستړی کړ؛ تکیه یې وکړه، او په یوه نا آرامه ځای کې یې په دردناک ډول ماته ګوته ونیوه.

" زه هیڅ نښه نه وینم چې خدای به زمور راتلونکی خواړه چمتو

کړي!" "چوپ شه، توماس شکمن شه؛ څښتن زمور سره کار

کوي."

" ایا تاسو دا هم کولی شئ چې هغه ژر راشي؟ زه لا دمخه یوازې زمور په مخکې راتلونکي کې ورى یم. زه د بنارس څخه د تاج مقبرې لیدلو لپاره وتلی وم، نه د خپل مقبرې ته د ننوتلو لپاره!"

"زړه ور شه، جتیندرا! ایا موږ به د برندابن د مقدسو عجایبو لومړ کتنه ونه کړو؟ ۱۱-"۴ زه د هغه ځمکې د پښو د وهلو په فکر کې ژوره خوښي احساسوم چې د لارډ کرشنا د پښو په واسطه مقدسه شوې ده."

زموږ د خونې دروازه خلاصه شوه؛ دوه سړي په خپله کښېناستل. د اورګاډي راتلونکی تمځای به وروستی وي.

ځوانانو هلکانو، آیا تاسو په برندابن کې ملګري لرئ؟" زما په مقابل کې ناست اجنبی په " حیرانونکي ډول لیوالتیا درلوده.

"هیڅ نه د ستا سوداګري!" بې ادبه زه مخنیوی شوی زما سترګې

تاسو شاید د زړونو د غلا کوونکي د جادو لاندې لـه خپلـو کورنیـو څخـه لـرې الوتنـه کـوئ. ۱۱-۵ زه پخپلـه د" عبادت مزاج لرم. زه به دا خپله مثبته دنده وګڼم چې تاسو ته د دې سختې تـودوخې څخـه خـواړه او سـرپناه درکړم.

"نه، صاحب، موږ پرېږده. ته ډېر مهربان یې؛ خو ته په دې کې تېروتنه کوې چې موږ له کوره تښتېدلي یو."

نور خبرې اترې ونه شوې؛ اورګاډی ودرېد. کله چې زه او جتیندرا پلیټ فارم ته ښکته شوو، زموږ ناڅاپي ملګرو زموږ سره وسلې وصل کړې او د اسونو ګاډی یې راوغوښت.

موږ د یوې شاندارې هدیرې مخې ته ودرېدو، چې د ښه ساتل شویو ځمکو او تل زرغونو ونو په منځ کې موقعیت لري. زموږ خیرخواهان دلته په څرګنده توګه پېژندل شوي وو؛ یو موسکا کوونکی هلک موږ پرته له کومې تبصرې یوې خونې ته بوتلو. ډېر ژر زموږ سره د عزتمن چلند یوه زړې میرمنې یوځای شوه.

ګوري مور، شهزادګان نشي راتلای." یو سړي د آشرم کوربه ته وویل: "په وروست شیبه کې د دوی " پلانونه خراب شول؛ دوی ژور افسوسونه لیږي. مګر موږ دوه نور میلمانه هم راوړي دي. کله چې موږ په اورګاډي کې ولیدل، زه د لارډ کرشنا د عقیدتمندانو په توګه د دوی خوا ته متوجه شوم."



جیتیندرا مزومدار، زما ملګری په برندابن کې د "بې پیسو ازموینې" (له چپ څخه ښي خوا ته) کې؛ للیت-دا، زما د تره زوی؛ سوامي کیبلانند ("شاستري مهاسایا")، زما د سنسکرت سنت ښوونکی؛ زه، د لیسې ځوان په توګه



انندا موی مور
د بنګالي "خوښ□ خپره شوې مور."



د همالیا په رانیخیت کې نږدې په ډرونګیري غرونو کې د باباجي لخوا نیول شوي غارونو څخه یو. د لاهیري مهاسایه لمسی، انندا موهن لاهیري (له ښي خوا څخه دوهم، په سپین رنګ کې)، او درې نور عقیدتمندان د مقدس ځای لیدنه کوي.

"خدای پامان، ګرانو ملګرو." زمونږ دوه پیژندګلوي دروازې ته ورغلل. "که خدای رضا وي، مونږ به بیا سره ووینو."

"دلته ښه راغلاست." ګوری ما د خپلو دوو ناڅاپي تورونو په اړه د مور په څیر موسکا وکړه. "تاسو په ښه ورځ نه شو راتلای. زه د دې عبادتځای د دوو شاهي سرپرستانو تمه لرم. څومره د شرم خبره وه که زما پخلی د دې ستاینه ونه کړي!"

دغو اشتها ورکوونکو خبرو په جيتندرا باندې ویجاړونکی اغېز وکړ: هغه په ژړا شو. هغه "امکان" چې هغه يې په برنداېن کې ويره درلوده، د شاهي تفریح په توګه بدل شو؛ د هغه ناخاپي ذهني سمون د هغه لپاره ډېر ثابت شو. زموږ کوربه هغه ته په تجسس سره وکتل، مګر پرته له کومې تبصرې؛ شاید هغه د ځوانانو له عجیبو شیانو سره بلد وه.

د غرمې ډوډۍ اعلان شوه؛ ګوری ما د ډوډۍ خوړلو انګړ ته لاره هواره کړه، چې مساله يې له خوندورو بویونو ډکه وه. هغه په څنګ کې پخلنځي ته لاړه.

ما دا شيبه مخکې له مخکې فکر کاوه. د جتيندرا په اناتومي کې د مناسب ځای په غوره کولو سره، ما يو چټکی ورکړ لکه څنګه چې هغه ماته په ریل ګاډي کې راکړی و.

"شک کول توماس، د ربه په کار بوخت دی يو ژر شه، هم!"

کوربه د پنکه سره بیرته راغله . هغې په دوامداره توګه موږ ته په ختیځ فیشن کې فین راکړ لکه څنګه چې موږ په ښکلي کمپلو څوکیو کې ناست وو. د آشرم شاګردان شاوخوا دېرش کورسونه سره يو ځای تېرېدل. د "خواړو" پرځای، توضیحات یوازې "خوراک لرونکی ډوډۍ" کیدی شي. دې سیارې ته له رسیدو راهیسې، جتیندرا او ما هیڅکله داسې خوندور خواړه نه دي خوړلي.

" خوراکونه په رښتیا سره د شهزادګانو لپاره مناسب دي، محترمې مورې! هغه څه چې ستاسو شاهي ساتونکو د دې ضیافت کې د ګډون څخه ډېر عاجل موندلی شي، زه تصور نشم کولی! تاسو موږ ته د یوې ژوند "اوږدې مودې لپاره یوه خاطره راکړې ده."!

د انانتا د غوښتنې له امله چوپ پاتې شوو، موږ مهرباني ميرمني ته نشو تشریح کولی چې زموږ مننه دوه چنده اهمیت لري. زموږ اخلاص لږ تر لږه د پام وړ و. موږ د هغې له برکت او د عبادت ځای ته د بیا کتنې لپاره د زړه راښکونکي بلنې سره روان شو.

بهر تودوخه بې رحمه وه. زه او زما ملګری د آشرم په دروازه کې د یوې رب العزته کادامبا ونې پناه ځای ته لاړو. تیزې خبرې وشوې؛ یو څل بیا جیتیندرا په شکونو کې ډوب شو.

"تاسو ما په یوه ښه ګډوډۍ کې اچولی دی! زموږ غرمه یوازې یو ناڅاپي نیکمرغه وه! موږ څنګه کولی شو د دې ښار منظره وګورو، پرته له دې چې زموږ ترمنځ یو واحد فاصله وي؟ او څنګه به تاسو ما بیرته د انانتا هوټل ته بوځئ؟"

" ته خدای ژر هېروې، اوس چې ستا معده ډکه ده." زما خبرې، نه ترخې، تور پورې کوونکې وې. د الهي نعمتونو لپاره د انسان حافظه څومره لنډه ده! هیڅ سړی ژوندی نه دی چې د هغه ځینې دعاګانې يې نه وي لیدلي.

"زه یم نه احتمال لري ته هېرول زما حماقت په سفر کول بهر سره یو لېونی لکه ته!"

"تغذیه شوی موږ به ښودل موږ برنداباں، او بیرته ستنیدل موږ ته اګره WHO شي ارام، جیتندرا! د ورته ربه ."

یو ښکلی ځوان چې ښکلی څېره يې درلوده په چټکۍ سره راورسېد. زموږ د ونې لاندې ودرېد او زما په وړاندې يې سر ټيټ کړ.

"ګرانه ملګریه، ته او ستا ملګری باید دلته نا اشنا یاست. اجازه راکړه چې ستا کوربه او لارښود شم."

دا ډېر کم امکان لري چې یو هندي رنګ یې رنګین شي، خو د جتیندرا مخ ناڅاپه ناروغه شو. ما په ادب سره دا وړاندیز رد کړ.

"ته خامخا ما نه شړې؟" د اجنبي خبرداری به په کوم بل حالت کې مزاحیه وای.

"ولې نه؟"

"ته زما ګورو یې." سترګې یې په ډاډ سره زما په لټه کې وې. "زما د غرمې د عبادتونو په جریان کې، مبارک رب کرشنا په یوه لید کې راڅرګند شو. هغه ماته د دې ونې لاندې دوه پریښودل شوي شخصیتونه وښودل. یو مخ ستا و، زما مالک! ما ډېری وختونه دا په مراقبه کې لیدلی دی! څومره خوښ که تاسو زما عاجزانه خدمات ومنئ!"

"زه هم خوشحاله یم چې تاسو ما وموند. نه خدای او نه انسان موږ پریښي دي!" که څه هم زه بې حرکته وم، زما په مخکې د لیواله مخ په وړاندې موسکا کوله، یو داخلي سجده ما د الهي پښو ته وغورځوله.

"ګرانه ملګرو، به ته نه عزت زما کور لپاره یو لیدنه؟"

"ته مهربان یې؛ خو پلان یې ناشونی دی. موږ لا دمخه په اګره کې زما د ورور میلمانه یو."

"لږترلږه ماته ستا سره د برندابن د سفر خاطرې راکړه."

ما په خوښ سره موافقه وکړه. هغه ځوان، چې خپل نوم یې پرتاپ چټرجي وباله، د اس ګاډ ته ښه راغلاست ووایه. موږ د مدن موهن مندر او نورو کرشنا زیارتونو څخه لیدنه وکړه. شپه په داسې حال کې راغله چې موږ په خپلو معبدونو کې عبادت کاوه.

"بخښنه غواړم کله چې زه سندش ترلاسه کړم." [۶-۱۱] پرتاپ د اورګاډي سټیشن ته نږدې یوې هټ ته ننوت. زه او جتیندرا د پراخې کوڅې په اوږدو کې ګرځېدو، اوس په پرتله ییزه سړه هوا کې ګڼه ګوڼه وه. زموږ ملګری د څه مودې لپاره غیر حاضر و، خو بالاخره د ډېرو خوږو ډالیو سره راستون شو.

"مهرباني وکړئ ما ته اجازه راکړئ چې دا مذهبي فضیلت ترلاسه کړم." پرتاپ په منښې سره موسکا وکړه کله چې هغه د روپیو نوټونو بنډل او دوه ټکټونه چې تازه اخیستل شوي وو، اګره ته وغځول.

زما د منلو درناوی د ناڅرګند لاس لپاره و. د انانتا لخوا ملنډې وهل شوی، ایا د هغه فضل له اړتیا څخه ډېر نه و؟

موږ غوښتل شوی بهر یو ګوښه ځای نږدې د سټیشن.

"پرتاپ، زه به تاسو ته د لاهیري مهاسایه، د عصري وخت ترټولو لوی یوګي، کریا لارښوونه وکړم. د هغه تخنیک به ستاسو ګرو وي."

پیل په نیم ساعت کې پای ته ورسید. " کریا ستا چنتاماني ده ،" [۷-۱۱] ما نوي زده کونکي ته وویل. "دا تخنیک، لکه څنګه چې تاسو ګورئ ساده دی، د انسان د چټکولو هنر مجسم کوي

د مایا څخه د خلاصون ترلاسه کولو لپاره د تجسم انا یو ملیون کاله وخت نیسي . دا طبیعي دوره د کریا یوګا له لارې خورا لنډه شوې ده . لکه څنګه چې جګدیس چندر بوس ښودلې چې د نباتاتو وده د هغې د نورمال نرخ څخه ډیره ګړند کیدی شي، نو د انسان رواني وده هم د داخلي ساینس لخوا ګړند کیدی شي. په خپل عمل کې وفادار اوسئ؛ تاسو به د ټولو ګورو ګرو ته نږدې شئ."

"زه د دې یوګیک کیلي موندلو لپاره لیږدول شوی یم، چې له ډیرې مودې راهیسې یې غوښتنه وه!" پرتاپ په غور سره وویل. "زما په حسي اړیکو باندې د دې بې بنسټه اغیزه به ما د لوړو ساحو لپاره آزاد کړي. د لارډ کرشنا نن ورځ لید یوازې زما د لوړې ښېګڼې معنی لرلی شي."

موږ یو څه وخت په خاموش سره ناست وو، بیا ورو ورو سټیشن ته لاړو. کله چې زه اورګاډي ته پورته شوم نو خوښي زما دننه وه، مګر دا د جتیندرا د اوښکو ورځ وه. پرتاپ ته زما مینه ناک الوداع زما د دواړو ملګرو د ژړاګانو له امله بنده شوې وه. سفر یو ځل بیا جتیندرا د غم په څنډه کې ووموند. دا ځل د ځان لپاره نه، بلکې د ځان په وړاندې.

"هغه څنګه سطحي زما باور! زما هرات لري شوی ډېره! هیڅکله نه په راتلونکی به زه شک د خدای ساتنه!"

نیمه شپه را نږدې شوه. دوه "سنډریلا"، چې بې پیسو لیږل شوي وو، د انانتا د خوب خونې ته ننوتل. د هغه مخ، لکه څنګه چې هغه ژمنه کړې وه، د حیرانتیا مطالعه وه. په خاموش سره ما په میز د روپیو باران وکړ.

جیتندرا، ریښتیا!" د انانتا لهجه مسخره وه. "ایا دا ځوان د ځنډولو هڅه نه ده کړې؟" خو لکه څنګه چې "

کیسه رابرسیره شوه، زما ورور هوښیار شو، بیا جدي شو.

د تقاضا او عرضې قانون زما په فکر کې تر هغه ډیر نازکو ساحو ته رسیږي." انانتا د روحاني لیوالتیا سره" خبرې وکړې چې هیڅکله یې د پام وړ نه و. "زه د لومړي ځل لپاره د نړ د خزانو او بې حیایه راټولو په اړه ستاسو بې پروایي پوهیږم."

لکه څنګه چې ناوخته وه، زما ورور ټینګار وکړ چې هغه دیکشا <u>8-11 ترلاسه کړي،</u> کریا یوګا ته داخل شو . "ګرو" موکوندا باید په یوه ورځ کې د دوو ناغوښتل شویو شاګردانو مسؤلیت په غاړه واخلي.

د بلې ورځې سهار ناشته په داسې ډول وخوړل شوه چې تېره ورځ یې هیڅ نه وه خوړل شوې. ما په جتیندرا موسکا وکړه.

"ته به نه وي دوکه شوی د د تاج. اجازه راکړئ موږ لید دا مخکې پیل کول لپاره سیرامپور."

د انانتا سره د خدای پاماني په کولو سره، زه او زما ملګری د اګره د جلال، تاج محل څخه ډیر ژر مخکې وو. سپین مرمر چې په لمر کې ځلیږي، د خالص توازن لید لري. بشپړ ترتیب تیاره صنوبر، ځلیدونکی چمن، او ارامه لیګون دی. داخلي برخه د نیم قیمتي ډبرو سره د لیس په څیر نقاشیو سره عالي ده. نازک ګلان او طومارونه د مرمر، نسواري او ارغواني څخه په پیچلي ډول راپورته کیږي. د ګنبد څخه رڼا د امپراتور شاه جهان او ممتاز محل، د هغه د سلطنت او د هغه د زړه ملکې، په سینوټافونو راځي.

کافي د د لیدو وړ! زه وه لېوالتیا لپاره زما ګورو. جیتندرا او زه وو ډېر ژر سفر کول سویل لخوا

اورګاړی په لور بنګال.

"مکوندا، ما له میاشتو راهیسې خپله کورنۍ نه ده لیدلې. ما خپل نظر بدل کړی دی؛ شاید وروسته به په سیرامپور کې ستا له بادار سره لیدنه وکړم."

زما ملګری، چې کېدای شي په نرمۍ سره د مزاج بدلون موندونکی وي، زه په کلکته کې پرېښودم. د محلي اورګاړي په واسطه زه ډېر ژر سیرامپور ته ورسیدم، چې شمال ته دولس میله لرې دی.

کله چې ما پوه شوم چې د بنارس له ګورو سره د ملاقات څخه اته ویشت ورځې تیرې شوې دي، نو د حیرانتیا یوه څپه زما په سر راغله. "ته به په څلورو اونیو کې ماته راشې!" زه دلته وم، زړه مې ټکان وخوړ، د هغه په انګړ کې د رای ګاټ لین په ارامه سیمه کې ولاړ وم. زه د لومړي ځل لپاره هغه هدیرې ته ننوتلم چیرې چې زه باید د راتلونکو لسو کلونو غوره برخه د هند د جیانوتار سره تیره کړم ، "د حکمت مجسم."

11-1 : فصل ۲۵ وګورئ.

11-2 : د په نړۍ کې مشهور مقبره..

11-3 : الف ډوټي - ټوکر دی غوټۍ شوی شاوخوا د کمر او پوښونه د پښې..

11-4 : برندابان، په د مترا ولسوالي د متحده ولایتونه، دی د هندو بیت المقدس. دلته ربه کرشنا ښودل شوی د هغه عظمتونه د انسانانو د ګټې لپاره..

11-5 : هري; یو په زړه پورې نوم لخوا کوم ربه کرشنا دی پیژندل

شوی ته د هغه عقیدتمندان.. ۱۱-۶: یوه هندي خوره

11-7 : الف افسانوي قیمتي ډبره سره ځواک ته مرسته غوښتنې.

11-8 : روحاني پیل؛ له د سانسکریټ ریښه دکش ، ته وقف کول ځان.

فصل: ۱۲

کلونه په زما ماسټري حرمت

"ته راغلی یې." سري یوکتیشور د بالکوني ناستې خونې په فرش کې د پړانګ له پوستکي څخه زما هرکلی وکړ. د هغه غږ سړه و، چلند یې بې احساسه و.

"هو، ګرانه استاده، زه یم دلته ته تعقیب کړئ ته." په زنګونونو وهل، زه لمس شوی د هغه پښې".

"هغه څنګه کولای شي هغه وي؟ ته له پامه غورځول زما هیلې."

"نه اورد، ګروجي! ستاسو هیله به وي زما قانون!"

"دا غوره ده! اوس زه ستاسو د ژوند مسؤلیت په غاړه اخیستلی

شم." "زه په خپله خوښه بار لیږدوم، استاده."

"نو زما لومړۍ غوښتنه دا ده چې ته بیرته خپلې کورنۍ ته راستون شې. زه غواړم چې ته په کلکتې کې کالج ته لاړ شې. ستا زده کړې باید دوام ومومي."

"ډېر ښه، صاحبه." ما خپله اندېښنه پټه کړه. ایا سخت کتابونه به زما د کلونو لپاره تعقیب کړي؟ لومړی پلار، اوس سری یوکتیشور!

"یوه ورځ به ته لویدیځ ته لاړ شې. که چیرې دا عجیب هندو ښوونکی د پوهنتون سند ولري، نو خلک به یې د هند لرغوني حکمت ته ډېر غوږونه ونیسي."

"ته ښه پوهېږې، ګوروجي." زما خفګان لاړ. د لویدیځ حواله ما ته حیرانونکې او لرې ومونده؛ مګر زما فرصت چې د اطاعت له لارې ماسټر خوشحاله کړم خورا سمدستي و.

"ته به وي نږدې په کلکته؛ راشه دلته هر کله ته موندل وخت."

"هر ورځ که امکان ولري، استاده! په شکر سره زه د خپل ژوند په هره برخه کې ستاسو واک منم - په یوه شرط."

"هو؟"

"هغه ته ژمنه ته ښکاره کول خدایه ته زه!"

یو ساعت لفظي شخړه وشوه. د یو استاد خبره نشي جعلي کېدای؛ دا په سپکه نه ده ورکړل شوې. په ژمنه کې اغېزې پراخې مابعدالطبیعي لیدونه پرانیزي. یو ګورو باید په حقیقت کې د خالق سره په نږدې اړیکو کې وي مخکې لدې چې هغه مجبور کړي چې هغه څرګند شي! ما د سری یوکتیشوار الهی یووالي احساس کړ، او د هغه د شاګرد په توګه هوډمن وم چې زما ګټه پورته کړم.

"ته د سخت مزاج خاوند یې!" بیا د استاد رضایت د مهربانۍ په وروستۍ غږ سره غږ شو: "ستا هیله زما

هیله وي."

زما له زړه څخه د ژوند سیوری لرې شو؛ مبهم لټون، دلته او هغه، پای ته ورسید. ما په یو ریښتیني ګرو کې ابدي پناه موندلې وه.

"راشه؛ زه به تاته عبادتځای وښیم." استاد د خپل پړانګ له څټۍ څخه پورته شو. ما شاوخوا وکتل؛ زما سترګې په حیرانتیا سره د دیوال په یوه انځور باندې ولګېدې، چې د یاسمین ګل په ګل پوښل شوی و.

"لاهیري ماهاسایا!"

"هو، زما الهي ګورو." د سرى يوکتيشور غږ په درناوي سره متحرک و. "هغه د انسان او يوګي په توګه د بل هر ښوونکي په پرتله لوى و چې ژوند يې زما د تحقيقاتو په ساحه کې راغلى و."

په خاموشۍ سره مې د پيژندل شوي انځور مخې ته سر ټيټ کړ. د روح درناوي هغه بې ساري استاد ته په چټکۍ سره ورسيد چې زما د ماشومتوب برکت يې راکړ او تر دې ساعت پورې يې زما ګامونه رهبري کړل.

زما د ګورو په مشرۍ، زه د کور او د هغې په ځمکه ګرځېدم. لوى، لرغونى او ښه جوړ شوى، عبادتځاى د يوې لويې ستنې لرونکي انګړ لخوا محاصره شوى و. بهرنۍ ديوالونه د خس پوښل شوي وو؛ کوترې د فليټ خړ چت په سر الوتل، په بې رحمۍ سره د آشرم کوټې شريکې کړې. د شا باغ د غالۍ، آم او نباتاتو ونو سره خوندور و. د دوه پوړيزې ودانۍ د پورتنيو خونو د بالکوني بالکوني له دريو خواوو څخه انګړ ته مخامخ وو. ماسټر وويل، يو پراخه ځمکني پوړ تالار، د لوړ چت سره چې د کالونيډونو لخوا ملاتړ شوى و، په عمده توګه د دورګاپوجا د کلني جشنونو په جريان کې کارول کيده . [1-12] يوه تنګه زينه د سرى يوکتيشور د ناستې خونې ته تلله، چې کوچنۍ بالکوني يې سړک ته سترګې پټې کړې وې. آشرم په ساده ډول فرنيچر شوى و؛ هرڅه ساده، پاک او ګټور وو. څو لويديځ سټايل شوي څوکۍ، بنچونه او ميزونه په کې وو.

استاد ماته بلنه راکړه چې شپه پاتې شم. د دوو ځوانو شاګردانو لخوا چې د عبادت روزنه يې ترلاسه کوله، د سبزيجاتو قورمه ډوډۍ وړاندې شوه.

"ګوروجي، مهرباني وکړئ د خپل ژوند په اړه يو څه راته ووایاست." زه د هغه د پړانګ پوستکي ته نږدې د وښو په چټۍ کې ناست وم. داسې ښکاريده چې دوستانه ستوري د بالکوني هاخوا ډېر نږدې وو.

د ۲-۱۲ کلونو کې زيږيدلی وم" دلته په سيرامپور کې، چيرې چې پلار يو شتمن سوداګر و. هغه ماته دا پلرنی ماڼۍ پريښوده، اوس زما عبادت ځاى. زما رسمي زده کړه لږه وه؛ ما دا ورو او کمه موندله. په ځوانۍ کې، ما د کور د مالک مسؤليتونه په غاړه واخيستل، او يوه لور لرم، چې اوس واده شوې ده. زما منځنى ژوند د لارښوونې سره برکت درلود. د لاهيري مهاسايه. زما د مېرمنې له مړينې وروسته، زه د سوامي نظم سره يوځاى شوم او د نوي نوم ترلاسه مې کړ. سري يوکتيشور ګيري. [۳-۱۲] دا زما ساده تاريخونه دي."

استاد زما په لېواله مخ موسکا وکړه. د ټولو ژوندليکونو په څير، د هغه خبرو ظاهري حقايق وړاندې کړل پرته له دې چې داخلي سړى څرګند کړي.

"ګوروجي، زه به لکه ته اورېدل ځينې کيسې د ستا ماشومتوب."

"زه به تاسو ته يو څو ووايم - هر يو يې د اخلاقو سره!" د سري يوکتيشور سترګې د هغه د خبرداري سره وځلېدې. "زما مور يو ځل هڅه وکړه چې ما په تياره خونه کې د روح په ويرونکي کيسه سره ويره کړي. زه لاړم سمدلاسه هلته ورسېدم، او د روح له لاسه ورکولو په اړه خپله مايوسي څرګنده کړه. مور هيڅکله ماته بله وحشتناکه کيسه ونه کړه. اخلاق: په مخ کې ويره وګورئ او دا به تاسو ته تکليف درکړي.

"يوه بله پخوانۍ خاطره زما د ګاونډي د بدصورت سپي هيله ده. ما خپل کور د څو اونيو لپاره په ګډوډۍ کې وساته ترڅو دا سپى ترلاسه کړم. زما غوږونه د هغو څارويو وړانديزونو ته کاڼه وو چې ډېر ظاهري ښه لري. اخلاق: تړاو ړوند دى؛ دا د غوښتنې شى ته د جذابيت خيالي هاله ورکوي."

دریمه کیسه د ځوان ذهن د پلاستیکیت په اړه ده. ما کله ناکله د خپلې مور خبرې اورېدلې: 'هغه سړی " چې د هر چا لاندې دنده مني، غلام دی.' دا تاثر دومره نه ختمیدونکی ثابت شو چې حتی زما د واده وروسته ما ټول پوستونه رد کړل. ما د خپلې کورنۍ وقف په ځمکه کې پانګونه کولو سره لګښتونه پوره کړل. اخلاق: ښه او مثبت وړاندیزونه باید حساسو خلکو ته لارښوونه وکړي. د ماشومانو غوږونه. د دوی لومړني نظرونه د اوږدې مودې لپاره په کلکه نقش شوي دي."

استاد په ارامه چوپتیا کې ولوېد. شاوخوا نیمه شپه یې زه یوې تنګ کټ ته بوتلم. زما د استاد د چت لاندې لومړۍ شپه ښه او خوږه وه.

سري یوکتیشور د راتلونکې سهار وخت غوره کړ ترڅو ماته د کریا یوګا پیل راکړي. هغه تخنیک چې ما دمخه د لاهیري مهاسایا د دوو شاګردانو - پلار او زما استاد، سوامي کیبالانند - څخه ترلاسه کړی و، مګر د استاد په حضور کې ما د بدلون ځواک احساس کړ. د هغه په لمس کولو سره، زما په وجود کې یو لوی رڼا راښکاره شوه، لکه د بې شمیره لمرونو جلال چې یوځای ځلیږي. د نه بیانیدونکي خوښۍ سیلاب، زما زړه تر داخلي برخې پورې ډوب کړ، د بلې ورځې په اوږدو کې دوام وکړ. هغه ماسپښین ناوخته و کله چې زه ځان د هدیرې پریښودو ته اړ کړم.

" ته به په دېرشو ورځو کې بیرته راشې." کله چې زه خپل کلکتې کور ته ورسېدم، د ماسټر د وړاندوینې " پوره کېدل زما سره راغلل. زما هیڅ خپلوان هغه څرګندې څرګندونې ونه کړې چې زه یې د "الوتونکي مرغۍ" د بیا راڅرګندیدو په اړه ویره لرم.

د." سادنا اوښکې او طوفانونه لیدلي دي . اوس زه د خپل الهي استاد بندر ته رسیدلی یم

زویه، زه د دواړو لپاره خوشحاله یم." پلار او زه په ماښام کې یوځای ناست وو او ارام وو. "تاسو وموندله" ستا ګورو، لکه څنګه چې ما یو ځل په معجزه توګه خپل ځان وموند. د لاهیري مهاسایه مقدس لاس زمونږ د ژوند ساتنه کوي. ستا بادار هیڅ د لاسرسي وړ همالیایي سنت نه دی ثابت کړی، مګر یو نږدې. زما دعاګانې ځواب شوې دي: ته د خدای په لټه کې د تل لپاره لرې شوی نه یې. زما له نظره."

پلار هم خوښ و چې زما رسمي زده کړې به بیا پیل شي؛ هغه مناسب ترتیبات ونیول. زه په بله ورځ د کلکتې په سکاټلینډ چرچ کالج کې شامل شوم.

د خوښۍ میاشتې تېرې شوې. زما لوستونکو بې له شکه دا بصیرت لرونکی اټکل کړی چې زه د کالج په ټولګیو کې لږ لیدل کیږم. د سیرامپور عبادتځای یو ډیر نه ماتیدونکی جال درلود. ماسټر زما هر اړخیز شتون پرته له تبصرې څخه ومنله. زما د راحت لپاره، هغه په ندرت سره د زده کړې خونو ته اشاره وکړه. که څه هم دا ټولو ته څرګنده وه چې زه هیڅکله د عالم لپاره غوره نه وم، ما وخت په وخت لږترلږه د بریالیتوب نمرې ترلاسه کړې.

په آشرم کې ورځنی ژوند په اسانۍ سره روان و، ډېر کم توپیر یې درلود. زما ګورو به له سهاره مخکې راویښ شو. ویده کېده، یا کله ناکله په بستر کې ناست و، هغه د سماډي حالت ته ننوتل . ۱۲-۴ دا پخپله ساده وه چې وموندل شي کله چې ماسټر راویښ شو: د حیرانونکي خرراټو ناڅاپه بندیدل. ۱۲-۵ یو یا دوه ساه واخیسته؛ شاید د بدن حرکت. بیا د ساه بندۍ یو بې غږه حالت: هغه په ژوره یوګیکي خوښۍ کې و.

ناشته وکړل نه تعقیب کړئ؛ لومړی راغی یو اوږد ګرځېدل لخوا د ګنګا. هغه سهار ګرځېدل سره زما

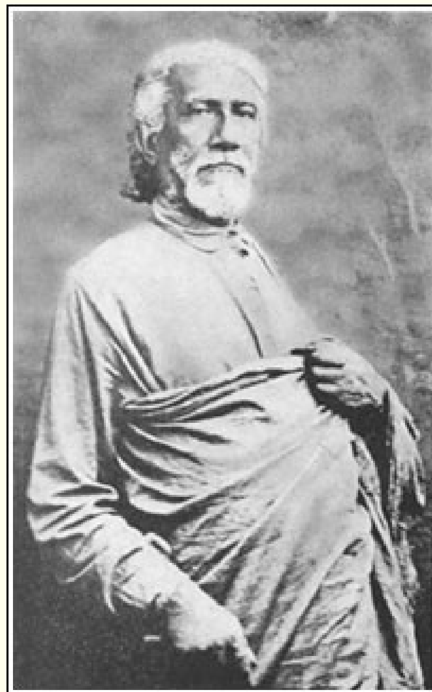
ګورو - څومره ريښتينی او ژوندی دی! د حافظې په اسانه بيا راژوندي کيدو کې، زه ډيری وخت ځان د هغه تر څنګ ومومم: سهارنی لمر سيند ګرموي. د هغه غږ غږيږي، د حکمت په صداقت سره بډايه.

حمام؛ بيا د غرمې ډوډ. د ماسټر د ورځني لارښوونو سره سم د هغې چمتو کول د ځوانو شاګردانو محتاط دنده وه. زما ګرو سبزی خور و. په هرصورت، د راهب کيدو دمخه، هغه هګ او کب خوړلي وو. زده کونکو ته د هغه مشوره دا وه چې هر هغه ساده رژيم تعقيب کړي چې د يو چا د اساسي قانون سره سم ثابت شي.

ماسټر خوړل لږ؛ ډيری وخت وريجې، رنګ شوی سره زردچوبه يا جوس د چوغندر يا پالک او په نرمۍ سره د غوا غوړي يا ويل شوي مکهن سره شيندل شوی . بله ورځ هغه ممکن دال - دال يا چنا وخوري د سبزيجاتو سره قورمه. د خوړو لپاره، آم يا نارنج د وريجو پوډر سره، يا د لرګيو جوس ۶ -12.

په ماسپښين کې ليدونکي راڅرګند شول. له نړ څخه يو ثابت جريان د عبادت ځای ته راووت. هرڅوک په ماسټر کې مساوي ادب او مهربان وموندله. د هغه سړي لپاره چې ځان يې د روح په توګه درک کړی وي، نه د بدن يا انا په توګه، د انسانيت پاتې برخه د اړخ يو حيرانونکی ورته والی فرض کوي.

د بې طرفي د اولياء دی ريښې لرونکی په حکمت. ماسټران لري تښتېدلی مايا ; د هغې بدليدونکی د عقل او حماقت مخونه نور اغېزمن نه ښکاري. سري يوکتيشور هغو کسانو ته کومه ځانګړې پاملرنه نه ده کړې چې په ناڅاپي ډول ځواکمن يا بريالي وو؛ نه يې د دوی د غربت يا بې سواد لپاره نورو ته سپکاوی کاوه. هغه به د ماشوم څخه د حقيقت خبرې په درناوي سره اوريدلې، او په ښکاره ډول به يې يو متکبر پوه له پامه غورځاوه.



زما ماسټر، ايس آر آی يوکتيشوار
شاګرد د لاهيري مهاسايه

اته بجې د ډوډ وخت و، او ځينې وختونه به مې ميلمانه هم راتلل. زما ګورو به ځان د يوازې خوړلو لپاره نه بخښه؛ هيڅوک به يې د خپل آشرم وری يا ناخوښه نه پريښود. سری يوکتيشور هيڅکله هم

په تاوان کې، هیڅکله د ناڅاپي لیدونکو لخوا نه ویریده؛ لږ خواړه به د هغه د سرچینې لاربښوونې لاندې د ضیافت په توګه راڅرګند شي. مګر هغه اقتصادي و؛ د هغه لږ فنډونه ډیر لاړل. "په خپل جیب کې آرام اوسئ،" هغه ډیری وخت ویل. "اسراف به تاسو ته تکلیف درکړي." که د عبادت ځای تفریح، یا د هغه د ودانۍ او ترمیم کار، یا نورو عملي اندیښنو په جزیاتو کې وي، ماسټر د تخلیقي روح اصلیت څرګند کړ.

د ماښام ارام ساعتونه ډیری وخت زما د ګورو له ویناوو څخه یو راوړ، د وخت په وړاندې خزانه. د هغه هره وینا د حکمت لخوا اندازه شوې او جوړه شوې وه. یو عالي ځان ډاډ د هغه د بیان طریقه په نښه کړه: دا وه بې ساري. هغه خبرې وکړې لکه هیڅ نه نور په زما تجربه تل خبرې وکړې. د هغه فکرونه د تبعیض په یوه نازک توازن کې وزن شوي وو مخکې لدې چې هغه دوی ته د ظاهري جامو اجازه ورکړي. د حقیقت جوهر، حتی د فزیکي اړخ سره په ټوله کې خپور شوی، د هغه څخه د روح د خوشبویي څاڅکي په څیر راوتلی و. زه تل په دې پوه وم چې زه د ژوندي څرګندیدو په شتون کې وم. د خدای. د هغه د الهیتوب وزن په اتوماتیک ډول زما سر د هغه په وړاندې ټیټ کړ.

که چیرې ناوخته میلمنو ته معلومه شي چې سری یوکتیشور د لامحدود سره ښکیل کیږي، نو هغه به یې په چټکۍ سره په خبرو اترو کې ښکیل کړ. هغه د پوز کولو توان نه درلود، یا د خپل داخلي وتلو ښودنه نه کوله. تل د څښتن سره یو، هغه د ملګرتیا لپاره جلا وخت ته اړتیا نه درلوده. یو ځان پوه شوی ماسټر لا دمخه د مراقبت د ګام ډبره پریښوده ده. "ګل هغه وخت رالویږي کله چې میوه څرګندیږي." مګر اولیاء اکثرا د شاګردانو د هڅونې لپاره روحاني بڼو ته غاړه کیږدي.

لکه څنګه چې نیمه شپه راورسېده، زما ګورو ممکن د ماشوم په طبیعي والي سره ویده شي. د بستر په اړه هیڅ ګډوډي نه وه. هغه ډیری وخت پرته له بالښت څخه په یوه تنګ ډیونپورټ کې پروت و چې د هغه د دودیز پړانګ پوستکي څوکۍ لپاره پس منظر و.

د شپې اوږده فلسفي بحث نادر نه و؛ هر شاګرد کولی شي دا د لیوالتیا شدت سره راوبلي. ما هغه وخت نه ستړیا احساس کړه، نه د خوب لپاره لیوالتیا؛ د استاد ژوندۍ خبرې کافي وې. "اوه، سهار دی! راځئ چې د ګنګا په غاړه ګرځو." په دې توګه زما د شپې د زده کړې ډیری دورې پای ته ورسیدې.

زما د سری یوکتیشور سره لومړنۍ میاشتې په یوه ګټور درس پای ته ورسېدې - "څنګه د مچیو څخه تیر شو." په کور کې زما کورنۍ تل د شپې محافظتي پردې کارولې. زه په دې پوهیدو سره خپه شوم چې په د سیرامپور په عبادتځای کې د دې هوښیار دود درناوی وشو. خو حشرات په بشپړ ډول په استوګنځي کې وو؛ زه له سر څخه تر پښو پورې چیچل شوی وم. زما ګورو په ما رحم وکړ.

"یوه پرده ځان ته واخله، او زما لپاره هم." هغه وخندل او زیاته یې کړه، "که ته یوازې یوه پرده د ځان لپاره واخلې، نو ټول مچان به په ما متمرکز شي!"

زه ډېر مننه وم چې اطاعت مې وکړ. هره شپه چې ما په سیرامپور کې تېره کړه، زما ګورو به له ما څخه وغوښتل چې د خوب پرده تنظیم کړم.

یوه ماښام مچان په ځانګړي ډول ډیر خطرناک وو. خو استاد د خپلو معمول لارښوونو په خپرولو کې پاتې راغی. ما د حشراتو د وړاندوینې غږ ته په ویره سره غوږ ونیو. په بستر کې ویده کیدو سره، ما د دوی په عمومي لوري کې د کفارې دعا وغورځوله. نیم ساعت وروسته، ما د خپل استاد پام ځانته راواړولو لپاره په جعلي ډول ټوخی وکړ. ما فکر کاوه چې زه به د چیچلو او په ځانګړي توګه د سندرې ویلو ډرون سره لیونی شم ځکه چې مچان د وینې تږي مراسم لمانځي.

د استاد له خوا هیڅ غبرګون نه و؛ زه په احتیاط سره هغه ته نږدې شوم. هغه تنفس نه کاوه. دا زما د یوګیک ټرانس په جریان کې د هغه لومړی مشاهده وه؛ دا ما له ویرې ډک کړ.

"زړه یې باید ناکام شوی وي!" ما د هغه د پوزې لاندې یوه هنداره کېښوده؛ د ساه بخار نه ښکاریده. د دوه چنده ډاډ ترلاسه کولو لپاره، ما د څو دقیقو لپاره د هغه خوله او پوزې په خپلو ګوتو وتړلې. د هغه بدن سړه او بې حرکته و. په یوه حیرانونکې شیبه کې، ما د مرستې غږولو لپاره دروازې ته مخه کړه.

"نو! یو نوی تجربه کوونکی! زما بې وزله پوزه!" د استاد غږ له خندا څخه لړزېده. "ولې تـه خـوب تـه نـه ځې؟ ایا ټوله نړۍ به ستا لپاره بدله شي؟ ځان بدل کړه: د مچیو له شعور څخه خلاص شه."

په عاجزۍ سره زه خپل بستر ته راستون شوم. یو حشره هم نږدې نه شوه. ما پوه شوم چې زما ګورو مخکې یوازې زما د خوښۍ لپاره پردې سره موافقه کړې وه؛ هغه د مچیو څخه هیڅ ویره نه درلوده. د هغه یوګیک ځواک دومره و چې هغه یا کولی شوای چې دوی ونه خوري، یا کولی شي داخلي خوندیتوب ته وتښتي.

"هغه ماته یوه مظاهره راکوله،" ما فکر وکړ. "دا هغه یوګیک حالت دی چې زه باید د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړم." یو یوګی باید وکولی شي د فوق العاده شعور ته ننوځي او دوام ورکړي، پرته له دې چې ډېری ګډوډۍ له دې ځمکې څخه هیڅکله شتون ونلري. که د حشراتو په شور کې وي یا د ورځې د رڼا په پراخه رڼا کې، د حواسو شاهدي باید منع شي. غږ او لید بیا په حقیقت کې راځي، مګر د جلاوطن شوي عدن څخه غوره نړۍ ته. 7-12

د لارښوونې مچۍ خدمت شوی لپاره بل وختي درس په د آشرم دا وه د نرم د ماښام ساعت. زما ګورو په بې ساري ډول لرغوني متنونه تشریح کول. د هغه په پښو کې، زه په بشپړ ډول په ارامۍ کې وم. یو بې رحمه مچۍ د بت خونې ته ننوت او زما د پاملرنې لپاره یې سیالي وکړه. لکه څنګه چې هغه یو زهرجن کیندلو زما په ران کې د هایپوډرمیک ستنه ولګول شوه، ما په اتوماتیک ډول د غچ اخیستنې لاس پورته کړ. د نږدې اعدام څخه خلاصون! د پتنجلي د یوګا د یوې جملې یوه مناسبه خاطره ماته راغله - هغه په اهنسا (بې ضرره) باندې.

"ولې دې کار بشپړ نه کړ؟" "استاد! ایا ته د

ژوند اخیستلو پلوي کوې؟"

"نه؛ خو مرګونی ګوزار ستا په ذهن کې لا دمخه لګېدلی و." "زه نه

پوهیږم."

"د پتنجلي معنی د وژلو د غوښتنې له منځه وړل وو." سری یوکتیشور زما ذهني پروسې یو خلاص کتاب موندلی و. "دا نړۍ په نامناسب ډول د اهیمسا لفظي عمل لپاره تنظیم شوې ده. انسان ممکن د زیان رسوونکو مخلوقاتو له منځه وړلو ته اړ شي. هغه د غوسې یا دښمنۍ احساس کولو لپاره ورته مجبوریت لاندې نه دی. د ژوند ټول ډولونه د مایا هوا ته مساوي حق لري . هغه سنت چې د تخلیق راز افشا کوي د هغې بې شمیره حیرانونکي څرګندونو سره به همغږي وي. ټول انسانان کولی شي هغه پوهاوي ته نږدې شي چې د ویجاړولو لپاره داخلي جذبه بندوي."

"ګوروجي، باید یو وړاندیز پخپله یو قرباني ورکول بلکه په پرتله وژنه یو وحشي ځناور؟"

" نه؛ د انسان بدن قیمتي دی. دا د ځانګړو دماغ او نخاعي مرکزونو له امله تر ټولو لوړ ارتقایي ارزښت لري. دا پرمختللي عبادت کونکي ته دا توان ورکوي چې د الهییت لوړ اړخونه په بشپړ ډول درک او څرګند کړي. هیڅ ټیټ شکل دومره سمبال نه دی. دا ریښتیا ده چې یو څوک د یوې کوچنۍ ګناه پور اخلي که چیرې هغه د یو څاروي یا کوم ژوندي شی وژلو ته اړ شي. مګر ویدونه درس ورکوي چې د انسان د بدن بې رحمه ضایع کول د کارمیک قانون خلاف یوه جدي سرغړونه ده."

زه ساه ورکړه په راحت؛ د کتابونو تقویه کول د د یو چا طبیعي غریزی دی نه تل راتلونکی.

دا داسې وشول چې ما هیڅکله ماسټر د چیتا یا پړانګ سره نږدې نه و لیدلی. مګر یو وژونکی کوبرا یو ځل ورسره مخ شو، یوازې د خپل ګورو مینې لخوا فتح شو. د مار دا ډول په هند کې ډیر ویره لري، چیرې چې دا په کال کې له پنځو زرو څخه ډیر مړینې لامل کیږي. دا خطرناکه مخامختیا په پوری کې وشوه، چیرې چې سری یوکتیشور دوهم عبادتځای درلود، چې په زړه پورې ډول نږدې موقعیت لري. د خلیج د بنګال. پرافولا، یو ځوان شاګرد د وروسته کلونه، وه سره ماسټر په دا موقع.

" مور د آشرم سره نږدې بهر ناست وو،" پرافولا ماته وویل. "یو کوبرا نږدې راڅرګند شو، چې څلور فوټه یې وحشتناک و. د هغې خولۍ په غوسه سره پراخه شوه ځکه چې دا زمور په لور منډه کړه. زما ګورو د ماشوم په څیر ښه راغلاست وخندل. زه د ویرې سره د ماسټر د لاسونو په تالنده وهلو کې بوخت وم. -12-
8 هغه د ډارونکي میلمه ساتیري کوله! زه په بشپړ ډول غلی پاتې شوم، په داخلي توګه زه څومره په زړه پورې دعاګانې کولی شم. مار، زما ګورو ته ډیر نږدې، اوس بې حرکته و، داسې ښکاري چې د هغه د مینې چلند لخوا مقناطیس شوی و. ویرونکی خولۍ ورو ورو کمه شوه؛ مار د ماسټر د پښو تر مینځ وخوځېد او په بوټو کې ورک شو.

پرافولا په پای کې وویل: "ولې زما ګورو خپل لاسونه حرکت کول، او ولې کوبرا به یې نه وهلي، دا هغه وخت زما لپاره د وضاحت وړ نه وو." "له هغه وخت راهیسې زه پوه شوی یم چې زما الهي مالک د هر ژوندي موجود څخه د زیان له ویرې څخه بهر دی."

په آشرم کې زما د لومړیو میاشتو په جریان کې یوه ماسپښین، د سری یوکتیشور سترګې په ما باندې په تیزۍ سره ټینګې وې.

"ته دي هم نری، موکوندا."

د هغه تبصره په یوه حساس ټکي ولګېده. دا چې زما ډوبې سترګې او کمزورې بڼه ډېره لرې وه زما د خوښې خبره په کلکته کې زما په خونه کې د ټونیکونو قطارونو لخوا تایید شوه. هیڅ ګټه یې ونه کړه؛ اوږدمهاله بد هضمي له ماشومتوب راهیسې ما تعقیب کړې وه. زما نا امیدي کله ناکله خپل اوج ته ورسیده کله چې زه له ځانه مې وپوښتل چې ایا دا ارزښت لري چې د داسې بې کیفیته بدن سره دا ژوند تیر کړو؟

"درمل محدودیتونه لري؛ تخلیقي ژوندی ځواک هیڅ محدودیت نلري. باور ولرئ: تاسو به روغ او قوي اوسئ."

د سری یوکتیشور خبرو د شخصي تطبیق وړ حقیقت په اړه یو قناعت راپاراوه چې بل هیڅ معالج - او ما ډیری هڅه کړې وه! - وکولی شو چې زما دننه راوبلي.

ورځ په ورځ، وګوره! زه وزن زیات شوم. د ماسټر پټ برکت څخه دوه اونۍ وروسته، ما هغه ځواکمن وزن راټول کړ چې په تیرو وختونو کې ما نه درلود. زما د معدې دوامداره ناروغۍ د یوې مودې سره ورکې شوې.

د ژوند تر پایه دوام. په وروستیو وختونو کې ما د خپل ګورو لخوا د هغو کسانو د الهي فوري شفاګانو شاهدان وو چې په ناوړه ناروغیو اخته وو - نري رنځ، شکر، مرۍ، یا فلج. هیڅوک د هغه د درملنې لپاره دومره منندوی نه شو لکه څنګه چې زه د خپل مړ اړخ څخه ناڅاپه خلاص شوم.

"کلونه وړاندې، زه هم د وزن زیاتولو لپاره اندیښمن وم،" سري یوکتیشور ماته وویل. "د سختې ناروغۍ وروسته د رغیدو په جریان کې، ما په بنارس کې د لاهیري مهاسایه لیدنه وکړه.

"صاحب، زه لري شوی ډېر ناروغه او ورک شوی ډېر پونډه.

"زه وګوره، یوکتیشور، ۹-۱۲ ته جوړ شوی ځان ناروغ، او اوس ته فکر کول ته دي نری.

"دا څواب زما له تمې څخه ډېر لرې و؛ خو زما ګورو په هڅونکي ډول زیاته کړه: "اجازه راکړئ

وګورم؛ زه ډاډه یم چې سبا به ښه احساس وکړې."

"د هغه خبرې زما د منلو وړ ذهن ته د پټې شفا ورکولو اشارې په توګه اخیستل، زه په بله سهار د څواک د ښه راغلاست په ترلاسه کولو حیران نه شوم. ما خپل مالک ته مراجعه وکړه او په خوښۍ سره مې وویل، 'صاحب، نن زه ډیر ښه احساس کوم.'

"'په ربښتیا!' نن ته څواکمن کول ځان.

"'نه، استاده!' ما اعتراض وکړ. 'دا ته وې چې ما سره یې مرسته وکړه؛ دا په اونیو کې لومړی ځل دی چې ما انرژي درلوده.'

"هو! ستا ناروغي ډېره جدي ده. ستا بدن لا کمزوری دی؛ څوک ویلی شي چې سبا به څنګه وي؟"

"زما د کمزورۍ د بیرته راګرځیدو فکر ما ته د سړې ویرې یو لړزونکی ټکان راکړ. بله سهار زه په سختۍ سره ځان د لاهیري مهاسایا کور ته ورساوه."

"صاحب، زه یم ناروغه بیا.

"زما د ګورو نظر وه پوښتنې کوونکې. 'نو!' یوځل نور ته بې نظمه کول ځان.

"'ګورودیوا، زه اوس پوه شوم چې ته هره ورځ زما ملنډې وهې.' زما صبر ختم شو. 'زه نه پوهیږم چې ولې زما ریښتیني راپورونه نه منې.'

"'په ربښتیا، دا ستا فکرونه وو چې تاته یې په بدیل سره کمزوری او پیاوړی احساس درکړ.' زما مالک ماته په مینه وکتل. 'تاسو ولیدل چې ستاسو روغتیا څنګه ستاسو د تمو سره سم عمل کړی دی. فکر یو څواک دی، حتی د بریښنا یا جاذبې په څیر. د انسان ذهن د خدای د قادر مطلق شعور یوه څراغ دی. زه کولی شم تاسو ته وښیم چې هر هغه څه چې ستا څواکمن ذهن په ډیره شدت سره باور لري سمدلاسه به پیښ شي.'

"پوهېدل هغه لاهیري مهاسایه هیڅکله نه خبرې وکړې بېکاره، زه خطاب شوی هغه سره غوره ویره او مننه:

استاد، که زه فکر کول زه یم ښه او لري بیرته ترلاسه شوی زما پخوانی وزن، به هغه پیښ شي؟'

"دا دی نو، حتی په دا شېبه. زما ګورو خبرې وکړې په جدي توګه، د هغه سترګې متمرکز په زما سترګې.

"وګوره! ما نه یوازې د څواک بلکې د وزن زیاتوالی احساس کړ. لاهیري مهاسایا چوپتیا ته شا شو. د هغه په پښو کې د څو ساعتونو وروسته، زه د خپلې مور کور ته راستون شوم، چیرته چې زه د بنارس ته د خپلو سفرونو پرمهال پاتې شوم.

"زما زویه! څه خبره ده؟ ایا ته د څاڅکو له امله پړسېدلی یې؟" مور په خپلو سترګو باور نه شو کولی. زما بدن اوس هماغه قوي اندازه لري لکه زما د ناروغ دمخه چې یې درلوده.

"ما ځان وزن کړ او وموندله چې په یوه ورځ کې مې پنځوس پونډه وزن زیات شوی دی؛ دوی د تل لپاره زما سره پاتې شول. هغه ملګري او پیژندونکي چې زما نری شخصیت یې لیدلی و، د حیرانتیا څخه حیران شول. د دوی یو شمیر د خپل ژوند طریقه بدله کړه او د دې معجزې په پایله کې د لاهري مهاسایا پیروان شول."

"زما ګورو، چې په خدای کې ویښ و، پوهیده چې دا نړ د خالق د یو معنوي خوب پرته بل څه نه دي. ځکه چې هغه د الهي خوب لیدونکي سره د هغه د یووالي څخه په بشپړ ډول خبر و، لهري مهاسایه کولی شي مادي شي یا غیر مادي شي یا په کاسمیک لید کې هر هغه بدلون راولي چې هغه یې غواړي. 10-12

"ټول تخلیق د قانون له مخې اداره کیږي،" سری یوکتیشور په پای کې وویل. "هغه چې په بهرني کایناتو کې ښکاره کیږي، د ساینس پوهانو لخوا کشف کیدی شي، طبیعي قوانین بلل کیږي. مګر د شعور په ساحو کې ډیر فرعي قوانین شتون لري چې یوازې د یوګا د داخلي ساینس له لارې پیژندل کیدی شي. پټ روحاني الوتکې هم د عملیاتو خپل طبیعي او قانوني اصول لري. دا فزیکي ساینس پوه نه دی بلکه په بشپړ ډول ځان پوه شوی مالک دی چې د مادې ریښتینی طبیعت درک کوي. پدې توګه مسیح د دې توان درلود چې د هغه نوکر غوږ بیرته راولي وروسته له هغه چې د یو شاګرد لخوا پرې شوی و." ۱۲-۱۱

سري یوکتیشور د مقدس کتابونو یو بې ساري ژباړونکی و. زما ډیری خوشحاله خاطرې د هغه په خبرو اترو کې متمرکزې دي. مګر د هغه قیمتي فکرونه د غفلت یا حماقت په ایرو کې نه وو اچول شوي. زما د بدن یو بې ثباته حرکت، یا زما په غیر حاضر کې یو څه ځنډ، د ماسټر د توضیحاتو لپاره د ناڅاپي دورې د جوړولو لپاره کافي و.

"ته دلته نه یې." ماسټر یوه ماسپښین د دې افشا کولو سره ځان مداخله کړه. د معمول په څیر، هغه زما پام په یوه ویجاړونکي سمدستي سره تعقیباوه.

"ګوروجي!" زما لهجه احتجاج وه. "ما نه ده وهلې؛ زما سترګې نه دي خوځېدلې؛ زه کولی شم هره خبره چې تاسو ویلي تکرار کړم!"

"سره له دې، ته په بشپړه توګه زما سره نه وې. ستا اعتراض ما دې ته اړ باسي چې ووایم چې ستا په ذهني پس منظر کې ته درې اداري جوړې کړې وې. یو یې په یوه میدان کې د سیلوان شاتګ و، بل یې په غونډ کې و، او دریم یې د سمندر په غاړه و."

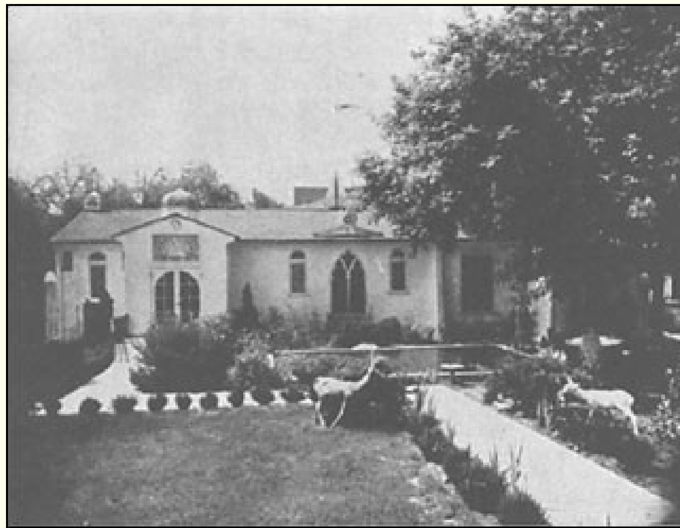
هغه مبهم ډول جوړ شوي فکرونه په حقیقت کې تقریبا په لاشعوري ډول شتون درلود. ما په بخښنې سره

هغه ته وکتل.

"نفوذ کوي زما ناخاپي فکر کول؟ WHO، څه کولای شي زه وکړه سره داسې یو ماسټر"



په لاس انجلس کې د ماونټ واشنګټن اسټیټس اصلي ودانۍ، چې په ۱۹۲۵ کال کې د ځان پیژندنې فیلوشپ لپاره د امریکا د مرکزي دفتر په توګه تاسیس شوه.



ځان پیژندنه کلیسا د ټول مذهبونه، هالیوډ، کالیفورنیا.

" تا ماته دا حق راکړی دی. هغه نازک حقایق چې زه یې بیانوم ستاسو د بشپړ تمرکز پرته نشي نیول کیدی. پرته لدې چې اړتیا وي زه د نورو د ذهنونو انزوا ته ننوځم. انسان طبیعي امتیاز لري چې په پټه توګه د خپلو فکرونو په مینځ کې ګرځي. بې له اجازې ځښتن هلته نه ننوځي؛ او نه هم زه د مداخلې جرئت کوم."

"ته دي تل ښه راغلاست، استاده!"

"ستاسو معماري خوبونه به عملي کول وروسته. اوس دی د وخت لپاره مطالعه!"

په دې توګه زما ګورو په خپل ساده ډول زما په ژوند کې د دریو لویو پیښو راتلو ته اشاره وکړه. د ځوانۍ له پیل راهیسې ما د دریو ودانیو مرموز نظرونه درلودل، هر یو په مختلف ترتیب کې. په هغه دقیق ترتیب کې چې سری یوکتیشور اشاره کړې وه، دې لیدونو حتمي بڼه واخیسته. لومړی زما د رانچي په یوه میدان کې د هلکانو د یوګا ښوونځي بنسټ ایښودل، بیا زما د امریکا مرکزي دفتر په لاس کې

انجلس د غونډ□ سر، بالاخره یو عبادتځای په جنوبي کالیفورنیا لخوا د پراخه ارام سمندر.

ماسټر هیڅکله په غرور سره دا خبره نه ده کړې: "زه وړاندوینه کوم چې داسې او داسې پیښه به رامنځته شي!" هغه به غوره ګڼي اشاره: "مه کوه ته فکر کول دا مي پیښیږي؟" خو د هغه ساده وینا پټ شوی واټیک ځواک. هلته هغه هیڅ ډول انکار نه کاوه؛ هیڅکله یې لږ پټې خبرې غلطې نه ثابتې شوې.

سري یوکتیشور په چلند کې محتاط او حقیقت لرونکی و. په هغه کې هیڅ مبهم یا بې عقل لید نه و. پښې یې په ځمکه ټینګې وې، سر یې د جنت په جنت کې و.
عملي خلکو د هغه ستاینه راپاروله. "مقدسیت حماقت نه دی! الهي ادراک بې وسه نه دي!" هغه به ویل. "د فضیلت فعاله څرګندونه تر ټولو تیزه هوښیارتیا رامینځته کوي."

د ماسټر په ژوند کې ما د روحاني واقعیت او ناڅرګند ترمنځ واټن په بشپړه توګه وموند. تصوف چې په جعلي ډول د مقابل لوري په توګه تیریږي. زما ګورو د مافوق الفطرت اثارو په اړه د بحث کولو څخه ډډه کوله. د هغه یوازین□ "عجیب" لید د بشپړ سادګ□ څخه وه. په خبرو اترو کې هغه د حیرانونکي حوالو څخه ډډه وکړه؛ په عمل کې هغه په آزاده توګه څرګند و. نورو د معجزو په اړه خبرې وکړې مګر هیڅ شی نشو ښکاره کولی؛ سری یوکتیشور په ندرت سره د نازکو قوانینو یادونه وکړه مګر په پټه یې په خپله خوښه عمل وکړ.

"یو درک لرونکی سړی تر هغه وخته پورې هیڅ معجزه نه کوي تر څو چې هغه داخلي منظوري ترلاسه نه کړي،" ماسټر تشریح کړه. "خدای نه غواړي چې د هغه د مخلوق رازونه په ښکاره ډول څرګند شي. -12-
12 همدارنګه، په نړ□ کې هر فرد د خپلې آزادې ارادې نه جلا کېدونکی حق لري. یو ولی به په دې خپلواک□ تجاوز ونه کړي.

هغه چوپتیا چې د سری یوکتیشور عادت وه د لامحدود په اړه د هغه د ژورو درکونو له امله وه. د هغو نه ختمیدونکو "انکشافاتو" لپاره هیڅ وخت پاتې نه و چې د ښوونکو ورځې یې د ځان پیژندنې پرته نیولې وې. "په کمو انسانانو کې د کوچنیو فکرونو کبان ډیر ګډوډي رامینځته کوي. په سمندري ذهنونو کې د الهام نهنګان په سخت□ سره ګډوډي کوي." د هندو صحیفو څخه دا مشاهده د طنز له څرګندولو پرته نه ده.

زما د ګورو د بې ساري څېرې له امله، یوازې د هغه څو معاصرانو هغه د یو سوپر مین په توګه وپیژند. دا مشهور متل: "هغه یو احمق دی چې خپل حکمت نشي پټولی،" هیڅکله په سری یوکتیشور باندې نشي پلي کیدی. که څه هم د نورو ټولو په څیر فاني زیږیدلی، ماسټر د وخت او ځای د واکمن سره پیژندنه ترلاسه کړې وه. ما په خپل ژوند کې د خدای په څیر یووالي احساس کړ. هغه د انسان د الهی سره د یوځای کیدو لپاره هیڅ نه ماتیدونکی خنډ نه و موندلی. زه پوه شوم چې داسې هیڅ خنډ شتون نلري، پرته له دې چې د انسان روحاني بې پروایی وي.

زه تل د سری یوکتیشور د سپیڅلو پښو په لمس کولو سره خوشحاله یم. یوګیان درس ورکوي چې یو شاګرد د یو استاد سره د احترام وړ تماس له لارې په روحاني ډول مقناطیس کیږي؛ یو نازک جریان رامینځته کیږي. د عقیدې په مغز کې د عقیدې ناغوښتل شوي میکانیزمونه ډیری وختونه داغ کیږي؛ د هغه نړ□ تمایلاتو نالی په ګټوره توګه ګډوډ کیږي. لږترلږه یو څه وخت لپاره هغه ممکن د مایا پټ پرده ومومي. پورته کول، او د خوښ□ واقعیت ته کتنه کول. زما ټول بدن هرکله چې د آزاد□ وړانګې سره ځواب ورکړ زه د خپل ګورو په وړاندې په هندي فېشن کې په ګونډو شوم.

"حتی کله لاهیري مهاسایه وه خاموش،" ماسټر وویل زه، "یا کله هغه خبرې اترې په نور په پرتله"

". پوهه لیږدولې وه

سري یوکتیشور ما هم په ورته ډول اغیزمن کړ. که زه په اندیښمن یا بې پروا چوکاټ کې عبادتځای ته ننوځم د ذهن له پلوه، زما چلند په ناڅاپي ډول بدل شو. زما د ګورو په لیدلو سره یوه شفا ورکوونکې ارامي راغله. د هغه سره هره ورځ د خوښۍ، سولې او حکمت یوه نوې تجربه وه. ما هیڅکله هغه ونه موند. د حرص، احساساتو، غوسې یا کومې انساني اړیکې په واسطه دوکه شوی یا مست شوی.

مایا تیاره په خاموشۍ سره نږدې کیږي. راځئ چې دننه کور ته لاړ شو." د ماښام په وخت کې د دې ټکو سره استاد په دوامداره توګه خپلو شاګردانو ته د کریا یوګا اړتیا یادونه کوله . یو نوی زده کونکی کله ناکله د یوګا تمرین کې د ښکیلتیا لپاره د خپل وړتیا په اړه شکونه څرګندول.

تیر هېر کړه،" سري یوکتیشور به هغه ته تسلیت ورکړ. "د ټولو انسانانو ورک شوي ژوندونه د ډیرو " شرمونو سره تیاره دي. د انسان چلند تل د اعتبار وړ نه وي تر هغه چې په الهی کې ځای پر ځای نشي. ".که تاسو اوس روحاني هڅې کوئ نو په راتلونکي کې به هرڅه ښه شي

ماسټر تل ځوان چیلا ۱۲-۱۳ درلودل په خپل عبادت ځای کې. د دوی روحاني او فکري زده کړه د هغه د ژوند لپاره علاقه وه: حتی د هغه د مړینې څخه لږ وخت دمخه، هغه د دوو شپږ کلنو هلکانو او یو شپاړس کلن ځوان د روزنې لپاره ومنله. هغه د دوی ذهنونه او ژوند د هغه احتیاطي نظم سره لارښوونه وکړه چې په هغه کې د "شاګرد" کلمه په اصطلاحي ډول ریښه لري. د آشرم اوسیدونکي د خپل ګورو سره مینه او درناوی درلود؛ د هغه د لاسونو یو کوچنی تالی کافي و چې دوی په لیوالتیا سره د هغه خوا ته راولي. کله چې د هغه مزاج و چوپ او ګوښه، هیڅ د خبرو کولو جرئت ونه کړ؛ کله چې د هغه خندا په خوښۍ سره غږېده، ماشومانو ورته وکتل په هغه باندې د دوی خپل په توګه.

استاد په ندرت سره له نورو څخه وغوښتل چې هغه ته شخصي خدمت وکړي، او نه به یې د زده کونکي مرسته ومني پرته لدې چې لیوالتیا یې صادقانه وي. زما ګورو به په خاموشۍ سره خپلې جامې ومینځلې که چیرې شاګردان دا امتیازي دنده له پامه وغورځوي. سری یوکتیشور دودیز د ګیدړ رنګ سوامي جامې اغوستې وې؛ د هغه بې لیسه بوټان، د یوګي دود سره سم، د پړانګ یا د هوسۍ پوستکي وو.

استاد په روانه انګلیسي، فرانسوي، هندي او بنګالي ژبو خبرې کولې؛ د هغه سنسکرت ژبه عادلانه وه. هغه په صبر سره خپلو ځوانو شاګردانو ته د ځینو لنډو لارو لارښوونه کوله چې هغه په هوښیارۍ سره د انګلیسي .او سنسکرت د زده کړې لپاره طرحه کړې وې

ماسټر وه محتاط د د هغه بدن، پداسې حال کې چې ساتل خواخوږي ضمیمه. د بې حده، هغه اشاره وکړه، په سمه توګه د فزیکي او ذهني روغتیا له لارې څرګندیږي. هغه هر ډول افراطیت رد کړ. یو شاګرد یو "ځل اورده روژه پیل کړه. زما ګورو یوازې وخندل: "ولې سپي ته هډوکی نه اچوي؟

د سری یوکتیشور روغتیا ډیره ښه وه؛ ما هیڅکله هغه ناروغ نه و لیدلی. ۱۲-۱۴ هغه زده کونکو ته اجازه ورکړه چې که مناسبه ښکاري نو ډاکټرانو سره مشوره وکړي. د هغه موخه دا وه چې د نړۍ دود ته درناوی وشي: "ډاکټران باید د خدای د قوانینو له لارې د درملنې خپل کار ته دوام ورکړي لکه څنګه چې په ماده کې پلي کیږي." مګر هغه د رواني درملنې غوره والی وستایه، او ډیری وختونه یې تکرار کړ: "حکمت ترټولو ".لوی پاکونکی دی

هغه وویل: "بدن یو غدار ملګری دی. خپل حق ورکړئ؛ نور نه." "درد او خوښي لنډمهاله دي؛ په ارامۍ سره ټول دوه ګوني حالتونه زغمئ، پداسې حال کې چې په ورته وخت کې هڅه کوئ چې د دوی کنټرول ".لرې کړئ

تخیل هغه دروازه ده چې له لارې یې ناروغي او همدارنګه درملنه ننوځي. د ناروغۍ په واقعیت باور مه کوئ حتی کله چې تاسو ناروغ یاست؛ یو ناپیژندل شوی لیدونکی به وتښتي!"

استاد د خپلو شاګردانو په منځ کې ډېر ډاکټران وټاکل. هغه ورته وویل: "هغه کسان چې فزیکي قوانین یې را ایستلي دي، کولی شي په اسانۍ سره د روح ساینس وپلټي." "یو نازک روحاني میکانیزم د بدن جوړښت تر شا پټ دی." ۱۲-۱۵

سري یوکتیشور خپلو زده کونکو ته مشوره ورکړه چې د لویدیځ او ختیځ فضیلتونو ژوندۍ اړیکې ولري. پخپله په بهرني عادتونو کې اجرایوي لویدیځ، په داخلي توګه هغه روحاني ختیځ و. هغه د لویدیځ د پرمختللو، سرچینو او حفظ الصحې عادتونو او مذهبي ایډیالونو ستاینه وکړه چې ختیځ ته یو سل کلن هالو ورکوي.

نظم او ضبط زما لپاره نا اشنا نه و: په کور کې پلار سخت و، انانتا اکثرا سخت و. مګر د سری یوکتیشور روزنه د سختۍ پرته بل څه نشي بیان کیدی. زما ګورو، یو کمال پرست، د خپلو شاګردانو په اړه ډېر انتقادي و، که هغه د شیبې په مسلو کې وي یا د چلند په نازکو باریکیو کې.

هغه په مناسب وخت کې وویل: "ښه اخلاق پرته له اخلاصه د یوې ښکلې مړې میرمنې په څیر دي." "د شرافت پرته مستقیم چلند د جراح د چاقو په څیر دی، اغیزمن مګر ناخوښه. د درناوي سره صداقت ګټور او د ستاینې وړ دی."

استاد ظاهراً زما له روحاني پرمختګ څخه راضي و، ځکه چې هغه ډېر کم ورته اشاره کوله؛ په نورو چارو کې زما غوږونه د ملامتۍ لپاره نا اشنا نه وو. زما اصلي جرمونه بې پروایي، په غمجن مزاج کې وقفه ای ښکیلتیا، د اخلاقو د ځینو قوانینو نه مراعات کول، او کله ناکله غیر منظمې لارې وې.

"وګوره چې ستا د پلار بهګابتي فعالیتونه څنګه په هر ډول ښه تنظیم شوي او متوازن دي،" زما ګورو اشاره وکړه. د لاهیري مهاسایه دوه شاګردان د سیرامپور ته د زیارتونو له پیل څخه سمدلاسه وروسته سره ولیدل. پلار او سری یوکتیشور د یو بل ارزښت په درناوي سره ارزولی و. دواړو د روحاني ګرانایټ داخلي ژوند جوړ کړی و، چې د عمرونو په وړاندې نه حل کېدونکی و.

د خپل پخواني ژوند د لنډمهاله ښوونکو څخه ما یو څو غلط درسونه زده کړي وو. یو چیلا ، ما ته ویل شوي وو، اړتیا نشته چې د نړۍ دندو په اړه په کلکه اندیښنه ولرم؛ کله چې ما خپلې دندې غفلت کړې یا په بې پروایۍ سره ترسره کړې، نو ما ته سزا نه وه ورکړل شوې. د انسان طبیعت دا ډول لارښوونې د جذبولو لپاره خورا اسانه ګڼي. په هرصورت، د ماسټر د بې رحمه ډنډې لاندې، زه ډېر ژر د بې مسؤلیتۍ د موافقې وړ وهمونو څخه روغ شوم.

"هغه کسان چې د دې نړۍ لپاره ډېر ښه دي، یو بل ته ښکلا ورکوي،" سری یوکتیشور وویل. "تر هغه چې تاسو د ځمکې آزاده هوا تنفس کوئ، تاسو مکلف یاست چې د مننې خدمت وړاندې کړئ. یوازې هغه څوک چې په بشپړ ډول د ساه نه اخیستو حالت کې مهارت لري 16-12 له کاسمیکي اړتیاوو څخه خلاص دی. زه به تاسو ته خبر درکړم کله چې تاسو وروستي بشپړتیا ته ورسیږئ."

زما ګورو هیڅکله رشوت نه شي ورکولی، حتی د مینې له لارې. هغه د هر هغه چا سره هیڅ نرمي نه ښودله چې زما په څیر یې په خپله خوښه د هغه د شاګرد کیدو وړاندیز وکړ. که زه او استاد د هغه د شاګردانو لخوا محاصره شوي وو یا د نا اشنا خلکو لخوا، یا یوازې یوځای وو، هغه تل په ساده ډول خبرې کولې او په کلکه یې ملامتول. هیڅ سپکاوی نه. د هغه د ملامتۍ څخه تښتیدلی و. دا فلیټینګ چلند سخت و چې

زغم لرم، خو زما هوډ دا و چې سري يوکتيشور ته اجازه ورکړم چې زما هره رواني ستونزه حل کړي. لکــه ځنګه چې هغه په دې ټايټانيک بدلون کې کار کاوه، زه د هغه د انضباطي څټک د وزن لاندې څو ځله ولړزيدم.

که زما خبرې ستا خوښې نه وي، نو ته په هر وخت کې د وتلو آزادي لرې،" استاد ماته ډاډ راکړ. "زه له تا څخه هيڅ نه غواړم مګر ستا خپل پرمختګ. يوازې هغه وخت پاتې شه که ته ګټور احساس کوې."

د هرې عاجز ضربې لپاره چې هغه زما غرور ته ورساوه، زما د استعاري ژامې د هر غاښ لپاره چې هغه د حيرانونکي هدف سره خلاص کړ، زه د بيان له هر اسانتيا هاخوا منندوی يم. د انسان د غرور سخت زړه په سخت سره له مينځه وړل کيدی شي مګر په بې رحم سره. د هغې له وتلو سره، الهی په پای کې يو نه خنډ کيدونکی چينل ومومي. بې ګټې دا هڅه کوي چې د خود غرض د چټل زړونو له لارې ننوځي.

د سری يوکتيشور حکمت دومره نفوذ درلود چې د څرګندونو پرته، هغه ډيری وخت د يو چا د ناڅرګندو مشاهدو ځواب ورکاوه. هغه وويل: "هغه څه چې يو څوک تصور کوي هغه اوري، او هغه څه چې ويناوال يې په حقيقت کې معنی لري، ممکن د قطبونو څخه جلا وي." "هڅه وکړئ چې د نارينه وو د خبرو اترو د ګډوډ تر شا فکرونه احساس کړئ."

خو الهي بصيرت د نړ د خلکو غوږونو ته دردناک دی؛ استاد د سـطحي زده کونکـو سـره مشـهور نـه و. هوښياران، چې تل په شمېر کې لږ وو، هغه ته پـه ژوره توګـه درنـاوی کـاوه. زه جـرئت کـوم چې سـری يوکتيشور به په هند کې تر ټولـو مطلـوب ګـرو وای کـه چـيرې د هغـه خـبرې دومـره صـادقانه او دومـره حساسې نه وای.

هغه ماته ومنله چې "زه پر هغو کسانو سخت يم چې زما د روزنې لپاره راځي." "دا زما لاره ده؛ يا يې واخله يا لاړ شه" دا. زه به هيڅکله نه جوړجاړی. خو ته به وي ډېر مهربان ته ستا شاګردان؛ هغه دی ستا لاره. زه هڅه کوم چې يوازې د شدت په اور کې پاک شم، د اوسط زغم څخه هاخوا سوځيدنه. نرم چلند د مينه دی همدارنګه بدلون. د نه انعطاف منونکی او د حاصل ورکوونکی طريقې دي په مساوي ډول اغيزمن که چيرې د حکمت سره تطبيق شي. تاسو به بهرنيو ځمکو ته لاړ شئ، چيرې چې په انا باندې سخت بريدونه ستاينه نه کيږي. يو ښوونکی نشي کولی د هند پيغام په لويديځ کې د مناسب صبر او زغم له کافي فنډ پرته خپور کړي." زه د هغه حقيقت د بيانولو څخه ډډه کوم چې زه وروسته راغلم. د استاد په خبرو کې يې وموندئ!

که څه هم د سری يوکتيشور بې ساري وينا د هغه د ځمکې په کلونو کې د لوی شمير پيروانو مخه ونيوله، سره له دې هم د هغه ژوندی روح نن ورځ په ټوله نړ کې د مخلصو زده کونکو له لارې څرګنديږي. د هغه کريا يوګا او نور تعليمات. هغه د انسانانو په روحونو کې د هغه څه په پرتله ډېر واکمني لري چې سکندر يې په خاوره کې خوب ليدلی و.

پلار يوه ورځ د سری يوکتيشور ته د درناوي لپاره راغی. زما مور او پلار تمه درلوده چې زما په ستاينه کې به ځينې کلمې واوري. هغه حيران شو چې زما د نيمګړتياوو اوږد حساب ورکړل شو. دا د ماسټر تمرين و چې ساده، نه منلو وړ نيمګړتياوې د حيرانتيا په څير يادول. "زړورتيا. پلار مې زما ليدو ته په منډه راغی. "ستاسو د ګورو د خبرو له امله ما فکر کاوه چې تاسو په بشپړ ډول ويجاړ کړم!" زما مور او پلار د اوښکو او خندا ترمنځ وو.

په هغه وخت کې د سری يوکتيشور د نارضايت يوازين لامـل دا و چې مـا د هغـه د نـرم اشـارې پـر خلاف هڅه کوله چې يو ځانګړی سړی روحاني لارې ته واړوم.

سره غوسه ناک سرعت زه غوښتل شوی بهر زما ګورو. هغه ترلاسه شوی زه سره خپه سترګې، لکه خو

د ګناه احساس. دا یوازینی ځل و چې ما الهی زمری زما په وړاندې عاجز ولید. دا ځانګړې شیبه په بشپړ ډول خوند واخیست.

صاحب، ولې دې زما د حیران پلار په وړاندې دومره بې رحمه قضاوت وکړ؟ ایا دا عادلانه وه؟""

"زه به بیا دا کار ونه کړم." د استاد لهجه بخښنه غوښتونکې وه.

سمدلاسه زه بې وسلې شوم. هغه لوی سړي څومره په اسانۍ سره خپله ګناه ومنله! که څه هم هغه بیا هیڅکله د پلار د ذهن سکون خراب نه کړ، ماسټر په بې رحمۍ سره هرکله او هرچیرې چې وغواړي زما تحلیل ته دوام ورکړ.

نوي شاګردان اکثرا د نورو په بشپړ انتقاد کې له سری یوکتیشور سره یوځای کېدل. د ګورو په څیر هوښیار! د بې عیب تبعیض نمونې! مګر هغه څوک چې برید کوي باید بې دفاع نه وي. هماغه زړه راښکونکي زده کونکي په چټکۍ سره وتښتېدل کله چې ماسټر په عامه توګه د خپل تحلیلي ترکش څخه یو څو شافټونه د دوی په لور خلاص کړل.

" نرم داخلي کمزورتیاوې، چې د سپکو لمسونو په وړاندې بغاوت کوي، د بدن د ناروغو برخو په څیر دي، حتی د نازکو لاسوهنو دمخه بیرته راګرځي." دا د سري یوکتیشوار د الوتونکو په اړه د خوښۍ تبصره وه.

داسې شاګردان شته چې د دوی په خپل انځور کې جوړ شوی ګورو غواړي. داسې زده کونکو ډیری وخت شکایت کاوه چې دوی د سری یوکتیشور په اړه نه پوهیږي.

نه ته خدای نه پوهېږې!" ما په یوه موقع ځواب ورکړ. "کله چې یو ولی تاسو ته روښانه وي، نو تاسو به یو" یاست." د ټریلیون رازونو په مینځ کې، چې هره ثانیه د نه پوهیدونکي هوا تنفس کوي، څوک کولی شي جرئت وکړي چې د یو مالک بې درکه طبیعت سمدلاسه ونیسي؟

زده کوونکي راغلل، او عموما لاړل. هغه کسان چې د غوړې خواخوږۍ او آرامۍ پیژندنې لاره یې غوښتله، په عبادت ځای کې یې ونه موندل. استاد د پیړیو لپاره پناه او پالنه وړاندې کړه، مګر ډیری شاګردانو په بخل سره د ځان د تسکین غوښتنه هم وکړه. دوی لاړل، د هر ډول عاجزۍ په پرتله د ژوند بې شمیره ذلتونه غوره کړل. د استاد د ځلیدونکو وړانګو، د هغه د حکمت خلاص نفوذي لمر، د دوی د روحاني ناروغۍ لپاره خورا قوي وو. دوی د یو کوچني استاد په لټه کې وو چې دوی ته یې د چاپلوسي سره سیوري ورکړه، د ناپوهۍ خوب ته اجازه ورکړه.

د استاد سره زما د لومړیو میاشتو په جریان کې، ما د هغه د ملامتۍ څخه حساسه ویره تجربه کړې وه. ما ژر ولیدل چې دا د هغو شاګردانو لپاره ساتل شوي وو چې د هغه د شفاهي بیاکتنې غوښتنه یې کړې وه. که کوم ځورونکی زده کونکی اعتراض وکړي، نو سری یوکتیشور به بې له کوم اعتراضه چوپ شي. د هغه خبرې هیڅکله غوسه نه وې، بلکې د حکمت سره غیر شخصی وې.

د استاد بصیرت د عادي لیدونکو د نه چمتو غورونو لپاره نه و؛ هغه په ندرت سره د دوی د نیمګړتیاو باندې تبصره کوله، حتی که څرګند هم وي. مګر د هغو زده کونکو په وړاندې چې د هغه مشوره یې غوښتله، سری یوکتیشور یو جدي مسؤلیت احساس کړ. په حقیقت کې زړور هغه ګورو دی چې د ځان منتشر انسانیت خام کان بدلولو ژمنه کوي! د یو سنت زړورتیا د دې نړۍ د بې سترګو خلکو لپاره د هغه په رحم کې ریښې لري.

کله چې ما اصلي کرکه پریښوده، ما په خپل عذاب کې د پام وړ کمښت وموند. په ډېره نازکه توګه، ماسټر په پرتله ایزه رحم کې منحل شو. د وخت په تیریدو سره ما د عقلانیت او بې شعوري ریزرویشن هر دیوال ړنګ کړ چې تر شا یې انساني شخصیت عموما ځان ساتي. [١٧-١٢] انعام زما د ګورو سره یوه بې ساري همغږي وه. ما هغه وخت وموند چې هغه باور کوونکی، متواضع او په خاموشۍ سره مینه کوونکی و. په هرصورت، هغه بې شرمه د مینې هیڅ کلمه ونه ویله.

زما خپل مزاج په عمده توګه عقیدتي دی. په لومړي سر کې دا د اندیښنې وړ وه چې زما ګورو، د پوهې څخه ډک مګر د بختۍ څخه وچ ښکاري ، [18-12] ځان یې یوازې د سړې روحاني ریاضي په شرایطو کې څرګند کړ. مګر لکه څنګه چې ما ځان د هغه طبیعت سره سمون ورکړ، ما هیڅ کمښت ونه موند، بلکه زما په خدای ته د عقیدتي چلند کې زیاتوالی وموند. یو ځان پوه شوی استاد په بشپړ ډول د دې وړتیا لري چې خپلو مختلفو شاګردانو ته د دوی د اړین تعصب طبیعي لیکو کې لارښوونه وکړي.

زما اړیکه د سری یوکتیشور سره، یو څه بې معنی وه، سره له دې، ټول فصاحت یې درلود. ډیری وختونه ما د هغه خاموش لاسلیک زما په فکرونو کې وموند، چې وینا یې بې ګټې وه. په خاموشۍ سره د هغه تـر څنـګ ناست وم، ما احساس کاوه چې د هغه فضل زما په وجود کې په سوله ایزه توګه توییږي.

د سری یوکتیشور بې طرفه عدالت زما د لومړي کالج کال د دوبي رخصتیو په جریان کې د پام وړ څرګند شو. ما د خپل ګورو سره په سیرامپور کې د میاشتو بې وقفې تیرولو فرصت ته ښه راغلاست ووایه.

"تاسو ممکن د عبادت ځای مسؤل یاست." استاد زما په لیوالتیا سـره د راتـګ څخـه خـوښ شـو. "ستاسـو دندې به د میلمنو هرکلی او د نورو شاګردانو د کار څارنه وي."

کمار، د ختیځ بنګال څخه یو ځوان کلیوال، د پنځلسو ورځو وروسته د عبادت ځای د روزنې لپاره ومنل شو. د پام وړ هوښیارتیا سره، هغه په چټکۍ سره د سری یوکتیشور مینه وګټله. د یو نامعلوم دلیل لپاره، ماسټر د نوي اوسیدونکي سره ډیر نرم چلند کاوه.

"مکوندا، کمار ته اجازه راکړئ چې خپلې دندې په غاړه واخلي. خپل وخت په جارو کولو او پخلي کې ولګوه." ماسټر دا لارښوونې وروسته له هغه وکړې چې نوی هلک زموږ سره یوه میاشت پاتې شو.

د مشرتابه مقام ته په رسیدو سره، کمار د کورنۍ یو کوچنی ظلم ترسره کړ. په خاموش بغاوت کې، نورو شاګردانو د ورځني مشورې لپاره زما په لټه کې پاتې راغلل.

"مکوندا ناممکنه ده! تا مـا سرپرسـت جـوړ کـړ، خـو نـور هغـه تـه ځي او د هغـه اطـاعت کـوي." درې اونۍ وروسته کمار زموږ ګورو ته شکایت کاوه. ما هغه د یوې نردې خونې څخه واورېد.

"له همدې امله ما هغه پخلنځي ته وټاکه او ته په سالون کې." د سری یوکتیشور د مړاوي غږونه د کمار لپاره نوي ووو. "په دې توګه تاسو پوه شوي یاست چې یو وړ مشر د خدمت کولو لیوالتیا لري، نه د تسلط. تاسو د موکوندا مقام غوښتل، مګر د وړتیا له مخې یې نشو ساتلی. اوس د پخلي د مرستیال په توګه خپل پخواني کار ته راستون شئ."

د دې عاجزانه پیښې وروسته، ماسټر د کمار په وړاندې د غیر ضروري لیوالتیا پخوانۍ چلند بیا پیل کړ. څوک کولی شي د جذابیت راز حل کړي؟ زموږ ګورو په کمار کې یو زړه راښکونکی چینه وموندله چې د ملګرو شاګردانو لپاره یې چټکتیا نه درلوده. که څه هم نوی هلک په څرګنده توګه سری و

د یوکتیشوار د خوښې وړ، ما هیڅ مایوسي احساس نه کړه. شخصي ځانګړتیاوې، حتی د ماسټرانو لخوا هم شتون لري، د ژوند نمونې ته بڼایه پیچلتیا ورکوي. زما طبیعت په ندرت سره د یوې توضیحاتو لخوا کنټرول کیږي؛ زه د سری یوکتیشوار څخه د ظاهري ستاینې په پرتله د لاسرسي وړ ګڼې په لټه کې وم.

کمار خبرې وکړې په زهرجن ډول ته زه یو ورځ پرته دلیل؛ زه وه په ژوره توګه ټپي کول.

"ستا سر دومره پړسېدلی دی چې د ټوټې کېدو نقطې ته رسېږي!" ما یو خبرداری ورکړ چې حقیقت یې ما په شعوري ډول احساس کړ: "که تاسو خپلې لارې سمې نه کړئ، نو یوه ورځ به له تاسو څخه وغوښتل شي چې له دې آشرم څخه ووځئ."

کمار په طنزیه ډول وخندل او خپله خبره یې زموږ ګورو ته تکرار کړه، چې تازه کوټې ته ننوتلی و. زه په بشپړ ډول د ورسپارل کیدو په تمه وم، او په نرمۍ سره یوې کونج ته لاړم.

"ښايي موکوندا سمه وي." د هلک ځواب د استاد په غیر معمولي سړه سینه راغی. زه پرته له دې چې ملامت شي وتښتېدم.

یو کال وروسته، کمار د خپل ماشومتوب کور ته د لیدنې لپاره لاړ. هغه د سری یوکتیشور خاموشه نارضایتي له پامه وغورځوله، چا چې هیڅکله د خپلو شاګردانو حرکتونه په واک کې نه کنټرولول. کله چې هلک په څو میاشتو کې سیرامپور ته راستون شو، نو یو ناخوښ بدلون په څرګنده توګه څرګند شو. هغه باعزته کمار چې په ارامه توګه ځلیدونکی مخ یې درلود، ورک شو. یوازې یو بې توپیره بزګر زموږ په وړاندې ولاړ و، هغه څوک چې په دې وروستیو کې یې یو شمیر بد عادتونه ترلاسه کړي وو.

استاد ما راوغوښت او په مات زړه یې د دې حقیقت په اړه بحث وکړ چې هلک اوس د خانقاه د عاشورا ژوند لپاره مناسب نه و.

"مکوندا، زه به دا تاسو ته پرېږدم چې سبا کمار ته لارښوونه وکړئ چې له آشرم څخه ووځي؛ زه دا نشم کولی!" د سری یوکتیشور په سترګو کې اوښکې روانې وې، مګر هغه ژر ځان کنټرول کړ. "که هلک زما خبرې واورې او د ناغوښتل شویو ملګرو سره د ګډېدو لپاره نه وي تللی، نو هیڅکله به دې ژورو ته نه وای لویدلی. هغه زما ساتنه رد کړې ده؛ بې رحمه نړۍ باید لاهم د هغه ګرو وي."

د کمار تګ ماته هیڅ خوشحالي رانه کړه؛ له بده مرغه ما حیران شوم چې څنګه یو څوک چې ځواک ولري ... د مالک مینه کله هم ارزانه جذبو ته ځواب ورکولی شي. د شرابو او جنس څخه خوند اخیستل په طبیعي سړي کې ریښې لري، او د دوی د ستاینې لپاره د درک هیڅ خوند ته اړتیا نلري. د حس جادوګانې د تل زرغون اولیندر سره پرتله کیدی شي، د هغې د څو رنګه ګلونو سره خوشبویه: د نبات هره برخه زهرجنه ده. د شفا ورکولو ځمکه دننه ده، د هغه خوښۍ سره روښانه ده چې په ړوند ډول په زرګونو غلط لارښوونو کې لټول کیږي. 19-12

"ژوره هوښیارتیا دوه اړخیزه ده،" ماسټر یو ځل د کمار د ځلانده ذهن په حواله وویل. "دا ممکن د چاقو په څیر په رغنده یا ویجاړونکي ډول وکارول شي، یا د ناپوهۍ د جوش پرې کولو لپاره، یا د ځان د پرې کولو لپاره. هوښیارتیا یوازې وروسته له هغه سمه لارښوونه کیږي کله چې ذهن د روحاني قانون د نه تېښتې وړتیا ومني."

زما ګورو د نارینه او ښځینه شاګردانو سره په آزاده توګه ګډ ژوند کاوه، ټولو سره یې د خپلو ماشومانو په څیر چلند کاوه. د دوی د روح مساوات درک کولو سره، هغه هیڅ توپیر یا طرفداري ونه کړه.

،په خوب، ته وکړه نه پوه شه آیا ته دي یو سړی یا یو ښځه،" هغه وویل. "بس لکه یو سړی"

د ښځې تقليد کول، يو نه کيږي، نو روح، د نارينه او ښځينه دواړو تقليد کول، هيڅ جنسيت نلري. روح د خدای پاک، بې بدلونه انځور دی."

سري يوکتيشور هيڅکله هم ښځې د فريب ورکولو د شيانو په توګه نه دي رد کړي او نه يې ملامت کړي دي. هغه وويل، نارينه هم د ښځو لپاره يو فتنه وه. ما يو ځل له خپل ګورو څخه وپوښتل چې ولې يو لوی لرغوني سنت ښځې "د دوزخ دروازه" بللې وه.

زما استاد په طنزيه ډول ځواب ورکړ: "يوه نجلۍ بايد د هغه په لومړني ژوند کې د هغه د ذهن د سولې لپاره ډيره ستونزه ثابته شوې وي." "که نه نو هغه به د ښځې نه، بلکې په خپل ځان کنټرول کې د ځينو نيمګړتياوو غندنه کړې وای."

که چيرې يو ليدونکی په عبادت ځای کې د يوې وړانديز کوونکې کيسې د بيانولو جرئت وکړي، نو ماسټر به بې ځوابه چوپتيا وساتي. هغه شاګردانو ته وويل: "ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ښکلي مخ د پارونکي ځپې لخوا وهل شي." "څنګه احساس کولی شي غلامان له نړۍ څخه خوند واخلي؟ د هغې نازک خوندونه له دوی څخه تښتي پداسې حال کې چې دوی په لومړني خټو کې ژاړي. ټول ښه امتيازونه د لومړني خواهشاتو سړي ته ورک شوي دي."

هغه زده کونکي چې د دوه اړخيزه مايا وهم څخه د خلاصون په لټه کې دي د سری يوکتيشور ناروغ او پوه مشورې څخه ترلاسه شوي.

هغه وويل: "لکه څنګه چې د خوړلو موخه د لوږې پوره کول دي، نه حرص، نو د جنسي غريزې موخه د طبيعي قانون سره سم د نوعو د تکثير لپاره ډيزاين شوې، هيڅکله د نه ماتيدونکو ارمانونو د راپارولو لپاره نه." "اوس غلطې غوښتنې له منځه يوسئ؛ که نه نو دوی به ستاسو تعقيب وکړي وروسته له هغه چې ستوري بدن له خپل فزيکي پوښ څخه جلا شي. حتی کله چې غوښه کمزورې وي، ذهن بايد په دوامداره توګه مقاومت وکړي. که چيرې لالچ تاسو د ظالمانه ځواک سره بريد وکړي، نو د غير شخصي تحليل او نه ماتيدونکي ارادې له لارې يې له منځه يوسي. هر طبيعي جذبه کنټرول کيدی شي."

خپلې ځواکونو ته ووايه. د ډېرو ليدو او حواسو په ټولو برخو کې جذب کړئ. کوچنۍ هيلې " ستاسو د داخلي سولې په زيرمه کې خلاصې دي، چې شفاهي اوبه د ماديزم په صحرايي خاوره کې ضايع کيدو ته اجازه ورکوي. د غلطې غوښتنې قوي فعاله هڅونه د انسان د خوښۍ ترټولو لوی دښمن دی. په نړۍ کې د ځان کنټرول زمری په څير وګرځئ؛ وګورئ چې د کمزورۍ چنګښې تاسو شاوخوا نه وهي."

عبادت کوونکی بالاخره له ټولو غريزو مجبوريتونو څخه خلاصيږي. هغه د انساني مينې اړتيا يوازې د خدای لپاره په هيله بدلوي، يوه مينه چې يوازينۍ ده ځکه چې هر ځای شتون لري.

د سری يوکتيشور مور د بنارس په رانا محل ولسوالۍ کې اوسېده چيرې چې ما لومړی ځل له خپل ګورو سره ليدنه کړې وه. مهربانه او مهربانه، هغه بيا هم د خورا پريکنده نظرونو ښځه وه. زه يوه ورځ د هغې په بالکوني کې ولاړ وم او د مور او زوی ليدل مې چې يو بل سره خبرې کولې. په خپل خاموش، هوښيارانه ډول، ماسټر هڅه کوله چې هغه د يو څه په اړه قانع کړي. هغه ظاهرا ناکام و، ځکه چې هغې په ډير ځواک سره خپل سر وخوځاوه.

"نه، نه، زما زوی، لاړ شه لرې اوس! ستاسو هوښيار کلمې دي نه لپاره زه! زه يم نه ستا شاګرد!"

سري يوکتيشور پرته له کوم دليل څخه بيرته لاړ، لکه يو ملامت شوی ماشوم. زه د خپلې مور لپاره د هغه د لوی درناوي څخه متاثره شوم حتی د هغې په غير معقول مزاج کې. هغې هغه يوازې د خپل کوچني هلک په

توگه ولید،

د یو عالم په توګه نه. د دې کوچن پیښې په اړه یو جادو و؛ دا زما د ګورو غیر معمولي طبیعت ته یو اړخ رڼا واچوله، په داخلي توګه عاجز او په ظاهري توګه نه منونکی.

د خانقاه قوانینو سوامي ته اجازه نه ورکوي چې د رسمي جلا کیدو وروسته د نړ اړیکو سره اړیکه وساتي. هغه نشي کولی د کورن هغه رسمي مراسم ترسره کړي چې د کور خاوند باندې واجب دي. خو شنکرا، د سوامي نظم لرغونی بنسټ ایښودونکی، د دې حکمونو څخه سرغړونه وکړه. د خپلې ګرانې مور په مړینې سره، هغه د هغې جسد د آسماني اور سره وسوځاوه چې هغه یې د خپل پورته شوي لاس څخه راوتلی و.

سري یوکتیشور هم محدودیتونه له پامه وغورځول، په داسې حـال کې چې لـږ پـه زړه پـورې وو. کلـه چې د هغه مور مړه شوه، هغه په بنارس کې د مقدس ګنګا په غاړه د سوځولو مراسـم تنظیم کـړل، او د لرغـوني دود سره سم یې ډیری برهمنانو ته خواړه ورکړل.

د شاستریک بندیزونه د دې لپاره وو چې سوامیانو سره د تنګ پیژندنې په لرې کولو کې مرسته وکړي. شنکرا او سری یوکتیشور خپل موجودات په بشپړ ډول په غیر شخصی روح کې مدغم کړي وو؛ دوی د قانون له مخې د ژغورنې اړتیا نه وه. ځینې وختونه، یو مالک په قصدي ډول یو قانون له پامه غورځوي ترڅو د هغه اصل د شکل څخه غوره او خپلواک وساتي. په دې توګه عیسی په ورځ د جوارو ورې وویستل د آرام په اړه. هغه ناګزیر منتقدینو ته وویل: "سبت د انسان لپاره جوړ شوی و، نه انسان د سبت لپاره." ۲۰-۱۲

د صحیفو څخه بهر، په ندرت سره د سری یوکتیشور د مطالعې له امله یو کتاب ویاړل شوی و. مګر هغه تل د وروستي ساینسي کشفونو او د پوهې نورو پرمختګونو سره بلد و. یو تکړه خبرې کوونکی، هغه د خپلو میلمنو سره د بې شمیره موضوعاتو په اړه د نظرونو تبادلې څخه خوند اخیست. زما د ګورو چمتو عقل او په زړه پورې خندا هره بحث ژوندی کړ. ډیری وختونه قبر، ماسټر هیڅکله تیاره نه و. "د څښتن په لټه کې، یو څوک اړتیا نلري چې خپل مخ خراب کړي،" هغه به وویل. "په یاد ولرئ چې د خدای موندل به د ټولو غمونو جنازه وي."

د هغو فیلسوفانو، پروفیسورانو، وکیلانو او ساینس پوهانو په منځ کې چې دې هدیرې ته راغلي وو، یو شمېر یې د لومړي ځل لپاره د یو ارتودوکس مذهبي سړي سره د لیدو په تمه راغلل. یو فوق العاده موسکا یا د خوښ زغم یوه کتنه کله ناکله دا څرګنده کړه چې نوي راغلي کسان د یو څو پاکو خبرو پرته بل څه تمه نه لري. بیا هم د دوی بې زړه تګ به یو څرګند باور راوړي چې سری یوکتیشور د دوی په تخصصي برخو کې دقیق بصیرت ښودلی و.

زما ګورو معمولا د میلمنو سره نرم او مهربان وو؛ د هغه هرکلی په زړه پورې صمیمانه ډول کېده. خو بیا هم متعصب غرور لرونکي کله ناکله یو ځواکمن ټکان سره مخ کېدل. دوی په ماسټر کې یا د سړې بې پروای یا د یو سخت مخالفت سره مخ شول: یخ یا اوسپنه!

یو مشهور کیمیا پوه یو ځل د سری یوکتیشور سره په شخړه کې ښکیل شو. لیدونکی به د خدای شتون ونه مني، ځکه چې ساینس د هغه د کشفولو لپاره هیڅ وسیله نه ده رامینځته کړې.

نو تاسو په ناڅرګنده توګه په خپلو ټیسټ ټیوبونو کې د سترې ځواک په جلا کولو کې پاتې راغلي یاست!"" د ماسټر سترګې سختې وې. "زه د یوې نه اوریدل شوې تجربې وړاندیز کوم. خپل فکرونه د څلورویشتو ساعتونو لپاره په دوامداره توګه معاینه کړئ. بیا د خدای په نه شتون کې نور حیران مه اوسئ."

الف لمانځل شوی پوه ترلاسه شوی یو ورته ټکان سره نمایشي لیوالتیا، د عالم ولېږزاوه د آشرم

رافېرونه سره د کتابونو افسانه غږونکی لارې اچول شوی له د مهابهارت ، د اپنشدونه ، ۱۲-۲۱ د بهاس ۱۲-۲۲ د شنکرا.

" زه ستا د اورېدو په تمه یم." د سری یوکتیشور غږ پوښتونکی و، لکه څنګه چې بشپړه چوپتیا واکمنه وه. پوه حیران و.

" اقتباسونه ډېر زیات شوي دي." د استاد خبرو ما په خوښ سره ولړزاوه، کله چې زه په خپل کونج کې ناست وم، د لیدونکي څخه په درناوي واټن کې. "مګر تاسو د خپل ځانګړي ژوند له انفرادیت څخه کوم اصلي تبصره چمتو کولی شئ؟ تاسو کوم مقدس متن جذب کړی او خپل یې جوړ کړی دی؟ په کومو لارو دې بې وخته حقایقو ستاسو طبیعت بیا رغولی دی؟ ایا تاسو د یو تش ویکټرولا په توګه راضي یاست، چې په میخانیکي ډول د نورو سړیو خبرې تکراروي؟"

"زه ورکول پورته!" د د عالمانو خپه کېدل وه طنزیه "زه لري نه داخلي درک کول."

د لومړي ځل لپاره، شاید، هغه پوه شو چې د کوما مشخص ځای پرځای کول د روحاني کوما لپاره کفاره نه ورکوي.

زما ګورو د هغه تنبیه شوي کس له وتلو وروسته وویل: "دا بې وینې زده کوونکي د څراغ څخه بې ځایه بوی کوي." "دوی غوره ګڼي چې فلسفه د ذهني جوړښت لپاره یوه نرمه تمرین وي. د دوی لوړ فکرونه په احتیاط سره د ظاهري عمل له بې رحم سره یا د داخلي نظم سره تړاو نلري!"

ماسټر فشار په نور وختونه د بې ګټې د یوازې کتاب زده کړه.

هغه وویل: "پوهه د لوی لغت سره مه ګډوډوئ." "مقدس لیکنې د داخلي احساس لپاره د غوښتنې هڅولو کې ګټورې دي، که چیرې په یو وخت کې یو بند ورو ورو جذب شي. دوامداره فکري مطالعه د بې اعتبار او د نه هضم شوي غلط اطمینان پایله لري." پوهه

سري یوکتیشور د مقدس کتاب د اصلاح په برخه کې خپله یوه تجربه بیان کړه. دا صحنه په ختیځ بنګال کې د ځنګلونو یوه عبادت ځای وه، چیرې چې هغه د یو مشهور استاد، ډابرو بالاو، د طریقې مشاهده وکړه. د هغه طریقه، په یو وخت کې ساده او ستونزمنه وه، په لرغوني هند کې عامه وه.

دابرو بالاو خپل شاګردان په یوه تش ځای کې راټول کړي وو. د دوی په وړاندې مقدس بهګاواد ګیتا خلاصه وه. دوی په ټینګه سره د نیم ساعت لپاره یوې برخې ته وکتل، بیا یې سترګې وتړلې. یو بل نیم ساعت تیر شو. استاد لنډه تبصره وکړه. بې حرکته، دوی بیا د یو ساعت لپاره مراقبه وکړه. بالاخره ګرو خبرې وکړې.

"لري ته پوه شو؟"

"هو، ښاغلیه." یو په د ډله جرئت وکړ دا ادعا.

" نه؛ په بشپړه توګه نه. هغه روحاني ژوند ولټوئ چې دې کلمو ته یې د پیړیو په تیریدو سره د هند د بیا ژوندي کولو ځواک ورکړی دی." یو بل ساعت په چوپتیا کې ورک شو. استاد زده کونکي رخصت کړل، او سری یوکتیشور ته یې مخ واړاوه.

"وکړه ته پوه شه د بهګاواد ګیتا ؟"

"نه، ښاغلیه، نه ربښتیا؛ خو زما سترګې او ذهن لري منډه وهل له لارې د هغې پاڼې ډېر ځله."

زرګونو خلکو ماته په بل ډول ځواب راکړ!" لوی بابا په برکت سره استاد ته وخندل. "که څوک ځان د " مقدس شتمن په بهرني نندارتون کې بوخت کړي، نو د قیمتي مرغلرو وروسته د خاموش داخلي ډوبیدو لپاره څه وخت پاتې دی؟"

سري یوکتیشور د خپلو شاګردانو مطالعه د یو اړخیزې طریقې له لارې لارښوونه کوله. هغه وویل: "حکمت د سترګو سره نه، بلکې د اتومونو سره یوځای کیږي." "کله چې ستاسو د حقیقت قناعت یوازې ستاسو په دماغ کې نه وي بلکې ستاسو په وجود کې وي، تاسو ممکن په بې شرمه سره د هغې معنی تضمین کړئ." هغه هر هغه تمایل چې یو زده کونکی یې ولري د کتاب پوهه د "د حقیقت په توګه" تعبیر کړي، منع کړ. د روحاني تحقق لپاره یو اړین ګام.

" ریشیانو په یوه جمله کې ژورې خبرې ولیکلې چې د تبصرې پوهانو د نسلونو لپاره ځانونه بوخت ساتلي دي." "نه ختمیدونکی ادبي شخړه د سست ذهنونو لپاره ده. د 'خدای' نه، 'خدای' څخه بل آزادونکی فکر بل څه دی؟"

خو انسان په اسان سره سادګ ته نه راستنیږي. دا د هغه لپاره په ندرت سره "خدای" دی، بلکه زده کړې شوي غرور دی. د هغه انا خوشحاله ده، چې هغه کولی شي داسې پوهه ترلاسه کړي.

هغه سړي چې د لوړ دنیاوي مقام په اړه په غرور سره پوهېدل، احتمالاً د استاد په حضور کې به خپلو نورو شتمنیو ته عاجزي اضافه کړي. یو ځل یو سیمه ییز قاضي د پوري په سمندر غاړې کې د مرکې لپاره راغی. هغه سړی، چې د بې رحم لپاره شهرت درلود، د خپل ځواک په دننه کې و چې مور له آشرم څخه وباسي. ما خپل ګورو ته د استبدادي امکاناتو په اړه خبرداری ورکړ. مګر هغه ځان د یو بې تړونه هوا سره ناست و، او د لیدونکي هرکلی ته یې پورته نه شو. یو څه اندیښمن، زه دروازې ته نږدې کښېناستم. سړی باید ځان د لرګیو په بکس قناعت وکړي؛ زما ګورو له ما څخه د څوک راوړلو غوښتنه ونه کړه. د قاضي د څرګند تمې هیڅ پوره نه شوه چې د هغه اهمیت به په رسمي ډول ومنل شي.

یوه مابعدالطبیعي بحث پیل شو. میلمه د صحیفو د غلطو تعبیرونو له لارې تېروتنه وکړه. لکه څنګه چې د هغه دقت کم شو، د هغه غوسه لوړه شوه.

" ایا ته پوهېږې چې زه د ماسټر په ازموینه کې لومړی مقام ترلاسه کړی وم؟" عقل هغه پریښود، مګر هغه لاهم چیغې وهلې.

" ښاغلی قاضي، تاسو هېر کړئ چې دا ستاسو محکمه نه ده،" ماسټر په مساوي ډول ځواب ورکړ. "ستاسو د ماشومانو څرګندونو څخه زه به دا اټکل کړی وای چې ستاسو د کالج کیریر د پام وړ نه و. د پوهنتون سند، په هر حالت کې، د ویدیک احساس سره لرې تړاو نلري. سنتان په هر سمستر کې د محاسبینو په څیر په ډله کې نه تولید کیږي."

وروسته یو حیران شوی چوپتیا، د لیدونکی وخندل په زړه پورې.

هغه وویل: "دا زما د آسماني قاضي سره لومړ کتنه ده." وروسته یې رسمي غوښتنه وکړه، چې په قانوني شرایطو کې چې په څرګنده توګه د هغه د وجود برخه وه، د یو قاضي په توګه ومنل شي.

"امتحاني" شاګرد.

زما ګورو په شخصي توګه د هغه د ملکيت د مديريت سره تړلو جزئياتو ته پاملرنه کوله. بې ايمانه اشخاصو په مختلفو مواردو کې هڅه وکړه چې د ماسټر د پلرني ځمکې ملکيت خوندي کړي. په هوډ سره او حتی د دعوو په هڅولو سره، سری یوکتیشور هر مخالف ته ماتې ورکړه. هغه دا دردناک تجربې د دې غوښتنې څخه تیرې کړې چې هيڅکله د سوالګر ګورو یا د خپلو شاګردانو په بار نه وي.

د هغه مالي خپلواکي يو دليل و چې ولې زما په زړه پورې او څرګند استاد د ډيپلوماسۍ له چلونو څخه بې ګناه و. د هغو ښوونکو برعکس چې بايد د خپلو ملاتړو ستاينه وکړي، زما ګرو د نورو د شتمنۍ د ښکاره يا پټو اغیزو څخه بې برخې وو. ما هیڅکله د هغه څخه د کوم هدف لپاره د پیسو غوښتنه یا حتی اشاره نه ده اوریدلې. د هغه د عبادت روزنه ټولو شاګردانو ته وړيا او وړيا ورکړل شوې وه.

يوه ورځ د محکمې يو بې ادبه مرستيال د سيرامپور آشرم ته د شري يوکتيشوار د خدمت لپاره د قانوني احضار سره راغی. د کانای په نوم يو شاګرد او زه هم حاضر وو. د ماسټر په وړاندې د افسر چلند توهين کوونکی و.

"دا به ستا لپاره ښه وي چې د خپلې عیسوۍ سیوري پریږدې او د محکمې صادقانه هوا تنفس کړې." مرستيال په سپکاوي سره موسکا وکړه. زه نشم کولی ځان وساتم.

"بل کلمه د ستا بې ادبۍ او ته به وي په د فرش!" زه پرمختللی په ګواښونکي ډول.

"ته بدبخته يې!" د کنای چیغه زما د چیغې سره يو ځای وه. "ايا ته جرئت کوې چې خپل کفر دې مقدس آشرم ته راوړې؟"

خو ماسټر د خپل ناوړه ګټه اخيستونکي په وړاندې په محافظتي ډول ودرېد. "په هيڅ شی مه ليواله کيږه. دا سړی يوازې خپله قانوني دنده ترسره کوي."

د افسر، حيران شوی په د هغه مختلف استقبال، په درناوي سره وړانديز شوی يو کلمه د بخښنه او چټکتيا لرې

دا د حيرانتيا خبره وه چې يو مالک چې دومره اور لمبې لري دننه دومره ارام کيدی شي. هغه د خدای د سړي ويديک تعريف سره سمون درلود: "د ګل څخه نرم، چيرې چې مهربانۍ انديښنه لري؛ د تندر څخه قوي، چيرې چې اصول په خطر کې دي."

په دې نړۍ کې تل داسې کسان شته چې د براونينګ په وينا، "هيڅ رڼا نه زغمي، ځکه چې "يو بهرنی کله ناکله د خيالي شکايت لپاره سری يوکتيشور ته ملامت کړ. زما بې رحمه ګورو په درناوي سره غوږ نيولی و، ځان يې تحليل کړی و چې ايا د غندنې دننه د حقيقت کومه ټوټه شتون لري. دا صحنې به زما ذهن ته د ماسټر د بې ساري مشاهدو څخه يو راوړي: "ځينې خلک هڅه کوي د نورو سرونه پرې کولو سره لوړ وي!"

د يو ولې نه ماتيدونکی ارامښت د هرې وعظې څخه ډير اغيزمن دی. "هغه څوک چې په غوسه کې سست وي د ځواکمن څخه غوره دی؛ او هغه څوک چې خپل روح اداره کوي د هغه چا په پرتله چې ښار نيسي." ۱۲-۲۳

زه ډیری وخت منعکس شوی هغه زما شانداره ماسټر کولای شي په اسانۍ سره لري شوی يو امپراتور يا نړۍ لړزونکې

د جنګيالي ذهن يې په شهرت يا دنياوي لاسته راوړنو متمرکز و. هغه غوره کړه چې د غضب او غرور هغه داخلي کلاګانې فتح کړي چې سقوط يې د انسان لوړوالی دی.

12-1 : " د درګا عبادت." دا د بنګالي کال اصلي جشن دی او د سپټمبر په پای کې نهه ورځې دوام کوي. لرې کوي لس ګناهونه" - درې د WHO د یو") سمدلاسه لاندې دی د لس ورځنی فستیوال د دشهره دواړه پوجاګانې دي سپېڅلی ته دورګا، په لفظي ډول "د د لاسرسي (بدن، درې د ذهن، څلور د وینا وړ نه دی،" یو اړخ د الهي مور، شکتي، د ښځینه تخلیقي ځواک مجسمه.

12-2 : ۱۸۵۵ ،۱۰ په مى زيږيدلی وه يوکتيشور سری.

12-3 : يوکتيشور معنی "متحد ته خدايه." ګيري دی يو طبقه بندي توپير د يو د د لس لرغونی سوامي څانګې. سری
معنی "مقدس"؛ دا دی نه يو نوم خو يو سرليک د درناوی.

12-4 : په لفظي توګه، "ته مستقيم يوځای." سماډي دی يو فوق العاده شعور حالت د خوشحالي په کوم د يوګي درک کوي د د روح او روح پيژندنه.

12-5 : خربښې وهل، په وينا ته فزيولوژيستان، دی يو اشاره د په کلکه آرامتيا (ته د بې خبره معالج، يوازې).

12-6 : ډهل دی يو غټې سوپ جوړ شوی له وېشل نخود يا نور دالونه چنا دی يو پنير د تازه تاو شوی شيدې، پرې کول په مربع شکل کې او د کچالو سره کرل شوي.

12-7 : د يوګي هر اړخيزه قدرتونه، چې له مخې يې هغه په تخليق کې خپل يووالي ويني، اوري، خوند اخلي، بوی کوي او احساسوي پرته له دې چې د کارول د حسي غړي، لري شوی تشريح شوی لکه تعقيبوي په د تيتيريا ارنياکا : "د ړوند سړی سوری شوی مرغلره؛ بې ګوتو په کې تار واچاوه؛ بې غاړې هغه اغوستې وه؛ او بې ژبې يې ستاينه وکړه."

12-8 : د کوبرا په چټک سره اعتصابونه په هر يو حرکت کول څيز دننه د هغې حد. بشپړ بې حرکتي دی معمولا د يو چا تله هيله د خونديتوب.

12-9 : لاهيري مهاسايه په حقيقت کې وويل "پريا" (لومړی يا ورکړل شوی نوم)، نه "يوکتيشوار" (خانقاه نوم، نه ترلاسه شوی لخوا زما استاد په جريان کې لاهيري د مهاسايه د ژوند دوره). (وګورئ پاڼه ۱۰۹ .) "يوکتيشوار" دی ځای ناستی شوی دلته، او په يو لړ نور ځايونه په دې کتاب کې، د لوستونکي لپاره د دوو نومونو د ګډوډ څخه د مخنيوي لپاره.

12-10 : " له همدې امله زه induced وايه ته ته، څه شيان هر څه چې وي ته هيله، کله ته دعا وکړه، باور کول هغه ته ترلاسه کول هغوی، او ته "- مرقس ۱۱:۲۴. هغه استادان چې الهی ليد لري په بشپړ ډول د دې وړتيا لري چې خپل احساسونه پرمختللي شاګردانو ته انتقال کړي، لکه څنګه چې لاهيري مهاسايه په دې موقع د سری يوکتيشور لپاره وکړل.

12-11 : " او يو د هغوی وهل د نوکر د د لوړ پادری، او پرې کول بند د هغه سمه ده غوږ. او عيسی ځواب ورکړ او "ويل، تر اوسه صبر وکړه." او د هغه غوږ ته يې لاس وروړ او هغه يې روغ کړ." - لوقا 22: 50-51.

12-12 : " ورکړه نه هغه کوم دی سپېڅلی ته د سپي، نه کاسټ ته ستا مرغلرې مخکې خنزير، داسې نه چې دوی تر پښو لاندې کول هغوی د هغوی د پښو لاندې، او بيا وګرځئ او تاسو ټوټې ټوټې کړئ." - متی ۷:۶.

12-13 : شاګردان؛ له سانسکريټ فعل ريښه، "ته خدمت وکړئ."

12-14 : هغه وه يوځل ناروغه په کشمير، کله زه وه غير حاضر له هغه. (وګورئ فصل ۲۳.)

12-15 : الف زړور طبي سړی، چارلس رابرټ ريچټ، ورکړل شوی د نوبل جايزه په فزيولوژي، وليکل لکه لاندې: "ميټا فزيک لا تر اوسه په رسمي ډول يو ساينس نه دی، چې په دې توګه پيژندل په اډينبورګ، زه وه وړ .... شوی وي. مګر دا به وي. ته

تاييدول مخکې ۱۰۰ فزيولوژيستان هغه زموږ پنځه حواس دي نه زموږ يوازې معنی د پوهه او هغه يو ټوټه د کله ناکله واقعيت رسېږي د استخبارات په نور لارې. ځکه چې يو حقيقت دی نادره دی نه دليل هغه دا کوي نه شتون لري. ځکه چې

يو مطالعه دی ستونزمن، دی هغه يو دليل لپاره نه پوهيدل دا؟ هغه WHO لري اور اچول شوی په مابعدالطبيعيات لکه يو پټ

ساينس به د هغو کسانو په څير په ځان شرمېږي چې په کيميا يې په دې اساس نيوکه کړې وه چې د فيلسوف د ډبرې تعقيب خيالي و . د ماده د اصول هلته دي يوازې هغه د لاويزير، کلاډ برنارډ، او

پاسټور-دی تجربوي هر ځای او تل. سلامونه، بيا، ته د نوی ساينس کوم دی روان ته بدلون د انسان د فکر لارښوونه."

12-16 : سماډي : کامل اتحاد د د انفرادي شوی روح سره د انفينيټ روح.

12-17 : د په لاشعوري توګه لاربښود شوی منطقي کول د د ذهن دي په بشپړه توګه مختلف له د بې عیب لاربښوونه د حقیقت چې مسلې له د فوق العاده شعور. مشري لخوا فرانسوي ساینس پوهان د د سوربون، لویدیځ مفکرین دي پیل په انسان کې د الهي ادراک د امکان پلټنه کول.

"په تیرو شلو کلونو کې، د ارواپوهنې زده کونکو، چې د فرویډ لخوا اغیزمن شوي، خپل ټول وخت د فرعي ذهن لټون ته ورکړی دی" سیمې،" ربي اسراییل ه. لیونټل اشاره شوی بهر په ۱۹۲۹. "دا دی ریښتیا هغه د بې شعوره ښکاره کوي ډېر د هغه راز چې کولی شي د انسان کړنې تشریح کړي، مګر زموږ ټولې کړنې نه. دا کولی شي غیر معمولي تشریح کړي، مګر هغه کړنې نه چې پورته دي د عادي. د وروستی ارواپوهنه، سپانسر شوی لخوا د فرانسوي ښوونځي، لري کشف شوی یو نوی سیمه په سړی، کوم دا د فوق العاده شعور په نوم یادیږي. د لاشعور برعکس چې زموږ د طبیعت د ډوب شوي جریان استازیتوب کوي، دا څرګندوي د لوړوالی ته کوم زموږ طبیعت کولای شي رسېدل. سړی استازیتوب کوي یو درې ګونی، نه یو دوه ګونی، شخصیت؛ زموږ شعوري او لاشعوري وجود د فوق العاده شعور تاج په سر دی. ډېر کلونه وړاندې انګلیسي ارواپوه، FWH مایرز، وړاندیز وکړ چې 'زموږ د وجود په ژورو کې پټ د کثافاتو یو ډېری او همدارنګه د خزانې کور دی.' د هغه ارواپوهنې برعکس چې خپلې ټولې څېړنې د انسان په طبیعت کې په لاشعوري باندې متمرکزې کوي، د فوق العاده شعور دا نوې ارواپوهنه خپله پاملرنه د خزانې کور ته متمرکزه کوي، هغه سیمه چې یوازې کولی شي د انسانانو لوی، بې غرضه، اتلولي کارونه تشریح کړي. "

12-18 : جانا ، حکمت، او بهکتي ، عقیدت: دوه د د اصلي لارې ته خدایه.

12-19 : " سړی په د هغه ویښیدل حالت اچوي وړاندې بې شمېره هڅې لپاره تجربه کول حسي خوښ؛ کله د ټول د حسي ارګانونو یوه ډله ستړې شوې ده، هغه حتی هغه خوښې هېروي چې په لاس کې ده او خوب ته ځي ترڅو په روح کې، په خپل طبیعت کې آرام څخه خوند واخلي،" شنکرا، لوی ویدانتیست، لیکلي دي. "له همدې امله خورا حسي خوښ ترلاسه کول خورا اسانه دي او د حسي خوښیو څخه خورا غوره دي چې تل په کرکه پای ته رسیږي."

12-20 : مارک ۲:۲۷.

12-21 : اپنشدونه یا ویدانتا (په لفظي ډول، "د ویدونو پای")، د ویدونو په ځینو برخو کې د اړینو لنډیزونو په توګه راځي. اپنشدونه د هندو مذهب عقیده ای اساس وړاندې کوي. دوی د شوپنهاور څخه لاندې درناوی ترلاسه کړ: "هغه څنګه په بشپړه توګه کوي د اپنشد ساه اخیستل په ټوله کې د سپېڅلی روح د د ویدونه ! هغه څنګه دی هرڅوک څوک چې د هغه بې ساري کتاب سره بلد شوی وي چې د هغه روح لخوا د هغه د روح تر ژورو پورې هڅول شوی وي! له هرې جملې څخه ژور، اصلي، او عالي افکار راپورته کېدل، او د ټول دی خپور شوی لخوا یو لوړ او سپېڅلی او جدي روح. . . . زما په نظر د اپنشدونو له لارې ویدونو ته لاسرسی د دې پېړ ترټولو لوی امتیاز دی چې شاید د تیرو ټولو پیړیو په پرتله ادعا وکړي.

12-22 : . تبصرې. شنکرا بې ساري تشریح شوی د اپنشدونه

۱۲-۲۳: متلونه ۱۶:۳۲.

فصل: ۱۳

د بې خوبه سېنټ

"مهرباني وکړئ ما ته اجازه راکړئ چې همالیا ته لاړ شم. زه هیله لرم چې په نه ماتیدونکي یوازیتوب کې دوامداره الهي ملګرتیا ترلاسه کړم."

ما په حقیقت کې یو ځل دا ناشکره خبرې خپل استاد ته وکړې. د یو غیر متوقع وهم له امله چې کله ناکله په عقیدتمند برید کوي، ما د عبادت دندو او د کالج زده کړې سره مخ په زیاتیدونکي بې صبرۍ احساس وکړ. یو کمزوری کمونکی حالت دا دی چې زما وړاندیز هغه وخت وشو کله چې زه د سری یوکتیشور سره یوازې شپږ میاشتې وم. ما لا تر اوسه د هغه لوړ قد په بشپړه توګه نه و لیدلی.

" غر په پرتله د احساس لرونکي سړي څخه غوره دی."

د استاد د دې څرګندې اشارې له پامه غورځولو سره چې هغه، نه یوه غونډۍ، زما استاد و، ما خپله غوښتنه تکرار کړه. سري یوکتیشور هیڅ ځواب ورنه کړ. ما د هغه چوپتیا د رضایت په توګه و ګڼله، یو ناڅرګند تعبیر چې په اسانۍ سره د چا په اسانتیا سره منل کیده.

په هغه ماښام په کلکته کې زما په کور کې، زه د سفر په تیاریو بوخت وم. په کمپله کې د څو شیانو تړلو سره، ما ورته یو بنډل یاد کړ، چې څو کاله دمخه زما د چت له کړکۍ څخه په پټه غورځول شوی و. ما فکر کاوه چې ایا دا به د همالیا په لور یو بل بدمرغه الوتنه وي.
په لومړي ځل چې زما روحاني خوشحالي ډېره وه؛ نن شپه زما وجدان د خپل استاد د پریښودو په فکر کې سخت ټکان وخوړ.

بله سهار ما د سکاټلینډ چرچ کالج کې زما د سنسکرت پروفیسور بهاري پنډت سره ولیدل.

"صاحب، تاسو ماته د لاهیري مهاسایه د یو لوی شاګرد سره د خپلې ملګرتیا په اړه وویل. مهرباني وکړئ د هغه پته راکړئ."

" ستا مطلب رام ګوپال مزمدار دی. زه هغه ته 'بې خوبه سنت' وایم. هغه تل په یوه خوشحاله شعور کې ویښ وي. د هغه کور په تاراکشور ته نږدې په رانباجپور کې دی."

زه مننه وکړه د پوه، او په زور اچول شوی سمدلاسه لپاره تاراکشور. زه هیله لرل ته چوپتیا زما شکونه د "بې خوبه سنت" څخه د یوازیتوب همالیایي مراقبت کې د بوختولو لپاره د تایید په ورکولو سره. د بهاري ملګري، ما اوریدلي چې، په جلا غارونو کې د کریا یوګا د ډیرو کلونو تمرین وروسته رڼا ترلاسه کړې وه.

په تاراکشور کې زه یو مشهور زیارت ته نږدې شوم. هندوان یې په ورته درناوي سره ګوري لکه څنګه چې کاتولیکان په فرانسه کې د لورډیس مقدس ځای ته ورکوي. په تاراکشور کې بې شمیره شفا ورکوونکې معجزې رامینځته شوي، پشمول زما د کورنۍ د یو غړي لپاره.

" زه هلته د یوې اونۍ لپاره په معبد کې ناست وم،" زما مشرې ترور یو ځل راته وویل. "په بشپړه روژه نیولو سره، ما ستاسو د تره ساردا د اوږدې ناروغۍ څخه د رغیدو لپاره دعا وکړه. په اوومه ورځ ما په خپل لاس کې یو بوټی وموند! ما د پاڼو څخه یو شربت جوړ کړ، او ستاسو تره ته یې ورکړ. د هغه ناروغي سمدلاسه ورکه شوه، او بیا هیڅکله نه ده راڅرګنده شوې."

زه د تاراکیشوار مقدس زیارت ته ننوتلم؛ قربانګاه د یوې ګردې ډبرې پرته بل څه نه لري. د هغې محیط، بې پیله او بې پای، دا د لامحدود لپاره په مناسب ډول مهم کوي. کاسمیک

تجریدات حتی د هندي تر ټولو عاجز بزګر لپاره هم نا اشنا نه دي؛ هغه د لویدیځوالو لخوا په حقیقت کې په تجریداتو ژوند کولو تورن شوی دی!

زما خپل مزاج په دې وخت کې دومره سخت و چې ما د ډبرې سمبول ته د سجدې کولو لپاره زړه نازړه احساس کاوه. ما فکر وکړ چې خدای باید یوازې په روح کې ولټول شي.

زه له معبد څخه پرته له کوم ځنډ څخه ووتلم او د رانباجپور کلي په لور په چټک سره روان شوم. زما د لارښوونې لپاره د یوه لاروي غوښتنه هغه د اوږدې مودې په فکر کې ډوب کړ.

"کله چې ته راشه ته یو څلور لارې، وار سمه ده او ساتل ځي،" هغه بالاخره تلفظ شوی په شفاهي ډول.

د لارښوونو په اطاعت سره، زه د یوه کانال په غاړه خپله لاره وګرځېدم. تیاره خپره شوه؛ د ځنګل کلي څنډې د اور وژونکو او نږدې د شغالانو د چیغو سره ژوند وې. د سپوږمۍ رڼا دومره کمزورې وه چې هیڅ ډاډ یې نه شو ورکولی؛ زه د دوو ساعتونو لپاره په لاره وم.

د غوا د زنګ وهلو غږ ته ښه راغلاست! زما تکراري چیغې بالاخره یو بزګر زما خوا ته راوست. "زه

د رام ګوپال بابو په لټه کې یم."

"زمونږ په کلي کې داسې څوک نه ژوند کوي." د سړي لهجه غصه وه. "ته شاید یو دروغجن جاسوس یې."

ما د هغه په سیاسي اندېښمن ذهن کې د شک کمولو په هیله، په زړه پورې ډول خپله ستونزه بیان کړه. هغه زه خپل کور ته بوتلم او په ښه راغلاست یې وویلم.

هغه وویل: "رنباجپور له دې ځایه ډېر لرې دی." "په څلور لارې کې، تاسو باید چپ لوري ته وګرځېدای، نه ښي لوري ته."

زما پخوانی مخبر، ما په خواشینۍ سره فکر کاوه، د مسافرو لپاره یو ځانګړی ګواښ و. د کچالو د پخولو او خامو کیلو سره د خوندورې ډوډۍ وروسته ، زه د انګړ سره نږدې یوې کوچنۍ کوټې ته لاړم. په لرې واټن کې، کلیوال د مریدنګاس ۱-۱۳ لوړ غږ سره سندرې ویلې. او چنچې. هغه شپه خوب بې ارزښته و؛ ما په ژوره توګه دعا وکړه چې پټ یوګي، رام ګوپال ته واستول شم.

کله چې د سهار لومړۍ کرښې زما د تیاره خونې درزونو ته ننوتې، زه د رانباجپور په لور روان شوم. د ناهموارو وریجو کروندو څخه تیریدم، زه د خاردار بوټو د شګو ډډونو او د وچو خټو د غونډیو څخه تیر شوم. کله ناکله لیدل کیدونکی بزګر به ما ته خبر راکړ، په دوامداره توګه، چې زما منزل "یوازې یو کروشا (دوه میله) دی." په شپږو ساعتونو کې لمر د افق څخه تر مریډین پورې په بریالیتوب سره سفر وکړ، مګر ما احساس وکړ چې زه به د رانباجپور څخه د یو کروشا په اندازه لرې شم .

په نیمه ماسپښین کې زما نړۍ لا هم د وریجو یوه نه ختمیدونکې ځمکه وه. له بې خطره اسمان څخه تودوخه راوتله چې ما نږدې سقوط ته راوستله. لکه څنګه چې یو سړی په آرامه سرعت سره نږدې شو، ما په سختۍ سره د خپلې عادي پوښتنې د ویلو جرئت وکړ، داسې نه وي چې دا یو بې خونده پوښتنه راوپاروي: "یوازې یو کروشا ."

د نا اشنا ودرول شوی څنګ ته زه. لنډ او لږ، هغه وه په فزیکي توګه بې اغېزې خوندي کول لپاره یو

فوق العاده جوړه د سورى كول تياره سترګې.

" زه پلان لرم چې رنباجپور پريږدم، خو ستا هدف ښه و، نو زه ستا په تمه وم." هغه زما په حيرانونکي مخ خپله ګوته وښوروله. "ايا ته هوښيار نه يې چې فکر کوې، بې له اعلانه، ته پر ما برید کولی شې؟ هغه پروفيسور بهاري حق نه درلود چې تاته زما پته درکړي."

د دې په پام کې نیولو سره چې زما معرفي به د دې استاد په حضور کې یوازې لفظي خبرې وي، زه بې خبره ولاړ وم، زما په استقبال کې یو څه زیانمن شوی وم. د هغه بله تبصره ناڅاپه وشوه.

"ووايه زه؛ چيرته وکړه ته فکر کول خدايه ايا؟"

"ولې، هغه دی دننه زه او هر ځای." زه بې له شکه وکتل لکه حيران شوی لکه زه احساس شو.

" ټول پراخ، هو؟" سنت وخندل. "نو ولې، ځوان صاحب، تاسو پرون د تاراکيشور معبد کې د ډېرې په سمبول کې لامحدود ته سجده ونه کړه؟ [2-13] ستا غرور تاته د هغه مسافر لخوا د غلطې لاربښوونې سزا درکړه چې د چپ او ښي اړخ د ښه توپيرونو سره يې هيڅ علاقه نه درلوده. نن هم، تا د دې څخه يو څه نا آرامه وخت تير کړی دی!"

ما په بشپړ زړه موافقه وکړه، حيران شوم چې زما په مخکې د بې ساري بدن دننه يو عالم سترګه پټه وه. د يوګي څخه د شفا ورکولو ځواک راپورته شو؛ زه سمدلاسه په سوځيدلي ډګر کې تازه شوم.

هغه وويل: "عقيدتمند دې ته تمايل لري چې فکر وکړي چې خدای ته د هغه لاره یوازين□ لاره ده." "یوګا، چې له لارې يې الهيت دننه موندل کېږي، بې له شکه تر ټولو لوړه لاره ده: نو لهري مهاسايه موږ ته ويلي دي. خو د خدای دننه کشف کول، موږ ډېر ژر هغه بهر درک کوو. په تاراکيشور او نورو ځايونو کې مقدس زيارتونه په سمه توګه د روحاني ځواک د اټومي مرکزونو په توګه درناوی کېږي."

د پير حسد لرونکی چلند ورک شو؛ سترګې يې په شفقت سره نرمې شوې. هغه زما اوږه وخوځوله.

"ځوان يوګي، زه ګورم چې ته له خپل مالک څخه تښتې. هغه هرڅه لري چې ته ورته اړتيا لرې؛ ته بايد هغه ته بيرته راشې. غرونه ستا ګرو نشي کيدی." رام ګوپال ورته فکر تکرار کړ. کوم چې سري يوکتيشور زموږ په وروست□ غونډه کې څرګند کړی و.

"استادان د خپل استوګنځي محدودولو لپاره هيڅ کايناتي مجبوريت نلري." زما ملګري په پوښتنې سره ما ته وکتل. "په هند او تبت کې هماليا په اولياوو باندې انحصار نلري. هغه څه چې يو څوک يې دننه موندلو کې ستونزه نلري هغه به د بدن دلته او دلته ليږدولو سره ونه موندل شي. هرڅومره ژر چې عقيدتمند د روحاني روښانتيا لپاره حتی د ځمکې پای ته رسيدو ته ليواله وي ، د هغه ګرو نږدې ښکاري."

ما په خاموش□ سره موافقه وکړه، د بنارس په عبادتځای کې مې خپله دعا را په ياد کړه، او وروسته د ګڼې ګوڼې په يوه کوڅه کې د سرى يوکتيشور سره ليدنه.

"آيا ته وړ ته لري يو لږ کوټه چيرته ته کولای شي ترل د دروازه او وي يوازې؟"

"هو." ما فکر وکړ چې دا ولی د ګړوړونکي سرعت سره له جنرال څخه ځانګړي ته راښکته شو .

"دا ستا غار دی." یوګي ماته د رڼا یوه سترګه راکړه چې ما هیڅکله نه ده هېره کړې. "دا ستا مقدس غر دی. دا هغه ځای دی چې تاسو به د خدای سلطنت ومومئ."

د هغه ساده خبرو سمدلاسه زما د همالیا غرونو لپاره د ژوند لیوالتیا له منځه یوړه. په یوه سوځېدلي وریجو کرونده کې زه د تل پاتې واورې له لویو خوبونو څخه راویښ شوم.

"ځوان صاحب، ستا الهي تنده د ستاینې وړ ده. زه ستا لپاره ډېـره مینـه احساسـوم." رام ګوپـال زمـا لاس ونیو او یوې عجیبې کلي ته یې بوتلم. د اړوب کورونه د ناریل پاڼو پوښل شوي وو او د کلیوالي دروازو سـره سینګار شوي وو.

هغه سنت ما د خپل کوچني کوټې د بانس په چت کې کښیناستم. د خوږ لیمو جوس او د ډبرې کینډي له ورکولو وروسته، هغه خپل انګړ ته ننوت او د لوټس حالت یې واخیست. شاوخوا څلور ساعته وروسته ما خپلې مراقبې سترګې پرانیستې او ولیدل چې د یوګي سپوږم روښانه څېره لاهم بې حرکته وه. لکه څنګه چې زه په کلکه خپل معدې ته یادونه کوم چې سړی یوازې په ډوډۍ ژوند نه کوي، رام ګوپال زما سره نږدې شو.

"زه وګورئ ته دي لوږه؛ خواړه به وي چمتو ډېر ژر."

په انګړ کې د خټې تنور لاندې اور بل شو؛ وریجې او دال په چټکۍ سره د کیلې په لویو پاڼو کې ورکړل شول. زما کوربه په درناوي سره زما د پخلي په ټولو کارونو کې مرسته رد کړه. "میلمه خدای دی،" یو هندو متل، چې له پخوانیو وختونو راهیسې د مذهبي مراسمو امر کړی دی. زما د نړۍ په وروستیو سفرونو کې، زه حیران شوم چې د ډېری هیوادونو په کلیوالي برخو کې د لیدونکو لپاره ورته درناوی څرګندیږي. د ښار اوسیدونکی د میلمه پالنې هغه ژوره څنډه ومومي چې د عجیبو مخونو د زیاتوالي له امله کمه شوې ده.

کله چې زه د ځنګله د کوچني کلي په انزوا کې د یوګي په څنګ کې ناست وم، د خلکو بازارونه ډېر تیاره ښکارېدل. د کوټې خونه د نرمې رڼا سره پراسرار وه. رام ګوپال زما د بستر لپاره په فرش باندې ځینې څیرې شوي کمپلې تنظیم کړې، او ځان یې په یوه چټۍ کې ناست و. د هغه د روحاني مقناطیسیت څخه متاثره، ما جرئت وکړ چې یوه غوښتنه وکړم.

"ښاغلیه، ولې مه کوه ته مرسته زه یو سماډي "؟"

"ګرانه، زه به خوشحاله شم چې الهی اړیکه ورسوم، مګر دا زما ځای نه دی چې دا کار وکړم." ولی په نیمه ټړلو سترګو ما ته وکتل. "ستاسو مالک به دا تجربه ډېر ژر درکړي. ستاسو بدن لا تر اوسه تنظیم شوی نه دی. لکه څنګه چې یو کوچنی څراغ نشي کولی د ډېر بریښنایی ولټاژ سره مقاومت وکړي، نو ستاسو اعصاب د کاسمیک جریان لپاره چمتو نه یاست. که زه همدا اوس تاسو ته لامحدود خوشحالي درکړم، نو تاسو به د که چیرې هره حجره په اور کې وای.

"ته له ما څخه د روښانتیا غوښتنه کوې،" یوګي په فکر کې دوام ورکړ، "په داسې حال کې چې زه حیران یم - لکه څنګه چې زه یم، او د هغه لږ مراقبت سره چې ما کړی دی - ایا زه د خدای په خوښولو کې بریالی شوی یم، او زه به په وروستي حساب کې د هغه په سترګو کې څه ارزښت ومومم."

"ښاغلیه، لري ته نه شوی په یو زړه لټول خدایه لپاره یو اورد وخت؟"

" ما ډېر څه نه دي کړي. بهاري باید تاسو ته زما د ژوند په اړه یو څه ویلي وي. شل کاله ما په یوه پټه غره کې ژوند کاوه، په ورځ کې اتلس ساعته مراقبه کوم. بیا زه یوې ډېرې لاسرسي وړ غار ته لاړم او پنځه ویشت کاله هلته پاتې شوم، هره ورځ د شل ساعتونو لپاره د یوګا اتحادیې ته ننوتم. زه خوب ته اړتیا نه وه، ځکه چې زه تل د خدای سره وم. زما بدن د عادي لاشعوري حالت د جزوي سولې په پرتله د فوق العاده شعور په بشپړ سکون کې ډېر آرام و.

" عضلې د خوب په وخت کې آرام کوي، خو زړه، سږي او د دوران سیستم په دوامداره توګه کار کوي؛ دوی آرام نه ترلاسه کوي. په فوق العاده شعور کې، داخلي ارګانونه د معطل شوي حرکت په حالت کې پاتې کیږي، د کاسمیک انرژ لخوا بریښنا کیږي. په دې ډول ما د کلونو لپاره خوب کول غیر ضروري ګڼلي دي. وخت به راشي چې تاسو هم له خوب څخه لاس واخلئ."

" زما خدایه، ته دومره وخت مراقبه کړې او بیا هم د څښتن د فضل په اړه ډاډه نه یې!" ما په حیرانتیا سره وکتل. "بیا زموږ د غریبو انسانانو په اړه څه؟ "هغه ته

"ښه، زما ګرانه هلکه، ته نه پوهېږې چې خدای پخپله ابدي دی؟ دا فرض کول چې یو څوک کولی شي هغه د پنځه څلویښتو کلونو مراقبت سره په بشپړ ډول وپیژني، یو بې معنی تمه ده. په هرصورت، باباجي موږ ته ډاډ راکوي چې حتی یو کوچنی مراقبت هم سړی د مرګ او وروسته له مرګ څخه د ویرې څخه ژغوري. خپل روحاني مثال په یوه کوچني غره کې مه تړئ، بلکې د غیر مستحق الهي لاسته راوړنې ستوري ته یې ورسوئ. که تاسو سخت کار وکړئ، نو تاسو به هلته ورسیږئ."

د راتلونکي څخه په زړه پورې، ما له هغه څخه د نورو روښانه کولو کلمو غوښتنه وکړه. هغه د لاهیري مهاسایه د ګورو، باباجي سره د خپلې لومړ لیدنې یوه حیرانونکې کیسه بیان کړه. [۳-۱۳] د نیمې شپې په شاوخوا کې رام ګوپال چوپ شو، او زه په خپلو کمپلو کې پروت وم. سترګې مې وتړلې، ما د بریښنا څراغونه ولیدل؛ زما دننه پراخه فضا د ویلې شوې رڼا یوه خونه وه. ما خپلې سترګې پرانیستې او هماغه ځلیدونکی رڼا مې ولیده. خونه د هغه لامحدود خزانې یوه برخه شوه چې ما د داخلي لید سره ولیده.

"ولې مه کوه ته لاړ شه ته خوب؟"

"ښاغلیه، هغه څنګه کولای شي زه خوب په د شتون د بریښنا، ځلیدونکی آیا زما سترګې دي بندول یا خلاص؟"

" تاسو بختور یاست چې دا تجربه لرئ؛ روحاني وړانګې په اسان سره نه لیدل کیږي." پیر د مینې یو څو خبرې اضافه کړې.

سهار وختي رام ګوپال ماته راک کینډي راکړې او ویې ویل چې زه باید لاړ شم. ما د هغه سره د الوداع کولو لپاره دومره زړه نازړه احساس کړه چې اوښکې زما له مخونو روانې شوې.

"زه به نه اجازه ورکول ته لاړ شه خالي لاس." د یوګي خبرې وکړې په نرم سره. "زه به وکړه یو څه لپاره ته ."

هغه وخندل او په ثابت ډول یې ماته وکتل. زه په ځمکه کې ریښې ودرولم، سوله زما د سترګو له دروازو څخه د یو قوي سیلاب په څیر روانه وه. زه په سمدستي توګه زما د ملا درد څخه روغ شوم، کوم چې ما د کلونو لپاره په وقفه ای توګه ځورولی و. تازه شوی، د روښانه خوښ په سمندر کې حمام شوی، ما نور ونه ژړل. د سنت د پښو لمس کولو وروسته، زه ځنګل ته لاړم، د هغې د استوایی سیمې له لارې خپله لاره

جورم.

ټنګل تر زه رسېدلی تاراکشور.

هلته ما د مشهور زیارت دوهم زیارت وکړ، او ځان مې د قربانګاه په وړاندې په بشپړه توګه سجده وکړه. ګرده ډېره زما د داخلي لید په وړاندې پراخه شوه تر هغه چې دا کاسمیکي کره شوه، د حلقې دننه حلقه، د زون ورسته زون، ټول د الهییت سره پوښل شوي.

زه په خوښ سره یو ساعت وروسته کلکتې ته ننوتم. زما سفرونه پای ته ورسېدل، نه په لوړو غرونو کې، بلکې د خپل استاد په همالیا حضور کې.

13-1 : لاسي لوبه ډولونه، کارول شوی یوازې لپاره عقیدتي موسیقي.

13-2 : "یو سړی د د دوستوفسکي مشاهده: ته هیڅ نه کولای WHO یو دی یادونه وشوه دلته رکوع ښکته شي هیڅکله نه ړیره د د ځان بار."

13-3 : فصل ۳۵ وګورئ.

فصل: ۱۴

یو تجربه په کاسمیک شعور

"زه یم دلته، ګروجي." زما بې شرمي خبرې وکړې نور په فصاحت سره لپاره زه.

"راځئ چې پخلنځي ته لاړ شو او د خوړلو لپاره یو څه پیدا کړو." د سری یوکتیشور چلند دومره طبیعي و لکه ساعتونه نه ورځې مور سره جلا کړي وي.

"استاد، ما باید تاسو له خپلې دندې د ناڅاپي وتلو له امله مایوسه کړي وي؛ ما فکر کاوه چې تاسو شاید له ما څخه غوسه یاست."

"نه، البته نه! غوسه یوازې د ناکامو غوښتنو څخه راپورته کیږي. زه له نورو څخه هیڅ تمه نه لرم، نو د دوی کړنې زما د غوښتنو سره په مخالفت کې نشي کیدی. زه به تاسو د خپلو موخو لپاره ونه کاروم؛ زه یوازې ستاسو په خپله ریښتینې خوښ کې خوشحاله یم."

"ښاغلیه، سړی د الهي مینې په اړه په مبهم ډول اوري، خو د لومړي ځل لپاره زه ستاسو په فرښته ځان کې یو مشخص مثال لرم! په نړ کې، حتی یو پلار هم په اسان سره خپل زوی نه بخښي که چیرې هغه د خپل مور او پلار کاروبار پرته له خبرتیا پریږدي. مګر تاسو لږ څه خپګان نه ښکاره کوئ، که څه هم تاسو باید ... د ډیرو نا بشپړو کارونو له امله چې ما پرېښودل، له لویې ستونزې سره مخ شوي دي."

مور د یو بل سترګو ته وکتل، چیرته چې اوښکې روانې وې. د خوښۍ یوه څپه ما راګیر کړه؛ زه پوه شوم چې رب، زما د ګورو په بڼه، زما د زړه کوچنۍ قلارونه د کاسمیک مینې نه ماتیدونکي برخو ته پراخوي.

څو سهار وروسته زه د استاد تشې ناستې خونې ته لاړم. ما پلان درلود چې مراقبه وکړم، خو زما د ستاینې وړ هدف د نافرمانه افکارو له امله بې برخې شو. دوی د ښکار په وړاندې د مرغیو په څیر خپاره شول.

"مکوندا!" سری د یوکتیشوار غږ غږ شوی له یو لرې داخلي بالکوني

زه د خپلو فکرونو په څیر سرکشه احساس کوم. "استاد تل ما ته د مراقبت کولو غوښتنه کوي،" ما له ځان سره وویل. "هغه باید ما ګډوډ نه کړي کله چې هغه پوهیږي چې زه ولې د هغه خونې ته راغلی یم."

هغه بیا ما ته غږ وکړ؛ زه په کلکه غلی پاتې شوم. دریم ځل یې په غږ کې ملامتي وه. "صاحب، زه مراقبه کوم،" ما په اعتراض سره چیغه کړه.

"زه پوهیږم چې ته څنګه مراقبه کوې،" زما ګورو غږ وکړ، "ستاسو ذهن په طوفان کې د پاڼو په څیر ویشل شوی دی! دلته زما سره راشه."

بې هوښه شوی او ښکاره شوی، زه جوړ شوی زما لاره په خواشینۍ سره ته د هغه اړخ.

"بېچاره هلکه، غرونه هغه څه نشي ورکولی چې ته یې غوښتل." استاد په مینه او تسلیت سره وویل. د هغه ارامه سترګه د پوهیدو وړ نه وه. "ستا د زړه هیله به پوره شي."

سري یوکتیشور ډېر کم په معماګانو کې ښکېل شو؛ زه حیران وم. هغه زما په سینه باندې د زړه پورته په نرمۍ سره وواهه.

زما بدن بې حرکته ریښې شو؛ ساه زما له سږو څخه داسې راوېستل شوه لکه څنګه چې د کوم لوی مقناطیس لخوا. روح او ذهن سمدلاسه خپل فزیکي بندښت له لاسه ورکړ، او زما له هر سوري څخه د مایع سوري رڼا په څیر راووت. غوښه داسې وه لکه مړه، مګر زما په شدید شعور کې زه پوهیدم چې هیڅکله مخکې زه په بشپړ ډول ژوندی نه وم. زما د هویت احساس نور په محدود ډول په بدن پورې محدود نه و، مګر د شاوخوا اتومونو سره یې غیږ نیولی و. په لرې پرتو کوڅو کې خلک داسې ښکاریدل چې په نرمۍ سره زما د خپل لرې پرتې ساحې څخه حرکت کوي. د بوټو او ونو ریښې د ... له لارې څرګندې شوې. د خاورې یو تیاره شفافیت؛ ما د دوی د جوس داخلي جریان ویيژند.

ټوله شاوخوا سیمه زما په مخ کې ښکاره وه. زما عادي مخکینۍ لید اوس په یوه پراخه کروي لید بدل شوی و، په ورته وخت کې ټول ادراک. زما د سر له شا څخه ما سړي ولیدل چې د رای ګاټ سړک څخه لرې ګرځېدل، او یوه سپینه غوا یې هم ولیده چې په آرامۍ سره نږدې روانه وه. کله چې هغه د خلاصې آشرم دروازې مخې ته ځای ته ورسیده، ما هغه په خپلو دوو فزیکي سترګو سره ولیدله. لکه څنګه چې هغه د خښتو دیوال شاته تیریده، ما هغه په روښانه توګه په ارامه توګه ولیده.

زما په پینورامیک لید کې ټول شیان د چټکو فلمونو په څیر لړزېدل او لړزېدل. زما بدن، د ماسټر، ستنې لرونکی انګړ، فرنیچر او فرش، ونې او لمر، کله ناکله په شدید ډول حرکت کاوه، تر هغه چې ټول په روښانه سمندر کې منحل شول؛ حتی لکه د بورې کرسټالونه، وغورځول شول.

په یوه ګیلاس اوبو کې، د ښورولو وروسته حل شي. د یووالي رڼا د شکل د مادي کولو سره بدله شوه، میټامورفوزونه چې په تخلیق کې د علت او اغیز قانون څرګندوي.

زما د روح په ارامه او بې پایه ساحلونو کې یوه سمندري خوښي راښکاره شوه. ما پوه شوم چې د خدای روح بې پایه نعمت دی؛ د هغه بدن د رڼا بې شمیره نسجونه دي. زما دننه یو پړسوب جلال پیل شو ښارونه، براعظمونه، ځمکه، لمریز او ستوري سیسټمونه، کمزوري نیبولا، او لامبو وهونکي کاینات پوښلي دي. ټول کاینات، په نرمۍ سره روښانه، لکه د شپې له لرې لیدل شوي ښار په څیر، زما د وجود په لامحدودیت کې ځلیده. په چټکۍ سره کښل شوي نړیوال خاکې په لرې څنډو کې یو څه کمې شوې؛ هلته ما یو نرم چمک لیدلی شو، تل نه بدلیدونکی. دا په ناڅرګند ډول نازک و؛ د سیارې انځورونه د یو سخت رڼا څخه جوړ شوي وو.

د وړانګو الهی خپریدل چې له یوې ابدي سرچینې څخه راوتلي وو، په کهکشانونو کې ځلیدل، د نه بیانیدونکي اورا سره بدل شوي وو. بیا بیا ما ولیدل چې تخلیقي بیمونه په برجونو کې راټول شوي، بیا د شفاف شعاع په پاڼو کې حل کیږي. د تالیفیک بدلون په واسطه، شپږ ملیون نړۍونه په غیر مستقیم چمک کې تیر شول؛ اور په اسمان بدل شو.

ما د امپریین مرکز په خپل زړه کې د وجداني درک د یوې نقطې په توګه وپیژند. زما د هستې څخه د نړیوال جوړښت هرې برخې ته د خپریدونکي شان و شوکت. د نعمت امرتا ، د ابدیت امرت، زما له لارې د سپینو زرو په څیر چټک روانی سره نبض وکړ. د خدای تخلیقي غږ مـلـ دـ "اووم" غږ واوریده ، [۱-۱۴] د کاسمیک موټرو وایبریشن.

ناڅاپه ساه زما سږو ته راستون شوه. د یوې نا امیدۍ سره چې تقریبا د زغملو وړ نه وه، ما پوه شوم چې زما بې پایه پراخوالی له لاسه ورکړل شوی دی. یو ځل بیا زه د بدن د سپکاوي پنجرې پورې محدود وم، چې په اسانۍ سره د روح سره سمون نه خوري. د یو فضول ماشوم په څیر، زه له خپل میکرو کاسمیک کور څخه تښتیدلی وم او ځان مې په یوه تنګ میکرو کاسمیک کې بندی کړی و.

زما ګورو زما په وړاندې بې حرکته ولاړ و؛ ما د کاسمیک شعور د تجربې لپاره چې ما له ډیرې مودې راهیسې په لیوالتیا سره غوښتل، د مننې لپاره د هغه مقدس پښو ته ولویدم. هغه ما مستقیم ونیوه، او په ارامه، بې ساري ډول یې خبرې وکړې.

"ته باید د خوښۍ سره ډیر نشه نه شې. په نړۍ کې ستا لپاره لا ډیر کار پاتې دی. راشه؛ راځئ چې د بالکوني فرش جارو کړو؛ بیا به د ګنګا په غاړه ګرځو."

ما یو جارو راوړ؛ زه پوهیدم چې استاد ماته د متوازن ژوند راز را زده کوي. روح باید د کاسموګونیک ژورو څخه تیر شي، پداسې حال کې چې بدن خپلې ورځني دندې ترسره کوي. کله چې مور وروسته د ګرځېدو لپاره روان شو، زه لاهم په نه بیانیدونکي خوښۍ کې ښکیل وم. ما زمور بدنونه د دوه ستورو انځورونو په توګه ولیدل، د سیند په غاړه د سړک په اوږدو کې حرکت کول چې جوهر یې روښانه رڼا وه.

" دا د خدای روح دی چې په فعاله توګه په کایناتو کې هر شکل او ځواک ساتي؛ خو هغه د خوځښت پدیدې له نړۍ هاخوا په خوشحالۍ نه جوړ شوي خلا کې ماوراء او جلا دی،" [۲-۱۴] استاد تشریح کړه. "هغه اولیاء چې په جسم کې هم خپل الهیتوب درک کوي ورته دوه ګونی وجود پیژني. په شعوري ډول په ځمکني کار کې بوخت دي، دوی لاهم په داخلي خوښۍ کې ډوب دي. څښتن ټول انسانان د خپل وجود له بې حده خوښۍ څخه رامینځته کړي دي. که څه هم دوی د بدن لخوا په دردناک ډول تنګ شوي دي، خدای بیا هم تمه لري چې روحونه چې د هغه په شکل کې جوړ شوي دي بالاخره به د ټولو حسي پیژندنو څخه پورته شي او

له هغه سره به يوځای شي.

کاسمیک لید ډیری دایمي درسونه پریښودل. هره ورځ د خپلو افکارو په خاموشولو سره، زه کولی شم د دې دوکه کونکي باور څخه خلاصون ترلاسه کړم چې زما بدن د غوښې او هډوکو یوه ډله وه، د مادې له سختې خاورې څخه تیریږي. ساه او بې ثباته ذهن، ما ولیدل، د طوفانونو په څیر وو چې د رڼا سمندر یې د مادي شکلونو څپو ته وغورځاوه - ځمکه، اسمان، انسانان، څاروي، مرغۍ، ونې. د لامحدود په توګه هیڅ درک د یو رڼا په توګه نشي کیدی پرته لدې چې دا طوفانونه ارام کړي. هرڅومره چې زه خاموش وم ما د دوو طبیعي ګډوډیو په ترڅ کې د تخلیق ګڼ شمېر څپې ولیدلې چې په یوه روښانه سمندر کې منحل شوې، حتی لکه څنګه چې د سمندر څپې، د دوی طوفانونه کم شوي، په ارامه توګه په یووالي کې منحل کیږي.

یو استاد هغه وخت د کاسمیک شعور الهی تجربه ورکوي کله چې د هغه شاګرد، د مراقبت له لارې، خپل ذهن دومره پیاوړی کړي چې پراخه منظرې به هغه مغلوب نه کړي. دا تجربه هیڅکله د یو چا د یوازې ذهني لیوالتیا یا خلاص ذهنیت له لارې نشي ورکول کیدی. یوازې د یوګا تمرین او عقیدتي بهکتي لخوا کافي پراختیا کولی شي ذهن چمتو کړي چې د هر اړخیز شتون د آزادۍ شاک جذب کړئ. دا د مخلص عبادت کوونکي لپاره د طبیعي ناګزیریت سره راځي. د هغه شدیده لیوالتیا د یو نه ماتیدونکي ځواک سره خدای ته راښکته کول پیل کوي. رب، د کاسمیک لید په توګه، د سالک د مقناطیسي لیوالتیا لخوا د هغه د شعور په ساحه کې راښکته کیږي.

ما په خپلو وروستیو کلونو کې، لاندې شعر، "سمادي" ولیکه، چې هڅه یې کوله د هغې د کایناتي حالت جلال څرګند کړي:

د رڼا او سیوري پردې یې ورکې کړې، د غم هر بخار یې
پورته کړ،
د لنډمهاله خوښۍ ټولې سهارنۍ لاړې، د حسي سراب
تیاره لاړه.
مینه، کرکه، روغتیا، ناروغي، ژوند، مرګ،
له منځه تللی دا غلط سیوري په د سکرین د دوه ګونیتوب.
د خندا څپې، د طنز څپې، د غم څپې، د خوښۍ په پراخه سمندر کې ویلې کېدل.
د طوفان د مایا خاموش
منځپانګه جادو لښته د وجدان ژور
کاینات، هېر شوی خوب، په لاشعوري ډول پټ دی، زما نوي راویښ شوي حافظې ته
د برید لپاره چمتو دی.
زه د کایناتي سیوري پرته ژوند کوم، خو دا زما
څخه بې برخې نه دی؛
لکه څنګه چې سمندر د څپو پرته شتون لري، مګر دوی د
سمندر پرته ساه نه اخلي.
توریا حالتونه خوب، اوسنی، تېر، راتلونکی، نور زما لپاره نشته
خو تل موجود، هر ځای روان زه، زه، هر ځای. سیارې، ستوري، ستوري
دوړې، ځمکه،
د قیامت د اورشیندونکې چاودنې، د تخلیق د جوړولو بټۍ
ګلیشیرونه د خاموش ایکس رې، سوځول الکترون سیلابونه،

د ټولو انسانانو فکرونه، تېر، اوسني، راتلونکي، د واښو هره تيغه،
زه، انسانان،
هر يو ذره د نړيوال دوړې،
غوسه، حرص، ښه، بد، نجات، شهوت، ما تېر کړل، ټول مې
بدل کړل
زما د خپل وجود د وينې په يوه پراخه سمندر کې! د مراقبې له امله
ډېرى وخت ډکه شوې خوښي زما د اوښکو ډکې سترګې ړندې کوي
د خوښ تلپاتې اورونو ته ننوتل، زما اوښکې، زما بدن،
زما ټول مصرف کړل. ته زه يې، زه ته يم،
پوهېدل، پوه، پيژندل شوى، لکه يو!
ارامه، نه ماتېدونکې خوښ، تل ژوند، تل نوې سوله! د تمې له تصور څخه هاخوا خوندور، سماډي
خوښ!
نه يو بې هوښه حالت
يا ذهني کلوروفورم پرته له قصدي بيرته راستنيدو، سماډي خو
زما شعوري سيمه د فاني چوکاټ له حدودو هاخوا غځوي
د ابديت تر ټولو لرې پولې ته چېرته چې زه،
کاسميک سمندر،
وګوره د لړ انا لامبو وهل په زه.
مرغ، د شګو هره ذره، زما له ليد پرته نه لوېږي. ټول فضا زما په ذهني سمندر کې د يخ
په څېر لامبو وهي.
ډېر لوى کانټينر، زه، د ټول شيان جوړ شوى.
د ژور، اوږد، تږي، او د ګورو لخوا ورکړل شوي مراقبت له لارې دا آسماني
سماډي راځي .
موبايل ګونګوسې د اتومونه دي اورېدل،
تياره ځمکه، غرونه، درې، ګوره! ويلې شوې مايع! بهيدونکي سمندرونه د نيبولا په
بخار بدليږي!
اوم په بخارونو ګوزارونه کوي، په حيرانونکي ډول خپل حجابونه خلاصوي، سمندرونه
څرګند شوي، ځليدونکي الکترونونه،
تر هغه چې، بالاخره د کاسميک ډرم غږ، د ټول خپريدونکي خوښ
ابدي وړانګو ته د سختو رڼاګانو له منځه لاړ شي.
له خوښ څخه راغلى يم، د خوښ لپاره ژوند کوم، په مقدس خوښ کې ويلې
کېږم. د ذهن سمندر، زه د ټولو مخلوقاتو څپې څښم.
د جامد، مايع، بخار، رڼا څلور پردې، په سمه توګه پورته کړئ.
زه پخپله، په هرڅه، ننوځي د غوره زه پخپله.
د تل لپاره لاړ، د فاني حافظې بې خونده، ځليدونکي سيوري. زما ذهني اسمان بې داغ
دى، لاندې، مخکې، او پورته لوړ.
ابديت او زه، يو متحد وړانګه. د خندا يو کوچنى
بلبل، زه
يم کېدل د سمندر د ميرټ پخپله.

سرى يوكتيشور ما ته دا را زده کړل چې څنګه په خپله خوښه برکتي تجربه راوبلم، او همدارنګه څنګه يې نورو ته انتقال کړم که چيرې د دوى رواني چينلونه رامينځته شي. د مياشتو لپاره زه د خوښۍ اتحاد ته ننوتلم، پدې پوهيدم چې ولې اپنشدونه وايي چې خداى راس دى ، "تر ټولو خوندور." په هرصورت، يوه ورځ ما ماسټر ته يوه ستونزه واخيسته.

" زه غواړم پوه شم، ښاغليه - زه به کله خداى

تاسو هغه موندلى دى" "؟وموم."

"او نه، ښاغليه، زه مه کوه فکر کول نو!"

زما ګورو موسکا کوله. "زه ډاډه يم چې تاسو د يو محترم شخصيت تمه نه لرئ، چې د کاسموس په کوم ضد ضد کونج کې تخت سينګار کړي! په هرصورت، زه ګورم چې تاسو تصور کوئ چې ملکيت د معجزو قدرتونو څخه يو د خداى پوهه ده. يو څوک ممکن ټول کاينات ولري، او رب لاهم په لټه کې نه وي! روحاني پرمختګ د يو چا د ظاهري قدرتونو له مخې نه اندازه کيږي، مګر يوازې د په مراقبه کې د هغه د خوښۍ ژوروالى.

" تل نوې خوښي خداى دى . هغه نه ختميدونکى دى؛ لکه څنګه چې تاسو د کلونو په اوږدو کې خپل مراقبت ته دوام ورکوئ، هغه به تاسو په بې پايه هوښيارۍ سره دوکه کړي. ستاسو په څير هغه عبادت کوونکي چې خداى ته لاره موندلې ده هيڅکله د بل کومې خوښۍ لپاره د هغه د تبادلې خوب نه ويني؛ هغه د سيالۍ له فکر څخه هاخوا زړه راښکونکى دى."

" مور ژر د دنياوي خوښيو څخه ستړي کيږو! د مادي شيانو لپاره ليوالتيا بې پايه ده؛ انسان هيڅکله په بشپړ ډول نه راضي کيږي، او يو بل هدف تعقيبوي. هغه 'بل څه' چې هغه يې لټوي هغه رب دى، چې يوازې کولى شي تلپاتې خوښۍ ورکړي."

" بهرني ارمانونه مور له دننه څخه د عدن باغ ته اړوي؛ دوى غلطې خوښۍ وړاندې کوي چې يوازې د روح خوښۍ تقليد کوي. ورک شوى جنت په چټکۍ سره د الهي مراقبت له لارې بيرته ترلاسه کيږي. لکه څنګه چې خداى ناڅرګنده تلپاتې نوى والى دى، مور هيڅکله له هغه څخه ستړي نه يو. ايا مور کولى شو د ابديت په اوږدو کې په خوښۍ سره متنوع، له خوښۍ څخه ډک شو؟"

" زه اوس پوه شوم، ښاغليه، ولې اولياء الله رب ته بې پايه وايي. حتى ابدي ژوند هم د هغه د قدر کولو لپاره کافي نه و."

" دا ريښتيا ده؛ خو هغه نږدې او ګران هم دى. وروسته له دې چې ذهن د کريا يوګا لخوا د حسي خنډونو څخه پاک شي، مراقبت د خداى دوه ګونى ثبوت وړاندې کوي. تل نوې خوښۍ د هغه د شتون ثبوت دى، چې زمور اتومونو ته قناعت ورکوي. همدارنګه، په مراقبت کې يو څوک د هغه فوري لارښوونه، د هرې ستونزې لپاره د هغه مناسب ځواب موندلى شي."

"زه ګورم، ګوروجي؛ تاسو زما ستونزه حل کړه." ما په مننې سره وخندل. "زه اوس پوه شوم چې مـا خداى موندلى دى، ځکه چې هرکله چې د مراقبت خوښۍ زما د فعال ساعتونو په جريان کې په شعوري ډول بيرته راغلې، ما ته په هوښيارۍ سره لارښوونه شوې چې په هرڅه کې سم لاره غوره کـړم، حـتى جزئيات."

انساني ژوند تر هغه وخته پورې له غم سره مخ دی تر څو چې مور پوه شو چې څنګه د الهي ارادې سره "
سمون ولرو، چې 'سمه لاره' یې ډیری وختونه د ځان غوښتونکي عقل لپاره حیرانونکې وي. خدای د کایناتو
بار په غاړه لري؛ هغه یوازې کولی شي بې له کومې غلط مشوره ورکړي."

14-1 : "په د پیل وه د کلمه، او د کلمه وه سره خدایه، او د کلمه وه خدایه." - جان ۱:۱.

14-2 : "نه سړی لري لپاره د پلار قضاوت نه سړی، خو لري ژمن ټول قضاوت ته د زویه." - جان ۵:۲۲.
خدای لیدل په هر یو وخت؛ د یوازې زیږیدلی زوی، کوم دی په د سینه د د پلار، هغه لري اعلان شوی
هغه." - جان ۱:۱۸. "په رښتیا، رښتیا، زه ووایه ته ته، هغه هغه باور لري په زه، د کارونه هغه زه وکړه
به هغه وکړه همدارنګه؛ او لوی کارونه په پرتله دا "هغه به وکړي؛ ځکه چې زه خپل پلار ته ځم." -
یوحنا ۱۴:۱۲. "خو هغه تسلی ورکوونکی، چې روح القدس دی، چې پلار به یې زما په نوم راولیږي،
هغه به تاسو ته ټول شیان درکړي، او ټول هغه څه به تاسو ته په یاد راوړي چې ما تاسو ته ویلي دي."
- یوحنا ۱۴:۲۶.

دا انجیل کلمې د خدای درې ګوني طبیعت ته اشاره کوي لکه پلار، زوی، روح القدس (په هندو صحیفو کې ست ، تات ، اوم). خدایه د پلار دی د مطلق، ناڅرګنده، موجود هاخوا خوځښت لرونکی تخلیق. خدایه د زوی دی د د مسیح شعور (برهما یا کوټاستا چیتنیا) موجود دننه خوځښت لرونکی جوړول؛ دا مسیح شعور دی د "یوازینی زیږیدلی" یا د نه پیدا شوي لامحدود یوازینی انعکاس. د دې ظاهري څرګندونه یا "شاهد" اوم یا روح القدس دی، الهی، تخلیقی، نه لیدل کیدونکی ځواک چې ټول مخلوق د وایبریشن له لارې جوړوي. اوم، د خوښۍ تسلی ورکوونکی په مراقبه کې اوریدل کیږي او عبادت کونکي ته حتمي حقیقت څرګندوي.

فصل: ۱۵

د ګلپې غلا

استاد، ستاسو لپاره ډالۍ! دا شپږ لوی ګلپیان زما په لاسونو کرل شوي وو؛ ما د دوی وده د یوې مور په "
نرمۍ سره څارلې ده چې خپل ماشوم ته شیدې ورکوي." ما د سبزیجاتو ټوکرۍ په یوه رسمي ګلدانۍ سره
وړاندې کړه.

مننه!" د سري یوکتیشور موسکا د ستاینې سره ګرمه وه. "مهرباني وکړئ دوی په خپله خونه کې وساتئ؛ "
سبا به د یوې ځانګړې ډوډۍ لپاره ورته اړتیا ولرم."

۱۵-۱ پوری کې راغلی وم د خپل ګورو سره د هغه د سمندر غاړې په هدیره کې د کالج د دوبي رخصتۍ
تیرولو لپاره. د استاد او د هغه د شاګردانو لخوا جوړ شوی، د بنګال خلیج په غاړه خوشحاله کوچنی دوه
پوړیز د استوګنې ځای.

زه سبا سهار وختي له خوبه راویښ شوم، د مالګین سمندري بادونو او د خپل شاوخوا د ښکلا له امله تازه شوم. د سرۍ یوکتیشور خوړ غړ غړ کاوه؛ ما خپلو ګرانو ګلابو ته وکتل او په ښه توګه مې د خپل بستر لاندې کېښود.

راشه، اجازه ورکول مور لاړ شه ته د ساحل." ماسټر مشري د لاره؛ څو ځوان شاګردان او زه پخپله تعقیب " شوی په

یو خپور شوی ډله. زمونږ ګورو سروې شوې مونږ په نرم انتقاد.

" کله چې زمونږ لویديځ وروڼه ګرځي، دوی معمولا په یووالي ویاړي. اوس، مهرباني وکړئ په دوو قطارونو کې مارچ وکړئ؛ د یو بل سره تال لرونکي ګامونه وساتئ." سری یوکتیشوار زمونږ اطاعت ته وکتل؛ هغه سندرې ویل پیل کړل: "هلکان په یوه ښکلي کوچني قطار کې یو بل ته ځي." زه نشم کولی مګر د هغه اسانتیا ستاینه وکړم چې ماسټر یې د خپلو ځوانو زده کونکو د تیز سرعت سره سمون درلود.

" ودریږه!" زما د ګورو سترګې غوښتل شوی زما. "وکړل ته په یاد ولرئ ته بندول د شاته دروازه د د عبادتځای؟"



زما د ګورو د سمندر غاړې حرمت په پوری

د نیږ ځخه د لیدونکو یو دوامداره جریان د عبادت ځای ته راغی. یو شمیر پوهان د یو ارتودوکس مذهبي سړي سره د لیدو په تمه راغلل. یو ډیر سپک موسکا یا د خوښ زغم یو نظر کله ناکله دا په ګوته کوله چې نوي راغلي کسان د یو څو پاکو خبرو پرته بل څه تمه نه لري. مګر د دوی بې زړه تګ به یو څرګند باور راوړي چې سری یوکتیشور د دوی د پوهې په ځانګړي برخو کې دقیق بصیرت ښودلی و.

زما ګورو تل په خپل عبادت ځای کې ځوان شاګردان درلودل. هغه د دوی ذهنونه او ژوند په هغه احتیاطي نظم سره رهبري کاوه چې د "شاګرد" کلمه په کې له لفظي پلوه ریښه لري.

"زه فکر کول نو، ښاغلیه."

سري یوکتیشور د څو دقیقو لپاره غلی و، په شونډو یې نیمه خپه موسکا وه. هغه په پای کې وویل: "نه، ته هېر شوی یې." "الهي فکر باید د مادي بې پروایۍ لپاره بهانه ونه ګرځول شي. تا د آشرم په ساتنه کې خپله دنده له پامه غورځولې ده؛ ته باید سزا ورکړل شي."

زه فکر هغه وه په ناڅرګنده توګه ټوکې کول کله هغه زیاته کړه: "ستاسو شپږ ګلپي به ډېر ژر وي یوازې پنځه."

مور بدل شوی شاوخوا په ماسټري امرونه او لاریون وکړ شاته تر مور وو تړل ته د عبادتځای

یو څه وخت آرام وکړه. موکوندا، زمور په کینۍ اړخ کې د ودانۍ هاخوا وګوره؛ هاخوا سړک وګوره. یو ځانګړی " سړی به همدا اوس هلته راشي؛ هغه به ستا د عذاب وسیله وي."

ما په دې نه پوهیدونکو څرګندونو خپله غوسه پټه کړه. ډېر ژر یو بزګر په لاره کې راڅرګند شو. سړک؛ هغه په بې معنی ډول نڅا کوله او خپل لاسونه یې په بې معنی اشارو سره ګرځول. تقریبا د تجسس له امله فلج شوی وم، ما خپلې سترګې په خندا ور تماشا باندې ولګولې. کله چې سړی د سړک په یوه نقطه کې ورسید چې هغه به زمور له نظره ورک شي، سری یوکتیشور وویل، "اوس، هغه به بیرته راشي."

بزګر سمدلاسه خپل لوري ته بدلون ورکړ او د آشرم شاته خوا ته لاړ. د شګلنې لارې څخه تیریدلو سره، هغه د شا دروازې له لارې ودانۍ ته ننوت. ما هغه خلاص پریښوده، حتی لکه څنګه چې زما ګورو ویلي وو. سړی لږ وروسته راڅرګند شو، زما د قیمتي ګلابو څخه یو یې په لاس کې و. هغه اوس په درناوي سره روان و، د ملکیت وقار سره یې پانګونه وکړه.

هغه ښکاره شوې طنز، چې زما رول پکې د حیران قرباني ښکاریده، دومره ځورونکی نه و چې زه په غوسه تعقیب کې پاتې راغلم. زه د لارې په نیمایي کې وم کله چې ماسټر ما یاد کړ. هغه د خندا سره له سر څخه تر پښو پورې لړزیده.

هغه بېچاره لیونی سړی د ګلپې په لټه کې و،" هغه د خوښۍ په منځ کې تشریح کړه. "ما فکر کاوه چې دا " به ښه نظر وي که هغه ستاسو څخه یو واخلي، دومره بې احتیاطه!"

زه خپلې خونې ته په منډه لاړم، هلته مې ولیدل چې غل، په څرګنده توګه د سبزیجاتو د جوړولو کار کوونکی، زما د سرو زرو ګوتې، ساعت او پیسې یې بې لاسه پریښې دي، ټول په کمپله کې پراته دي. هغه پرځای یې د بستر لاندې په خځلو کې ګرځېدلی و، چیرې چې، په بشپړه توګه د ناڅاپي لید څخه پټ، زما د ګلابو څخه یو یې د هغه د زړه یوازینۍ هیله راپارولې وه.

ما په هغه ماښام له سري یوکتیشور څخه وغوښتل چې هغه پېښه تشریح کړي چې ما فکر کاوه یو څو حیرانونکې ځانګړتیاوې یې درلودې.

زما ګورو ورو ورو سر وخوځاوه. "ته به یوه ورځ پوه شې. ساینس به ډېر ژر د دې پټو قوانینو څخه یو څو کشف کړي."

کله چې څو کاله وروسته د راډیو حیرانتیا په حیرانونکې نړۍ کې خپره شوه، ما د ماسټر وړاندوینه را په یاد شوه. د وخت او ځای په اړه زاړه مفکورې له منځه یوړل شوې؛ د هیڅ بزګر کور دومره تنګ نه و چې لندن یا کلکته نشي ننوتلی! تر ټولو بې خونده استخبارات د بې دلیله په وړاندې پراخ شوي د انسان د هر اړخیز شتون د یوې برخې ثبوت.

د "دسیسه" د د ګلپي کامیډي کولای شي وي غوره پوهیدل لخوا یو راډیو مشابهت. سری یوکتیشور یوه بشپړه انساني راډیو وه. فکرونه په آسمان کې د حرکت کولو لپاره له نرمو حرکتونو څخه ډېر څه ندي. لکه څنګه چې یو حساس راډیو له هر لوري څخه د زرګونو نورو برنامو څخه یو مطلوب میوزیکل شمیره راټولوي، نو زما ګورو وکولی شو د هغه نیم عقل سړي فکر ونیسي چې د ... لپاره یو ګلپي، بهر د د بې شمېره افکار د خپرونې انسان وصیتونه په نړۍ. [٢-١٥] د خپلې قوي ارادې له مخې، ماسټر د انسان د نشراتو یو سټیشن هم و، او په بریالیتوب سره یې بزګر ته لارښوونه کړې وه چې خپل ګامونه بیرته واړوي او د یوې ځانګړې خونې ته لاړ شي.

وجدان ۳-۱۵ د روح لاربښوونه ده، چې په طبيعي ډول په انسان کې په هغو شيبو کې ځرګنديږي کله چې د هغه ذهن ارام وي. نږدې هرڅوک د يوې ناڅرګندې سمې "انګيرنې" تجربه لري، يا لري خپل فکرونه يې په مؤثره توګه بل کس ته انتقال کړل.

د انسان ذهن، د بې ثباتۍ له جامد حالت څخه پاک، کولی شي د خپل انتن له لارې فعاليت وکړي د پيچلي راډيو ميکانيزمونو ټولې دندې - د افکارو ليږل او ترلاسه کول، او د ناغوښتل شويو افکارو تنظيم کول. لکه څنګه چې د راډيو ځواک د بريښنايي جريان مقدار پورې اړه لري دا کارول کيدی شي. نو د انسان راډيو د هر فرد د ارادې د ځواک سره سم انرژي کيږي .

ټول فکرونه په کايناتو کې تلپاتې حرکت کوي. د ژور تمرکز په واسطه، يو ماسټر د هر ذهن، ژوندي يا مړه حقيقت نشي a فکرونه کشف کولی شي. فکرونه په نړيواله کچه دي او په انفرادي ډول ريښې نلري؛ رامينځته کيدی، مګر يوازې درک کيدی شي. د انسان غلط فکرونه د هغه د پوهاوي نيمګړتياو څخه رامينځته کيږي. د يوګا ساينس هدف دا دی چې ذهن ارام کړي، ترڅو پرته له تحريف څخه دا په کايناتو کې الهی ليد منعکس کړي.

راډيو او ټلويزيون د لرې پرتو خلکو سمدستي غږ او ليد د مليونونو خلکو اور ته رسولی دی: لومړني کمزوري ساينسي خبرتياوې چې انسان يو ټوليز روح دی. نه يو بدن چې په فضا کې يوې نقطې پورې محدود دی، بلکې پراخه روح دی، چې انا په ډيری وحشي طريقو کې د بې ګټې دسيسې د بندولو لپاره هڅه کوي.

" ډيرې عجيبې، ډيرې حيرانونکې، ظاهراً ډيرې ناڅرګندې پديدې ممکن لا هم راڅرګندې شي، کله چې يوځل تاسيس شي، نو موږ به دومره حيران نه کړو لکه څنګه چې موږ اوس په هغه څه حيران يو چې ساينس موږ ته په تيره پيړۍ کې ښوولي دي،" چارلس رابرټ ريچټ، د فزيولوژي په برخه کې د نوبل جايزې ګټونکی، اعلان کړی دی. "داسې انګيرل کيږي چې هغه پديدې چې موږ يې اوس پرته له حيرانتيا منو، زموږ حيرانتيا نه راپاروي ځکه چې دوی پوه شوي دي. مګر دا قضيه نده. که دوی موږ حيران نه کړي دا ځکه نه ده چې دوی پوهيږي، دا ځکه ده چې دوی بلد دي؛ ځکه چې که هغه څه چې نه پوهيږي موږ حيران کړي، موږ بايد په هرڅه حيران شو - په هوا کې د غورځول شوي ډيرې غورځيدل، هغه بوټی چې د بلوط ونې کيږي، پارا چې کله تودوخه شي پراخيږي، اوسپنه د مقناطيس لخوا جذب کيږي، فاسفورس چې کله مسح شي سوځي. .... د نن ورځې ساينس يو ... سپکه ماده؛ هغه انقلابونه او تکاملونه چې دا به يې په سل زره کلونو کې تجربه کړي، د خورا زړورو تمو څخه به ډير زيات وي. حقايق - هغه حيرانونکي، ناڅاپي حقايق - چې زموږ اولادونه به يې کشف کړي، حتی اوس هم زموږ په شاوخوا کې دي، موږ ته په سترګو ګوري، نو خبرې کول، او بيا هم موږ دوی نه وينو. مګر دا کافي ندي چې ووايو چې موږ دوی نه ګورو؛ موږ يې کوو نه غواړم چې هغوی ووينم؛ ځکه چې هرڅومره ژر چې يو ناڅاپي او نا اشنا حقيقت څرګند شي، موږ هڅه کوو چې دا د ترلاسه شوي پوهې د عامو ځايونو په چوکاټ کې ځای په ځای کړو، او موږ په دې غوسه يو چې څوک بايد د نورو تجربو کولو جرئت وکړي."

څو ورځې وروسته له هغه چې زما څخه ګلپي دومره په ناڅاپي ډول غلا شو، يوه خندونکې پيښه رامنځته شوه. د تيلو يو ځانګړی ځراغ ونه موندل شو. په دې وروستيو کې د خپل ګورو د هر اړخيز ليدو وروسته بصيرت، زه فکر هغه به څرګندول هغه دا وه د ماشوم لوبه کول ته موندل د څراغ

ماسټر درک شوی زما تمه. سره مبالغه شوې جاذبه هغه پوښتنه شوې ټول آشرم اوسيدونکي. الف

ځوان شاګرد اعتراف وکړ چې هغه د څراغ څخه کار اخيستی ترڅو په شا انګړ کې څاه ته لاړ شي. سري يوکتيشوار جدي مشوره ورکړه: "څاه ته نږدې څراغ ولګوئ."

زه هلته منډه کړه؛ څراغ نشته! کريسټفيلډ، زه خپل استاد ته راستون شوم. هغه اوس په زړه پورې وخندل، پرته له دې چې زما د مايوسۍ لپاره شرمنده شم.

"په " له بده مرغه زه نشم کولی تاسو ورک شوي څراغ ته لارښوونه وکړم؛ زه د فال کتونکی نه يم!" ځليدونکو سترګو سره، هغه زياته کړه، "زه حتی د شيرلاک هولمز قناعت بخښونکی نه يم!"

زه احساس شوی هغه ماسټر به هيڅکله نه ښودل د هغه ځواکونه کله ننګول شوی، يا لپاره يو بې ادبي.

خوندورې اونۍ تېرې شوې. سری يوکتيشور د مذهبي جلوس پلان درلود. هغه له ما څخه وغوښتل چې د پوری ښار او ساحل په اوږدو کې شاګردانو ته لارښوونه وکړم. د جشن ورځ د اوړي تر ټولو ګرمه ورځ وه.

" ګوروجي، هغه څنګه کولای شي زه اخيستل د لوڅ پښه زده کوونکي باندې د اور لرونکی شګه؟" زه خبرې وکړې په نا اميدۍ سره.

"زه به تاسو ته يو راز ووايم،" استاد ځواب ورکړ. "څښتن به د ورېځو چترۍ راوليږي؛ تاسو ټول به په آرامۍ سره وګرځئ."

ما په خوښۍ سره جلوس تنظيم کړ؛ زموږ ډله د اشرم څخه د ست-سنګا بينر سره پيل شوه. ۴-۱۵ د سری يوکتيشوار لخوا ډيزاين شوی، دا د واحد ۵-۱۵ سمبول لري سترګه، د وجدان دوربيني نظر.

څنګه چې موږ له عبادتځای څخه ووتل، د اسمان هغه برخه چې پورته وه، د جادو په څير له ورېځو ډکه شوه. د ټولو خواوو څخه د حيرانونکي انزال سره يوځای، يو ډېر سپک باران وشو، چې د ښار سړکونه او سوځېدلی سمندري ساحل يې سړ کړ. د پريډ په دوو ساعتونو کې د آرامۍ څاڅکي راوتلي وو. په هغه وخت کې چې زموږ ډله اشرم ته راستنه شوه، ورېځې او باران په بې ساري ډول ورک شول.

" تاسو وګورئ چې خدای زموږ لپاره څنګه احساس کوي،" ماسټر ځواب ورکړ کله چې ما خپله مننه څرګنده کړه. "څښتن ټولو ته ځواب ورکوي او د ټولو لپاره کار کوي. لکه څنګه چې هغه زما په غوښتنه باران واستاوه، نو هغه د عبادت کوونکي هر ډول صادقانه هيله پوره کوي. خلک په ندرت سره پوهيږي چې خدای څومره ځله د دوی دعاګانو ته غوږ نيسي. هغه د څو کسانو طرفدار نه دی، مګر هر هغه چا ته غوږ نيسي چې په باور سره ورته نږدې کيږي. د هغه ماشومان بايد تل د خپل هر اړخيز پلار په مينه ناک مهربانۍ کې مطلق باور ولري." ۶-۱۵

سری يوکتيشور ځلور کلن جشنونه تمويل کړل، په مساوات او سولسټيس کې، کله چې د هغه زده کونکي له لرې او نږدې څخه راټول شول. د ژمي سولسټيس جشن په سيرامپور کې ترسره شو؛ لومړی هغه چې ما ګډون وکړ ما ته دايمي برکت پريښود.

جشنونه سهار وختي د سړکونو په اوږدو کې د لوڅو پښو جلوس سره پيل شول. د سلګونو زده کونکو غږونه د خوږو مذهبي سندرو سره غږيدل؛ يو څو موسيقارانو بانسري او خول کارتال (ډرمونه او سمبلونه) غږول. د ښار ليواله خلکو په لاره کې ګلونه وشيندل، د خدای د مبارک نوم د ستاينې له امله د نثري کارونو

ثخه راوبلل شول. اورد سفر

د عبادت ځای په انګړ کې پای ته ورسېد. هلته مور خپل ګورو محاصره کړ، پداسې حال کې چې په پورتن بالکوني کې زده کونکو پر مور د ګلونو ګلونه وشیندل.

چنا او نارنج پوډر ترلاسه کړي . زه د وروڼو شاګردانو یوې ډلې ته لاړم چې نن ورځ د پخلی په توګه خدمت کوي. د دومره لویو غونډو لپاره خواړه باید په لویو دیګونو کې بهر پخ شي. د لرګیو سوځیدونکي خښتو بخار لوګی او اوښکې راوړونکې وې، مګر مور په خپل کار کې په خوښ سره وخندل. په هند کې مذهبي جشنونه هیڅکله په پام کې نه نیول کیږي. ستونزمن؛ هر یو کوي د هغه برخه، اکمال کول پیسې، وریجې، سبزیجات، یا د هغه شخصي خدمات.

ډېر ژر استاد زمور په منځ کې راغی، د مېلمستیا جزئیات یې څارل. هره شیبه بوخت و، هغه د خورا هوښیار ځوان زده کونکي سره ګام په ګام روان و.

د سنکیرتن (ډله ییز سندرې)، چې د هارمونیم او لاسي غږول شـوي هنـدي ډرمونـو سـره مـل وه، روان و. سري یوکتیشور په درناوي سره غور نیولی و؛ د هغه د موسیق حس په بشپړ ډول بشپړ و.

دوی له کیلي وتلي دي!" ماسټر پخلیان پریښودل او د هنرمنـدانو سـره یوځـای شـو. سـندره بیـا واورېـدل" شوه، دا ځل په سمه توګه وړاندې شوه.

په هند کې، موسیقي او همدارنګه نقاشي او ډرامه یو الهی هنر ګڼل کیږي. برهما، ویشنو، او شیوا - ابدي تثلیث - لومړني موسیقاران وو. الهی نڅاګر شیوا په مقدس کتاب کې د هغه د کاسمیک نڅا کې د تال لامحدود طریقې کار کولو په توګه ښودل شوی چې د نړیوال تخلیق، ساتنې او تحلیل په اړه دی، پداسې حال کې چې برهما د وخت بیټ سره ټینګار وکړ.   د شمبلو غږونه، او وشنو مقدس مریدنګا یا ډول غږاوه. کرشنا، د وشنو یو مجسم، تل په هندو هنر کې د بانسري سره ښودل کیږي، چې په هغه باندې هغه زړه راښکونکې سندره غږوي چې د دوی اصلي کور ته د مایا - وهم کې ګرځیدونکي انساني روحونه یادوي. د حکمت دیوی، سرسوتي، د وینا په ویلو سره سمبول شوې ، د ټولو تار لرونکو الاتو مور. د هند سما ویدا د موسیق ساینس په اړه د نړ لومړني لیکنې لري.

د هندو موسیق د بنسټ ډبره راګونه یا ثابت میلوډیک پیمانه ده. شپږ اساسي راګونه په ۱۲۶ مشتق راګنیانو (ښځو) او پوترا (زامنو) ویشل شوي دي. هر راګ لږترلږه پنځه نوټونه لري: یو مخکښ نوټ (وادي یا پاچا)، یو ثانوي نوټ (سموادي یا لومړی وزیر)، د مرستې نوټونه (انوادي ، خدمتګاران)، او یو متضاد نوټ (ویوادي ، دښمن).

راګونو څخه هر یو د ورځې د یو ټاکلي ساعت، د کال د فصل، او د یو مشر خدای سره طبیعي اړیکه لري چې یو ځانګړی ځواک ورکوي. په دې توګه، (1) د هیندول راګ یوازې د پسرلي په سهار کې اوریدل کیږي، ترڅو د نړیوالې مینې مزاج راوباسي؛ (2) دیپکا راګ د دوبي په ماښام کې غږول کیږي، ترڅو رحم راوپاروي؛ (3) میګا راګ د باراني موسم کې د ماسپښین لپاره یوه سندره ده، ترڅو زړورتیا راوبلي؛ (4) د بهیروا راګ د اګست، سپتمبر، او اکتوبر په سهار کې غږول کیږي، ترڅو ارامتیا ترلاسه کړي؛ (5) سری راګ د مني لپاره ساتل شوی دی. ماښامونه، د خالصې مینې ترلاسه کولو لپاره؛ (۶) مالکونسا راګ د ژمي په نیمه شپه کې د زړورتیا لپاره اوریدل کیږي.

لرغونو ریشوګانو د طبیعت او انسان ترمنځ د سالم اتحـاد دا قـوانین کشـف کـړل. ځکـه چې طـبیعت دی یو اعتراض کول د اوم ، د لومړنی غږ یا وایبریټري کلمه، سړی کولای شي ترلاسه کول کنټرول

منترونو یا سندرو په کارولو سره په ټولو طبیعي څرګندونو باندې . ۷-۱۵ تاریخي اسناد د میان تان سین د پام وړ قدرتونو په اړه وایي، چې د شپاړسمې پیړۍ د اکبر د دربار موسیقار و. د امپراتور لخوا امر شوی و چې د شپې راګ ووایی پداسې حال کې چې لمر په سر و، ټان سېن په غږ سره یو مانترا کوم سمدلاسه لامل شوی د ټول ماڼۍ حوزې په تیاره کې ګېر شي.

هندي موسیقي د اوکټیو غږ په ۲۲ سروتیو یا نیمه سیمیټونونو ویشي. دا مایکروټونل وقفې د موسیقۍ د اظهار ښه سیوري ته اجازه ورکوي چې د لویدیځ کروماتیک پیمانه د ۱۲ سیمیټونونو لخوا نشي ترلاسه کیدی. د اوکټیو د اوو اساسي نوټونو څخه هر یو په هندو افسانه کې د یو رنګ، او د مرغۍ یا حیوان طبیعي د سرو زرو او وزو سره؛ *Mi* ژړا - د شنه سره وکړئ ، او طاووس؛ د سره سره بیا ، او د آسمان لرګی؛ *Fa* د ژېړ سپین سره، او هیرون سره؛ سول د تور سره، او بلبل سره؛ لا د ژېړ سره، او اس سره؛ *Si* د ټولو رنګونو ترکیب سره، او فیل سره.

درې ترازو - لوی، هارمونیک کوچنی، میلوډیک کوچنی - یوازېنۍ هغه دي چې لویدیځ موسیقي کاروي، مګر هندي موسیقي 72 هغه یا ترازو په توګه بیانوي. موسیقار د ثابت دودیز میلوډ یا راګ شاوخوا د نه ختمیدونکي اصلاح لپاره تخلیقي ساحه لري ؛ هغه د جوړښتي موضوع په احساساتو یا ټاکلي مزاج تمرکز کوي او بیا یې د خپل اصلیت حد ته رسوي. هندو موسیقار سیټ نوټونه نه لولي؛ هغه د راګ د هر یو خالي کنکال غږولو سره نوي جامې اغوندي ، ډیری وختونه ځان په یوه واحد میلوډیک ترتیب پورې محدودوي، د هغې د ټولو نازک مایکروټونل او تال بدلونونو تکرارولو سره ټینګار کوي. باخ، د لویدیځ موسیقارانو په منځ کې، د تکراري غږ د جذابیت او ځواک په اړه پوهه درلوده چې په سلګونو پیچلو لارو کې یو څه توپیر لري.

لرغونی سنسکرت ادب ۱۲۰ تالونه یا د وخت اندازه بیانوي. د دودیز بنسټ ایښودونکی ویل کیږي چې د هندو موسیقۍ، بهارت، د یوې لارک په سندره کې د تال ۳۲ ډولونه جلا کړي دي. د تال یا تال اصل د انسانانو په حرکتونو کې ریښه لري - د تګ دوه چنده وخت، او په خوب کې د تنفس درې چنده وخت، کله چې ساه اخیستل د ساه ایستلو دوه چنده اوږدوالی لري. هند تل د انسان غږ د غږ تر ټولو بشپړ وسیله ګڼل کیږي. له همدې امله هندو موسیقي په لویه کچه ځان د دریو اوکټیو غږونو پورې محدودوي. د ورته دلیل لپاره، د همغږۍ (د یو وخت نوټونو اړیکه) پرځای، میلوډي (د پرله پسې نوټونو اړیکه) ټینګار کیږي.

د لومړنیو ریشي موسیقارانو ژوره موخه دا وه چې سندرغاړی د کاسمیک سندرې سره یوځای کړي چې د انسان د پټو نخاعي مرکزونو د بیدارولو له لارې اوریدل کیدی شي. هندي موسیقي یو شخصي، روحاني او انفرادي هنر دی، چې هدف یې سمفونیک ځلا نه ده بلکې د روح سره شخصي همغږي ده. د موسیقار لپاره د سنسکرت کلمه بهګاوتار ده ، "هغه څوک چې د خدای ستاینه کوي." سنکیرتان یا د موسیقۍ غونډې د یوګا یا روحاني ډسپلین یوه اغیزمنه بڼه ده، چې ژور تمرکز، د تخم فکر او غږ کې شدید جذب ته اړتیا لري. ځکه چې انسان پخپله د تخلیقي کلمې څرګندونه ده، غږ په هغه باندې خورا قوي او سمدستي اغیزه لري، د هغه د الهي اصل د یادولو لپاره لاره وړاندې کوي.

د سنکیرتن خپریدل د بخارۍ لوښو په مینځ کې د پخلی کونکو لپاره الهام بخښونکی و. ما او زما ورونړو شاګردانو په خوښۍ سره سندرې وویلې، وخت یې په خپلو لاسونو وواهه.

تر لمر لوېدو پورې مور خپلو سلګونو لیدونکو ته د خیچوري (وریجو او دال)، سبزیجاتو قورمه او د وریجو پوډر ورکړ. مور د انګړ په سر د پنبې کمپلې وغځولې؛ ډیر ژر به ټول خلک د ستورو ډکې خونې لاندې ناست وو، په خاموش سره د سری یوکتیشوار له شونډو څخه راوتلې حکمت ته پاملرنه کوله. د هغه عامه ویناوو د کریا یوګا ارزښت ، او د ځان درناوي، ارام، هوډ، ساده رژیم او منظم تمرین په ژوند ټینګار وکړ.

بیا د ډېرو ځوانو شاګردانو یوې ډلې څو مقدسې سندرې وویلې؛ غونډه د سنکیرتن سره پای ته ورسېده . د لسو بجو څخه تر نیمې شپې پورې، د آشرم اوسیدونکو لوښي او لوښي مینځل، او انګړ یې پاک کړ. زما ګرو ما د هغه څنګ ته راوبلل.

" زه ستاسو د نن ورځې او د تیرې اون د تیاریو په جریان کې د خوشحاله کارونو څخه خوښ یم. زه غواړم تاسو له ما سره ولرئ؛ تاسو کولی شئ نن شپه زما په بستر کې ویده شئ."

دا یو داسې امتیاز و چې ما هیڅکله فکر نه کاوه چې زما قسمت ته به ورسیږي. مور د یو څه وخت لپاره د شدید الهي سکون په حالت کې ناست وو. د بستر ته له ختلو څخه لس دقیقې وروسته، ماسټر راپورته شو او جامې یې اغوستل پیل کړل.

استاد تر څنګ د خوب کولو په ناڅاپي خوښ کې د غیر واقعیت احساس وکړ .

" زه فکر کوم چې یو څو زده کونکي چې د اورګاډي مناسبې اړیکې یې له لاسه ورکړې وې ډیر ژر به دلته راشي. راځئ چې یو څه خواړه چمتو کړو."

"ګوروجي، نه یو به راشه په یو وخت په د سهار!"

"پاتې شه په بستره؛ ته لرې شوی کار کول ډېر سخت خو زه یم روان ته پخلی."

د سري یوکتیشوار په هوډمن غږ سره، زه پورته شوم او د هغه پسې د دوهم پوړ داخلي بالکوني ته نږدې د ورځني استعمال وړ کوچني پخلنځي ته لاړم. وریجې او دال ژر جوش کېدل.

زما ګورو په مینه موسکا وکړه. "نن شپه تاسو ستړیا او د سخت کار ویره فتح کړې ده؛ په راتلونکي کې به هیڅکله د دوی لخوا ځورول نه شئ."

کله چې هغه د ژوند د برکت دا کلمې وویلې، په انګړ کې د پښو غږونه واورېدل شول. زه منډه کړه او د زده کونکو یوه ډله مې ومنله.

"ګرانه وروره، مور په دې وخت کې د استاد د ګډوډولو لپاره څومره زړه نازړه یو!" یو سړي په بخښنې سره ما ته وویل. "مور د اورګاډي د مهالویش په اړه تېروتنه وکړه، خو احساس مو وکړ چې مور د خپل استاد له لیدو پرته کور ته نشو تلای."

"هغه لرې شوی تمه کول ته او دی حتی اوس چمتو کول ستا خواړه."

د سري یوکتیشور د ښه راغلاست غږ پورته شو؛ ما حیران شوي میلمانه پخلنځي ته بوتلل. استاد زما په لور د ځلیدونکو سترګو سره مخ شو.

"اوس هغه ته لرې بشپړ شوی پرتله کول یادښتونه، نه شک ته دې مطمئن هغه زمور مېلمانه رښتیا

وکړل مس د دوی ټرین!"

زه نیم ساعت وروسته د هغه د خوب خونې ته ورغلم، په بشپړ ډول پوه شوم چې زه د یو خدای په څیر استاد تر څنګ ویده کیږم.

....

15-1 : د پورې، په اړه ۳۱۰ میلونه سویل د کلکته، دی یو مشهور زیارت ښار لپاره عبادت کوونکي د کرشنا؛ د هغه عبادت کول هلته د دوو لویو کلنیو جشنونو، سنایترا او راتیاترا سره لمانځل کیږي
.

15-2 : د ۱۹۳۹ کشف د یو راډیو مایکروسکوپ ښکاره شوی یو نوی نړ د تر اوسه پورې نامعلوم وړانګې. "سړی پخپله لکه ښه لکه ټول ډولونه د فرضاً بې حرکته ماده په دوامداره توګه خپروي د وړانګې هغه دا آله "ګوري،'" راپور ورکړل شوی د اړونده مطبوعاتي "هغه کسان چې په ټیلی پیتي، دوهم لید او ظاهري لید باور لري، په دې اعلان کې د نه لیدو وړانګو د شتون لومړنی علمي ثبوت لري چې په حقیقت کې له یو کس څخه بل کس ته سفر کوي. د راډیو وسیله په حقیقت کې د راډیو فریکونسي ده. سپیکټروسکوپ دا کوي د ورته شی لپاره ارام، بې ځلا ماده هغه د سپیکټروسکوپ کوي د داسې وړانګو شتون چې د انسان او ټولو کله دا د هغو اتومونو ډولونه څرګندوي چې ستوري جوړوي. ژوندیو موجوداتو څخه راځي
شکمن لخوا ساینس پوهان لپاره ډېر کلونه. نن دی د لومړی تجربوي ثبوت د د دوی شتون. د کشف نندارې چې په طبیعت کې هر اتوم او هر مالیکول د راډیو خپرونې یو دوامداره سټیشن دی. په دې توګه حتی د مړګ وروسته

هغه ماده چې یو سړی و، خپل نازک وړانګې خپروي. د دې وړانګو د څپو اوږدوالی د هر هغه څه څخه لنډ دی چې اوس په خپرونو کې کارول کیږي تر ټولو اوږد ډول راډیو څپو پورې. د دې وړانګو ګډوډي تقریبا د تصور وړ نه ده. هلته دي ملیونونه د هغوی. الف مجرد ډېر لوی مالیکیول می ورکول بند ۱،۰۰۰،۰۰۰ مختلف څپه اوږدوالی په ورته وخت کې. د دې ډول اوږدې څپې د راډیو څپو په اسان او سرعت سره سفر کوي. .... یو شتون لري

حیرانونکی توپیر ترمنځ د نوی راډیو وړانګې او آشنا وړانګې لکه رڼا دا دی د اورد شوی وخت، اندازه کول تر زرګونو کلونو پورې، چې دا راډیویي څپې به د بې خنډه موادو څخه خپروي."

15-3 : څوک د "وجدان" کارولو څخه ډډه کوي؛ هټلر تقریبا دا کلمه د نورو هوښیارو ویجاړیو سره ویجاړه کړې ده. لاتیني ریښه معنی د وجدان دی "داخلي ساتنه." د سانسکریټ کلمه اګاما معنی وجداني پوهه زیږیدلی د د روح مستقیم درک؛ له همدې امله د ریشانو لخوا ځینې لرغوني رسالې اګاما بلل شوې .

15-4 : شنبه دی په لفظي ډول "شتون،" له همدې امله "جوهر؛ حقیقت." سانګا دی "ټولنه".
سری یوکتیشور بلل شوی د هغه د عبادت ځای تنظیم سات-سنګا ، "د حقیقت سره ملګرتیا."

15-5 : " که له همدې امله ستا سترګه وي مجرد، ستا ټول بدن به وي بشپړ د رڼا." - متی ۶:۲۲. په دوران کې ژور مراقبه، واحد یا روحاني سترګه کېږي لیدل کېدونکی دننه د مرکزي برخه د د تندی دا هر څه پوه سترګه دی په مختلفو ډولونو حواله شوی دننه ته صحیفې لکه د دریم سترګه، د ستوری د د ختیځ، د داخلي سترګه، د کوتره ښکته کېدونکی له جنت، د سترګه د شیوا، د وجدان سترګه، او داسې نور.

15-6 : " هغه هغه کښت شوی د غوږ، به هغه نه اورې؟ هغه هغه جوړ شوی د سترګه، به هغه نه هغه ؟ .... هغه درس ورکوي سړی
پوهه، به هغه نه پوهېږې؟" - زبور ۹۴:۹- ۱۰.

15-7 : د ټولو خلکو فولکلور د طبیعت په وړاندې د ځواک سره د جادوګانو حوالې لري. امریکایی هندیان ښه پیژندل شوي دي ته لري پرمختللی غږ دودونه لپاره باران او باد ټان سین، د غوره هندو موسیقار، وه وړ ته مړ کول اور لخوا ځواک د د هغه سندره. چارلس کیلوګ، د کالیفورنیا طبیعت پوه، ورکړ یو مظاهره د د اغېز د ټونال وایبریشن په اور کې په ۱۹۲۶ مخکې یو ډله د نوی یارک اور وژونکي "تېرېدل یو رکوع، لکه یو غټ شوی وایلن رکوع، په چټک سره په اوردو کې یو د المونیم ټونینګ فورک، هغه تولید شوی یو چیغې وهل لکه شدید راډیو جامد. سمدلاسه د ژیړ ګاز اور، دوه پښې لوړ، ټوپ وهل دننه یو تش شیشه ټیوب، چې د شپږو انچو لوړوالي ته راټیټ شو او په یوه توده نیلي ځپې بدل شو. د کمان سره یوه بله هڅه، او د وایبریشن یوه بله چیغه، هغه مړ کړ."

فصل: ۱۶

بې هوښه کېدل د ستوري

مکوندا، ولې ته د ستورپوهنې لاستی نه اخلې؟" "ایا زه باید، "
استاد؟ زه په ستورپوهنه باور نه لرم."

باور پوښتنه نه ده ؛ یوازین ساینسي چلند چې یو څوک یې په هره موضوع کې کولی شي دا وي چې ایا دا ریښتیا ده . د جاذبې قانون د نیوټن څخه مخکې او د هغه وروسته په اغیزمنه توګه کار کاوه. که چیرې د هغې قوانین د انسان د باور له تصویب پرته کار ونکړي نو کاسموس به خورا ګډوډ وي.

چارلاټانو ستوري ساینس د بدنام اوسني حالت ته راوړی دی. ستورپوهنه ډیره پراخه ده، دواړه په " ریاضیکي لحاظ 1-16 او په فلسفي لحاظ، د ژورې پوهې پرته په سمه توګه ونیول شي. که ناپوهان اسمانونه غلط ولولي، او هلته د خط پر ځای یو لیک وویني، په دې نیمګړې نړ کې دا تمه کېدای شي. سړی باید د "هوښیار" سره حکمت له پامه ونه غورځوي.

د تخلیق ټولې برخې یو بل سره تړلي دي او خپل اغیزې تبادله کوي. د کایناتو متوازن تال په متقابل عمل " کې ریښه لري،" زما ګورو دوام ورکړ. "انسان، په خپل انساني اړخ کې، باید د ځواکونو دوه سیټونو سره مبارزه وکړي - لومړی، د هغه د وجود دننه ګډوډي، چې د ځمکې، اوبو، اور، هوا او آسماني عناصرو د مخلوط له امله رامینځته کیږي؛ دوهم، د طبیعت بهرن ویجاړونکي ځواکونه. تر هغه چې انسان د خپل فانیې سره مبارزه کوي، هغه د اسمان او ځمکې د بې شمیره بدلونونو څخه اغیزمن کیږي."

ستوري د سیارو د محرکاتو په وړاندې د انسان د غبرګون مطالعه ده. ستوري هیڅ شعوري خیرخواهي یا " دښمني نلري؛ دوی یوازې مثبت او منفي وړانګې لیږي. له ځانه، دا نه انسانیت سره مرسته کوي او نه زیان رسوي، مګر د بهرني عملیاتو لپاره یو قانوني چینل وړاندې کوي.
د لامل اغېز توازن کوم هر یو سړی لري سیټ په حرکت په د تېر.

یو ماشوم په هغه ورځ او هغه ساعت کې زیږیدلی چې آسماني وړانګې د هغه د انفرادي کرما سره په " ریاضیکي همغږ کې وي. د هغه افق یو ننګونکی انځور دی، چې د هغه نه بدلیدونکی تیر او د هغې احتمالي راتلونکي پایلې څرګندوي. مګر د زیږون چارټ یوازې د عقلمندانو لخوا په سمه توګه تشریح کیدی شي: دا لږ دي.

هغه پیغام چې د زیږون په وخت کې په اسمانونو کې په زړورتیا سره څپور شو د برخلیک په ټینګار کولو " لپاره نه دی - د تیرو ښو او بدو پایله - بلکه د انسان اراده راپارول دي چې د هغه له نړیوال غلام څخه وتښتي. هغه څه چې هغه کړي دي، هغه کولی شي بیرته راولي. له هغه پرته بل څوک د هغه د ژوند په اوږدو کې د هر هغه اغیزې د لاملونو هڅوونکی نه و. هغه کولی شي هر محدودیت له منځه یوسي، ځکه چې هغه دا په لومړي ځای کې د خپلو کړنو له لارې رامینځته کړی، او ځکه چې هغه روحاني سرچینې لري چې د سیارې فشار تابع ندي.

د ستورپوهنې توهیني ویره یو څوک یو اوتوماتیک کوي، چې په میخانیکي لارښوونې باندې په غلام سره " تکیه کوي. هوښیار سړی خپل سیارې ماتوي - یعني خپل تیر - د مخلوق څخه خالق ته د خپلې وفادار په لیږدولو سره. هرڅومره چې هغه د روح سره خپل یووالي درک کوي، هومره لږ هغه د مادې لخوا تسلط کیدی شي. روح تل آزاد دی؛ دا بې مرګه دی ځکه چې بې زیږیدلی دی. دا د ستورو لخوا نشي تنظیم کیدی.

"انسان یو روح دی ، او یو بدن لري . کله چې هغه د خپل هویت احساس په سمه توګه ځای په ځای کړي، نو هغه ټول اجباري نمونې شاته پرېږدي. تر هغه چې هغه د خپل عادي روحاني حافظې په حالت کې مغشوش پاتې شي، هغه به د چاپېريال قانون نازک بندونه وپيژني."

" خدای همغږي دی؛ هغه عبادت کوونکی چې ځان تنظیموي هیڅکله به هیڅ غلط عمل ونه کړي. د هغه فعالیتونه به په سمه او طبیعي ډول د ستورپوهنې قانون سره سم وي. د ژورې دعا او مراقبت وروسته هغه د خپل الهي شعور سره په تماس کې وي؛ د دې داخلي ساتنې څخه لوی ځواک نشته."

" بيا، ګرانه استاده، ولې غواړې چې زه د ستورپوهنې بنګړی واغوندم؟" ما دا پوښتنه د اوږدې چوپتيا وروسته وکړه، چې په ترڅ کې مې هڅه کړې وه چې د سری یوکتیشوار عالي تفسير جذب کړم.

"یوازې هغه وخت چې یو مسافر خپل هدف ته ورسيږي، هغه د خپلو نقشو پرېښودلو توجيه لري. د سفر په جريان کې، هغه د هرې اسانه لنډې لارې څخه ګټه پورته کوي. لرغونو رشيانو د انسان د وهم په موده کې د جلاوطنۍ د کمولو لپاره ډېرى لارې کشف کړې. د کرما په قانون کې ځینې میخانیکي ځانګړتیاوې شتون لري چې د حکمت د ګوتو لخوا په مهارت سره تنظيم کيدی شي."

" ټول انساني ناروغۍ د نړیوال قانون څخه د ځینو سرغړونو څخه راپورته کیږي. صحيفې په ګوته کوي چې انسان بايد د طبيعت قوانين پوره کړي، پداسې حال کې چې د الهي قادر مطلقيت بدنام نه کړي. هغه بايد ووايی: 'ربه، زه باور په تا، او پوه شه ته کانسټ مرسته زه، خو زه هم به وکړه زما غوره ته بیرته راوستل هر یو "ما غلط کار کړی دی." د ډېری لارو چارو په واسطه - د دعا له لارې، د ارادې ځواک له لارې، د يوګا مراقبت له لارې، د سنتانو سره د مشورې له لارې، د ستورپوهنې بنګړیو په کارولو سره - د تيرو غلطيو ناوړه اغيزې کمې يا لغوه کيدی شي.

" لکه څنګه چې یو کور د برق د ټکان جذبولو لپاره د مسو په راډ سره نصب کیدی شي، همداسې د بدن معبد د مختلفو محافظتي اقداماتو څخه ګټه پورته کولی شي. کلونه وړاندې زموږ يوګيانو وموندله چې خالص فلزات یو ستوري رڼا خپروي کوم چې د سيارو د منفي کششونو په وړاندې په قوي توګه مقاومت لري."
په کایناتو کې په دوامداره توګه برقي او مقناطيسي وړانګې ګردش کوي؛ کله چې د انسان بدن سره مرسته کيږي، هغه نه پوهيږي؛ کله چې دا تجزيه کيږي، هغه لاهم په ناپوهۍ کې دی.
کولای شي هغه وکړه هر څه په اړه دا؟

" دې ستونزې زموږ د رشيانو پام ځانته راواړاوه؛ دوی نه یوازې د فلزاتو ترکيب ګټور وموند، بلکې د نباتاتو او - د ټولو بې عيب ګاڼو څخه خورا اغيزمن - د دوه قيراط څخه کم نه. د ستورپوهنې مخنيوي کارونې په ندرت سره د هند څخه بهر په جدي توګه مطالعه شوي دي. يو کوچنی - دا يو څرګند حقيقت دی چې مناسب ګاڼې، فلزات، يا د بوټو چمتووالی بې ارزښته دي پرته لدې چې اړين وزن خوندي شي، او پرته لدې چې دا درملنې اجنټان د پوستکي تر څنګ اغوستل شي."

" صاحب، البته زه به ستاسو مشوره واخلم او يوه بنګړۍ به واخلم. زه د يوې سيارې د غلا کولو په فکر کې ليواله يم!"

" د عمومي موخو لپاره زه د سرو زرو، سپينو زرو او مسو څخه جوړ شوي بازو بند کارولو مشوره ورکوم. " مګر د يو ځانګړي هدف لپاره زه غواړم چې تاسو د سپينو زرو او سيس څخه يو ترلاسه کړئ." سري يوکتيشور په احتياط سره لارښوونې اضافه کړې.

"ګوروجي، څه 'څانګړی' موخه' وکړه ته مطلب؟"

" ستوري به ستا په اړه بې رحمانه دلچسپي ولري، موکوندا. مه وېرېږه؛ ته به خوندي شې. شاوخوا یوه
 میاشت کې به ستا ځیګر تاته ډېر تکلیف درکړي. ناروغي به د شپږو میاشتو لپاره دوام وکړي، خو ستا د
ستورپوهنې د لاس بند کارول به دا موده څلورویشتو ورځو ته راټیټه کړي."

 ما بله ورځ د جواهراتو پلورنځي ته لاړم، او ډېر ژر مې بنګړی واغوست. زما روغتیا ډېره ښه وه؛ د استاد
وړاندوینه زما له ذهن څخه ورکه شوه. هغه له سیرامپور څخه د بنارس لیدو لپاره ووت. زموږ له خبرو اترو
 څخه دېرش ورځې وروسته، ما د خپل ځیګر په سیمه کې ناڅاپه درد احساس کړ. راتلونکې اونۍ د دردناک
درد یوه ویرونکې خوب وه. د خپل ګورو د ګډوډولو لپاره زړه نازړه، ما فکر کاوه چې زه به په زړورتیا سره
یوازې خپله محاکمه وزغمم.

 خو د دروېشتو ورځو شکنجو زما هوډ کمزوری کړ؛ زه د بنارس لپاره چمتو شوم. هلته سری یوکتیشور زما
 سره په غیر معمولي تود هرکلي وکړ، خو ماته یې هیڅ فرصت رانه کړ چې خپل غمونه په شخصي توګه
ورته ووایم. په هغه ورځ ډېری عقیدتمندان د استاد سره لیدنه وکړه، یوازې د درشن لپاره . ٢-١۶ ناروغه او
 بې پرواه، زه په یوه کونج کې ناست وم. د ماښام له ډوډۍ وروسته ټول میلمانه لاړل. زما ګورو غږ وکړ زه
د کور اته پوړیزه بالکوني ته.

" تاسو باید د خپل ځیګر د ناروغۍ په اړه راغلي یاست." د سری یوکتیشور سترګې بلې خوا ته واړول
 شوې؛ هغه یو بل ته روان و، کله ناکله د سپوږمۍ رڼا یې مداخله کوله. "اجازه راکړئ چې وګورم؛ ته له
څلرویشتو ورځو راهیسې ناروغه یې، سمه ده؟"

"هو، ښاغلیه."

"مهرباني وکړه د معده تمرین زه لري تدریس شوی ته."

" که تاسو زما د رنځ کچه پوهیدئ، استاده، نو تاسو به له ما څخه د تمرین غوښتنه نه وای کړې." سره له
دې ما د هغه د اطاعت کولو لپاره یوه کمزورې هڅه وکړه.

" ته وایې چې درد لري؛ زه وایم چې ته هیڅ درد نه لرې. دا ډول تضادونه څنګه شتون لري؟" زما ګورو ماته
په پوښتنه سره وکتل.

 زه حیران شوم او بیا د خوښۍ له امله ارام شوم. نور زه هغه دوامداره عذاب احساس نشم کولی چې ما
 یې د اونیو لپاره تقریبا بې خوبه ساتلی و؛ د سری یوکتیشوار په خبرو سره درد داسې ورک شو لکه هیڅکله
نه و.

زه پیل شوی ته په ګونډو کېدل په د هغه پښې په مننه، خو هغه ژر مخنیوی شوی زه.

" ماشومانه مه اوسه. پورته شه او د ګنګا پر سر د سپوږمۍ له ښکلا څخه خوند واخله." خو د استاد
 سترګې په خوښۍ سره ځلېدلې کله چې زه د هغه تر څنګ چوپه خوله ولاړ وم. زه د هغه له چلند څخه
پوهیدم چې هغه غوښتل ما احساس کړم چې هغه نه، بلکې خدای شفا ورکوونکی و.

 زه اوس هم د سپینو زرو او سینې درنه بنګړۍ اغوندم، چې د هغه ورځې د تیرې ورځې یادونه ده، تل یې
ستاینه شوې - کله چې ما بیا وموندله چې زه د یو شخصیت سره ژوند کوم چې واقعیا فوق العاده انسان
 دی. په وروستیو وختونو کې، کله چې ما خپل ملګري د درملنې لپاره سری یوکتیشور ته راوستل، هغه تل
سپارښتنه وکړه

جواهرات يا د بنګړی، ستاينه کول د دوی کارول لکه يو عمل کول د ستورپوهنه حکمت.

زه له ماشومتوبه د ستورپوهنې په وړاندې تعصب لرم، يو څه ځکه چې ما وليدل چې ډيری خلک په ناڅاپي ډول ورسره تړاو لري، او يو څه زمور د کورن□ ستورپوه لخوا د وړاندوينې له امله: "ته به درې ځله واده وکړې، دوه ځله کونډه به شې." ما په دې موضوع فکر وکړ، د يوې وزې په څير احساس کوم چې د درې ګوني واده د معبد مخې ته د قربان□ په تمه وي.

زما ورور انانتا وويل: "تاسو ممکن خپل برخليک ته تسليم شئ." "ستاسو ليکل شوي افق په سمه توګه ويلي چې تاسو به د خپلو لومړيو کلونو په جريان کې له کوره د هماليا په لور الوتنه وکړئ، مګر په زور به بيرته راستانه شئ. ستاسو د ودونو وړاندوينه هم يقيني ده چې ريښتيا وي."

يوه شپه ما ته يو روښانه وجدان راغی چې وړاندوينه په بشپړه توګه غلطه وه. ما د ستورپوهنې کتابچه ته اور واچاوه، ايرې مې په يوه کاغذي کڅوړه کې کېښودې چې ما پرې ليکلي وو: "د تيرو کرما تخمونه نشي کولی چې وده وکړي که چيرې دوی د حکمت په الهي اور کې وسوځول شي." ما کڅوړه په يوه څرګند ځای کې کېښوده؛ انانتا سمدلاسه زما سرغړونکې تبصره ولوستله.

"تاسو حقيقت دومره په اسان□ سره نشئ له منځه وړلی لکه څنګه چې تاسو دا کاغذی کتابچه سوځولې ده." زما ورور په سپکه وخندل.

دا يو حقيقت دی چې درې ځله مخکې له دې چې زه بلوغ ته ورسيږم، زما کورن□ هڅه وکړه چې زما د کوژدنې بندوبست وکړم. هر ځل چې ما د پلانونو سره د يوځای کيدو څخه انکار وکړ، [۳-۱۶] په دې پوهېدل چې د خدای لپاره زما مينه د تيرو وختونو د هر ستورپوهنيز قانع کولو په پرتله ډيره وه.

"څومره چې د يو سړي ځان پيژندنه ژوره وي، هومره هغه د خپلو نازکو روحاني خوځښتونو له لارې ټول کاينات اغيزمنوي، او هومره لږ هغه پخپله د غير معمولي جريان څخه اغيزمن کيږي." د ماسټر دا خبرې ډيری وختونه زما ذهن ته په الهام بخښونکي ډول راستنيدلې.

کله ناکله ما ستورپوهانو ته ويل چې زما تر ټولو بدې دورې د سيارو د نښو سره سم غوره کړي، او زه به بيا هم هر هغه دنده ترسره کړم چې ځان ته يې ټاکلې ده. دا سمه ده چې زما بريالیتوب په داسې وختونو کې د غير معمولي ستونزو سره مل وو. خو زما باور تل توجيه شوی دی: په الهي ساتنه باور، او د انسان د خدای لخوا ورکړل شوې ارادې سمه کارول، هغه ځواکونه دي چې د "الړو شويو کاسو" څخه هاخوا قوي دي.

زه پوه شوم چې د يو چا د زيږون پر مهال د ستورو ډکه ليکنه دا نه ده چې انسان د خپل تير وخت ګوډاګی دی. د دې پيغام د غرور لپاره يو توطيه ده؛ آسمانونه هڅه کوي چې د انسان هوډ راپاروي چې له هر محدوديت څخه آزاد وي. خدای هر سړی د روح په توګه پيدا کړی، د انفراديت سره مهر شوی، له همدې امله د نړيوال جوړښت لپاره اړين دی، که د ستنې يا پرازيت په لنډمهاله رول کې وي. د هغه آزادي وروست□ او سمدستي ده، که هغه وغواړي؛ دا په بهرني نه بلکې داخلي بريا وو پورې اړه لري.

سري يوکتيشوار زمور د اوسني دورې لپاره د ۲۴،۰۰۰ کلن استوايی دورې رياضيکي تطبيق کشف کړ. [۴-۱۶] دا دوره په يوه ختونکې قوس او يوه ختونکې قوس ويشل شوې ده، چې هر يو يې ۱۲۰۰۰ کاله دی. په هر ختونکې قوس کې څلور يوګونه يا دورې راځي، چې د کالي ، دواپارا ، تريتا او ستيا په نوم ياديږي ، چې د اوسپنې، برونزو، سپينو زرو او طلايي دورې د يوناني مفکورو سره مطابقت لري.

زما ګورو د مختلفو محاسبو له مخې دا معلومه کړه چې د کالي یوګا یا د اوسپنې دوره، د پورته کیدونکي قوس، شاوخوا 500 میلادي کال کې پیل شوه. د اوسپنې دوره، چې 1200 کاله موده یې درلوده، د مادیزم دوره ده؛ دا شاوخوا 1700 میلادي کال کې پای ته ورسیده. هغه کال دواپارا یوګا پیل کړ ، چې د بریښنا 2400 کلنه دوره وه. او د اټومي انرژ پرمختګونه، د ټیلګراف، راډیو، الوتکو، او نورو فضایي ویجاړونکو عمر.

تریتا یوګا ۳۶۰۰ کلنه دوره به په ۴۱۰۰ میلادي کال کې پیل شي؛ د هغې عمر به د ټیلیپیتیک اړیکو او نورو وخت له منځه وړو عام پوهې لخوا نښه شي. د ستیا یوګا د ۴۸۰۰ کلونو په جریان کې ، چې په یوه ختونکي قوس کې وروستی عمر دی، د انسان هوښیارتیا به په بشپړه توګه وده وکړي؛ هغه به د الهي پلان سره په همغږ کې کار وکړي.

د ۱۲۰۰۰ کلونو نزولي قوس، چې د ۴۸۰۰ کلونو د نزولي طلایي دورې سره پیل کیږي، بیا د ۱۶-۵ پیل کیږي د نړ لپاره؛ انسان ورو ورو په ناپوه کې ډوبیږي. دا دورې د مایا ابدي پړاوونه دي ، د غیر معمولي کایناتو تضادونه او نسبیتونه. ۱۶-۶ سړی، یو په یو، د مخلوق د دوه ګوني زندان څخه تښتي ځکه چې هغه د خالق سره د خپل نه جلا کیدونکي الهي یووالي شعور ته راویښ کیږي.

استاد زما پوهه نه یوازې د ستورپوهنې بلکې د نړ د صحیفو په اړه هم پراخه کړه. مقدس متونه د خپل ذهن په بې داغ میز کېښودل، هغه وکولی شو چې د سر د سر سره یې تحلیل کړي. د عقلي استدلال، او د پوهانو د غلطیو او مداخلو جلا کول د هغو حقایقو څخه لکه څنګه چې په اصل کې د پیغمبرانو لخوا بیان شوي.

" خپل لید د پوزې په پای کې سم کړئ." د بهګاواد ګیتا د بند دا ناسم تفسیر، ۱۶-۷ د ختیځ پوهانو او لویدیځ ژباړونکو لخوا په پراخه کچه منل شوی، چې د ماسټر د ډروول انتقاد د راپارولو لپاره کارول کیده.

هغه وویل: "د یوګي لاره دومره ځانګړې ده لکه څنګه چې ده." "ولې هغه ته مشوره ورکول کیږي چې هغه باید ځان هم د سترګو سره جوړ کړي؟ د ناسیکاګرام ریښتینی معنی 'د پوزې اصل دی، نه 'د پوزې پای'. پوزه د دوو ابرو ترمنځ نقطه کې پیل کیږي، د روحاني لید ځای." ۱۶-۸ د یوې سانکیا له امله د ۱۶-۹ " اسوار اشهد " عبارت، "د مخلوقاتو رب نشي استنباط کېدای" یا "خدای ثابت نه دی،" ۱۶-۱۰ - ډیری پوهان ټوله فلسفه الحادي بولي.

" دا آیت غیر منطقي نه دی،" سری یوکتیشور تشریح کړه. "دا یوازې دا په ګوته کوي چې د ناپوه سړي لپاره، د ټولو وروستیو قضاوتونو لپاره په خپلو حواسو پورې تړلی، د خدای ثبوت باید نامعلوم پاتې شي او له همدې امله شتون ونلري. د سانکیا ریښتیني پیروان، د مراقبت څخه زیږیدلي نه بدلیدونکي بصیرت سره، پوهیږي چې څښتن دواړه شتون لري او د پوهیدو وړ دی."

ماسټر د عیسوي انجیل په ښکلي وضاحت سره تشریح کړ. دا زما د هندو ګرو څخه وه، چې د عیسوي غړیتوب د رول غړ څخه نا اشنا وم، چې ما د انجیل د بې پایه جوهر درک کول او د مسیح په ادعا کې د حقیقت پوهیدل زده کړل - یقینا ترټولو په زړه پورې او بې رحمه چې تل یې ویلي دي: "اسمان او ځمکه به ورک شي، مګر زما خبرې به نه ورکیږي."

۱۶- ۱۱

د هند لوی مشران خپل ژوند د هغو الهي نظریاتو له مخې جوړوي چې عیسی علیه السلام یې هڅولی و؛ دا سړي د هغه اعلان شوي خپلوان دي: "څوک چې زما د آسماني پلار اراده وکړي، هغه به...

همدا زما ورور، خور او مور ده." ۱۲-۱۶ "که تاسو زما په کلام کې دوام ورکړئ،" مسیح اشاره وکړه، "نو تاسو په ریښتیا سره زما پیروان یاست؛ او تاسو به حقیقت وپیژنئ، او حقیقت به تاسو آزاد کړي." 13-16 ټول آزاد انسانان، د ځان ښښتنان، د هند یوګي مسیحیان د تلپاتې ورورګلو برخه دي: هغه کسان چې د یو پلار د آزاد پوهه یې ترلاسه کړې ده.

"د آدم او حوا کیسه زما لپاره د پوهیدو وړ نه ده!" ما یوه ورځ د تمثیل سره د خپلو لومړنیو مبارزو په جریان کې د پام وړ تودوخې سره ولیدل. "ولې خدای نه یوازې مجرمې جوړې ته، بلکې بې ګناه زیږیدلي نسلونو ته هم سزا ورکړه؟"

استاد زما د ناپوه په پرتله زما د سخت څخه ډیر خوښ شو. " پیدایش په ژوره توګه سمبولیک دی، او د لفظي تفسیر لخوا نشي نیول کیدی،" هغه تشریح کړه. "د هغه 'د ژوند ونې' د انسان بدن دی. د ملا نخاع د یوې پورته شوې ونې په څیر ده، د انسان ویښتان یې ریښې دي، او د ځانګو په توګه عصبي او غیر فعال اعصاب. د عصبي سیسټم ونې ډیری خوندوري میوې، یا د لید، غږ، بوی، خوند او لمس احساسات لري. پدې کې، انسان ممکن په سمه توګه ښکیل شي؛ مګر هغه د جنسیت تجربه منع وه، د بدن باغ په مرکز کې 'منه'. 14-16

مار" د نخاعي انرژ استازیتوب کوي چې د جنسي اعصابو هڅونه کوي. 'آدم' عقل دی، او 'حوا' احساس " دی. کله چې په هر انسان کې احساس یا د حوا شعور د جنسي هڅونې لخوا غالب شي، نو د هغه عقل یا آدم هم تسلیمیږي. ۱۵-۱۶

"خدای د خپلې ارادې د ځواک له لارې د سړي او ښځې د بدنونو په مادي کولو سره انساني نوعې رامینځته کړې؛ هغه نوي نوعې ته دا ځواک ورکړ چې په ورته ډول ماشومان رامینځته کړي." 'بې عیبه' یا الهي طریقه. ۱۶-۱۶ ځکه چې د هغه څرګندونه په انفرادي روح کې تر دې دمه پورې محدوده وه، غریزی پورې تړلې وه او د بشپړ عقل امکانات یې نه درلودل، خدای لومړني انساني بدنونه جوړ کړل، چې په سمبولیک ډول یې آدم او حوا نومول. دې ته، د ګټور پورته ارتقا لپاره، هغه د دوو څارویو روحونه یا الهی جوهر انتقال کړل. ۱۷-۱۶ په آدم یا سړي کې، عقل غالب و؛ په حوا یا ښځه کې، احساس غالب و. په دې توګه هغه دوه ګونی یا قطبي څرګند شو چې د غیر معمولي نړ بنسټ جوړوي. عقل او احساس په یو حالت کې پاتې کیږي. د همکار د خوښ جنت تر هغه چې د انسان ذهن د څارویو د تمایلاتو د مار انرژ لخوا دوکه نشي.

"له همدې امله د انسان بدن یوازې د حیواناتو د ارتقا پایله نه وه، بلکې د خدای لخوا د ځانګړي تخلیق عمل لخوا رامینځته شوی و. د څارویو شکلونه د بشپړ الهیت څرګندولو لپاره خورا خام وو؛ انسان ته په ځانګړي ډول یو لوی ذهني وړتیا ورکړل شوې وه - د 'زرګونو پاڼو کمل'. دماغ - او همدارنګه په ملا تیر کې په چټک سره ویښ شوي پټ مرکزونه.

" خدای، یا الهي شعور چې د لومړ جوړې دننه شتون لري، دوی ته مشوره ورکړه چې د ټولو انساني احساساتو څخه خوند واخلي، مګر خپل تمرکز په لمس احساساتو باندې ونه کړي." ۱۸-۱۶ دا د جنسي غړو د ودې د مخنیوي لپاره منع شوي وو، کوم چې به د تکثیر په ټیټ حیواني طریقه کې انسانیت ګیر کړي. د غیر شعوري توګه د اوسني حیواني یادونو د بیا راژوندي کولو خبرداری ته پام ونه شو. د وحشي زیږون لاره بیا پیل کول، آدم او حوا د آسماني خوښ طبیعي حالت څخه اصلي کامل سړي ته راښکته شول.

"پوهه د 'ښه او بد' حواله کوي ته د کاسمیک دوه ګونی مجبوریت. غورځېدل لاندې د څپې وهل د

مایا د خپل احساس او عقل، یا د حوا او آدم شعور د ناوړه ګټې اخیستنې له لارې، انسان د الهي ځان بسیاینې آسماني باغ ته د ننوتلو حق پرېږدي. ۱۶-۱۹ د هر انسان شخصي مسؤلیت دا دی چې خپل 'مور او پلار' یا دوه ګونی طبیعت یو متحد همغږي یا عدن ته بیرته راولي.

د پیدایښت پاڼو ته په نوي درناوي سره وکتل . "ګرانه استاده،" ما وویل، "د لومړي ځل لپاره زه د آدم

او حوا په وړاندې د یو مناسب اولاد مسؤلیت احساسوم!"

16-1 : له ستورپوهنیزه حوالې په لرغونی هندو صحیفې، عالمان لري شوی وړ ته په سمه توګه معلومول د د لیکوالانو نیټې. د رشیانو علمي پوهه ډیره ښه وه؛ په کوشیتاکي برهمنا کې مور دقیق ستورپوهنه موندلی شو لارې کوم ښودل هغه په ۳۱۰۰ له میلاد څخه مخکې د هندوان وو لرې پرمختللی په ستورپوهنه، کوم درلود یو د ستورپوهنې مراسمو لپاره د نیکمرغه وختونو په ټاکلو کې عملي ارزښت. د ختیځ-لویدیځ په یوه مقاله کې ، د فبروري، ۱۹۳۴، لاندې لنډیز د جیوتیش یا د ویدیک ستورپوهنې د مقالو د بدن په اړه ورکړل شوی دی: "دا هغه علمي کیسه لري چې هند یې د ټولو لرغونو هیوادونو په سر کې ساتلی و او هغه یې د پوهې د غوښتونکو مکه ګرځولې وه. ډیر لرغونی برهماګپتا ، یو د د جیوتیش کارونه، دی یو ستورپوهنیزه رساله معامله کول سره داسې معاملې لکه د لمریز مرکز د د سیاراتي جسدونه په زمونږ لمریز سیسټم، د تریخوالی د د د خسوف، د د ځمکې کروي بڼه، د منعکس شوی رڼا د سپوږمۍ، د ځمکې ورځنی محوري انقلاب، په شیدو لار کې د ثابتو ستورو شتون، د جاذبې قانون، او نور ساینسي حقایق چې په لویدیځه نړۍ کې د کوپرنیکس او نیوټن تر وخته پورې نه ووو څرګند شوي."

دا دی اوس مشهور هغه د تش په نامه "عربي شمېرې،" پرته د چا سمبولونه پرمختللی ریاضي دی ستونزمن، په نهمه پیړۍ کې د عربانو له لارې اروپا ته له هند څخه راغی، چیرې چې د نوم لیکنې دا سیسټم په لرغوني ډول جوړ شوی و. نور رڼا په د هند پراخه علمي میراث به وي وموندل شو په ډاکټر مخ. ج. د ری تاریخ د هندو کیمیا ، او د ډاکټر بي این سیل په " د لرغونو هندوانو مثبت علوم" کې .

16-2 : د برکت کوم بهېږي له د یوازې لید د یو سنت

16-3 : یو د د نجونې څوک زما کورنۍ غوره شوی لکه یو ممکنه ناوې لپاره زه، وروسته واده شوی زما د کاکا، ماما، ترور زوی یا لور، پراباس چندرا غوث.

16-4 : الف لمړۍ د دیارلس مقالې په د تاریخي تصدیق د سری د یوکتیشوار یوګا تیوري راڅرګند شو په د مجله

ختیځ-لویدیځ (لاس (انجلس) له سپتمبر، ۱۹۳۲، ته سپتمبر،

۱۹۳۳. ۱۶-۵: په ۱۲۵۰۰ میلادي کال کې.

16-6 : د هندو صحیفې ځای د حاضر د نړۍ عمر لکه رامنځته کېدونکی دننه د کالي یوګا د یو ډېر اوږد نړیوال د ساده ۲۴۰۰۰ کلن استوایی دورې په پرتله دوره چې سری یوکتیشوار ورسره تړاو درلود. د صحیفو نړیوال دوره ۴،۳۰۰،۵۶۰،۰۰۰ کاله ده، او د تخلیق ورځ یا زمونږ سیارې ته ټاکل شوي د ژوند اوږدوالی اندازه کوي. سیسټم په د هغې حاضر بڼه. دا پراخه انځور ورکړل شوی لخوا د رشي دی پر بنسټ په یو اړیکه ترمنځ د اوږدوالی د لمریز کال او د پای ضرب (۳.۱۴۱۶، د یوې دایرې د قطر سره د محیط تناسب).

د ژوند موده لپاره یو ټول کاینات، په وینا ته د لرغونی لیدونکي، دی ۳۱۴،۱۵۹،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ لمریز کلونه، یا "یو عمر د برهما."

ساینس پوهان اټکل د حاضر عمر د د ځمکه ته وي په اړه دوه ملیارد کلونه، اساس ورکول د دوی پایلې په یو مطالعه د د سرب جیبونه چې لکه یو پایله د راډیو اکټیوټي په ډبرې د هندو صحیفې اعلان کول هغه یو ځمکه داسې لکه زموږ دی منحل شوی د یو لپاره د دوه لاملونه: د اوسیدونکي لکه یو ټول کېدل یا هم په بشپړه توګه ښه یا په بشپړه توګه بد. د نړ وال ذهن په دې توګه یو ځواک رامینځته کوي چې د ځمکې په توګه یوځای شوي بندیان اتومونه خوشې کوي.

ډایر اعلامیې دي کله ناکله خپور شوی په اړه یو نږدې "پای" د د نړ." د وروستی وړاندوینه د عذاب د پاسادینا د ریورنډ چاس جی لونګ لخوا ورکړل شو، چا چې په عامه توګه د "قیامت ورځ" د سپتمبر 21، 1945 لپاره وټاکه. د یونایټډ پریس خبریالانو زما نظر وپوښت؛ ما تشریح کړه چې د نړ دورې د الهي پلان سره سم منظم پرمختګ تعقیبوي. هیڅ ځمکني تحلیل په نظر کې نه دی؛ زموږ د سیارې لپاره په اوسني شکل کې د دوه ملیارد کلونو د ختلو او نزول مساوات دورې لاهم په ذخیره کې دي. د مختلفو نړیوالو عمرونو لپاره د ریشیانو لخوا ورکړل شوي ارقام په لویدیځ کې د احتیاط مطالعې مستحق دي؛ د ټایم مجلې (دسمبر 17، 1945، مخ 6) دوی ته "ډاډ ورکوونکي احصایې" بللې.

16-7 : ۱۳ فصل شپږم:.

16-8 : "د رڼا د د بدن دی د سترګه: له همدې امله کله ستا سترګه دی مجرد، ستا ټول بدن همدارنګه دی بشپړ د رڼا؛ خو کله چې ستا سترګه دی بد، ستا بدن همدارنګه دی بشپړ د تیاره واخلئ غور نیول له همدې امله هغه د رڼا کوم دی په ته وي نه تیاره." - لوقا ۱۱:۳۴-۳۵

16-9 : یو د د شپږ سیستمونه د هندو فلسفه. سانکیا درس ورکوي وروست ازادي له لارې پوهه د پنځه ویشت اصول، چې د پراکریتي یا طبیعت څخه پیل کیږي او د پروش یا روح سره پای ته رسیږي.

16-10 : سانکیا افوریزمونه ،

۲۴:۳۵ متی :۱۱-۱۶ .۱:۹۲.

16-12 : ۱۲:۵۰ متی.

16-13 : یوحنا ۸:۳۱-۳۲. سینټ یوحنا شاهدي ورکړه: "خو هر چا چې هغه قبول کړ، هغه هغوی ته د خدای دي تاسیس شوی WHO حتی ته هغوی) زامن کیدو واک ورکړ، حتی ته هغوی هغه باور کول په د هغه نوم په د مسیح شعور)." - ۱:۱۲ جان.

16-14 : "مور می خوړل د د میوه د د ونې د د باغ: خو د د میوه د د ونې کوم دی په د منځ کې د د "خدای پاک فرمایلي دي، تاسو به یې ونه خورئ، او نه به یې لاس ور وړئ، که نه نو مړه به شئ." - پیدایښت ۳:۲-۳.

16-15 : " د ښځه څوک ته ګیوست ته وي سره زه، هغه ورکړ زه د د ونه، او زه وکړل وخورئ. د ښځه وویل، مار ما دوکه کړه، او ما وخوړله." - پیدایښت ۳:۱۲-۱۳.

16-16 : " نو خدایه جوړ شوی سړی په د هغه خپل انځور، په د انځور د خدایه جوړ شوی هغه هغه؛ نارینه او ښځینه جوړ شوی هغه هغوی. او خدایه برکت لرونکی هغوی، او خدایه وویل ته هغوی، وي ګټور او ضرب کول، او بیا ډکول د ځمکه، او تابع کول دا." - جنرال . ۱:۲۷-۲۸.

16-17 : "او د ربه خدایه جوړ شوی سړی د د دوړې د د ځمکه، او ساه اخیستل په د هغه پوزې د ساه د ژوند؛ او انسان ژوندی روح شو." - پیدایش ۲:۷.

16-18 : " اوس د مار (جنسي ځواک) وه نور فرعي په پرتله هر یو ځناور د د ډګر" (هر ډول نور احساس د د بدن).- جنرال ۳ :۱.

16-19 : "او څښتن خدای په عدن کې ختیځ لوري ته یو باغ جوړ کړ؛ او هلته یې هغه سړی کېښود چې هغه جوړ کړی و." - پیدایښت 2:8. "له همدې امله څښتن خدای هغه د عدن له باغ څخه واستاوه، ترڅو هغه ځمکه وکري چې له هغه ځایه هغه اخیستل شوی و." - پیدایښت 3:23. هغه الهی سړی چې لومړی د خدای لخوا جوړ شوی و، د هغه شعور په تندی کې د قادر مطلق واحد سترګې کې متمرکز و. (ختیځ ته). د ټول تخلیقي ځواکونه د د هغه به، متمرکز په هغه ځای، وو ورک شوی ته سړی کله هغه پیل شو ته "تر هغه چې د هغه د فزیکي طبیعت ځمکه ".

فصل: ۱۷

ساسي او د درې نیلم

ځکه چې ته او زما زوی فکر کول نو ډېر د سوامي سرى یوکتیشور، زه به اخیستل یو وګورئ په هغه." د

د ډاکټر ناراین چندر رای لخوا کارول شوی غبر دا په ګوته کوي چې هغه د نیم عقلو خوبونو ته سپکاوی کوي. ما خپله غوسه د تبلیغ کونکي په غوره دودونو کې پټه کړه.

زما ملګری، چې د وترنري جراح و، یو تایید شوی اګنوسټیک و. د هغه ځوان زوی سنتوش له ما څخه وغوښتل چې د هغه د پلار سره علاقه ولرم. تر دې دمه زما ارزښتناکه مرسته یو څه په پټ اړخ کې وه.

ډاکټر روی په بله ورځ زما سره د سیرامپور هدیرې ته لاړ. وروسته له هغه چې ماسټر هغه ته لنډه مرکه ورکړه، چې په ډیری برخه کې یې په دواړو خواوو کې خاموشي وه، میلمه په بې رحمۍ سره لاړ.

"ولې یو مړ سړی آشرم ته راوړو؟" سري یوکتیشور ما ته په پوښتنې سره وکتل کله چې دروازه د کلکتې شکمن پر مخ وتړل شوه.

"ښاغلیه! ډاکټر ډېر ژوندی دی!" "خو په یو

لنډ وخت هغه به وي مړ."

زه حیران شوم. "صاحب، دا به د هغه د زوی لپاره یو سخت ګوزار وي. سنتوش لاهم د خپل پلار د مادي نظریاتو د بدلولو لپاره د وخت هیله لري. زه له تاسو څخه غوښتنه کوم، استاد، د سړي سره مرسته وکړئ."

"ډېر ښه؛ ستا لپاره." زما د ګورو مخ بې حسه و. "د اسونو مغرور ډاکټر د شکرې په ناروغۍ اخته شوی دی، که څه هم هغه نه پوهیږي. په پنځلسو ورځو کې به خپل بستر ته لاړ شي. ډاکټران به هغه د ورک شوي په توګه پریږدي؛ د دې ځمکې پریښودو لپاره د هغه طبیعي وخت له نن څخه شپږ اونۍ دی. په هرصورت، ستاسو د شفاعت له امله، په دې نیټه به هغه روغ شي. مګر یو شرط دی. تاسو باید هغه د ستورپوهنې بنګړې واغوندئ؛ هغه به بې له شکه د عملیاتو دمخه د خپلو اسونو په څیر په زور سره اعتراض وکړي!" ماسټر وخندل.

د یوې چوپتیا وروسته، چې په ترڅ کې مې فکر کاوه چې څنګه زه او سنتوش کولی شو د سرکش ډاکټر په اړه د طنز هنرونه په غوره توګه وکاروو، سري یوکتیشور نور افشاګانې وکړې.

"کله چې سړی روغ شي، نو هغه ته مشوره ورکړئ چې غوښه ونه خوري. په هرصورت، هغه به دې مشورې ته پام ونه کړي، او په شپږو میاشتو کې، لکه څنګه چې هغه خپل غوره احساس کوي، هغه به مړ شي. حتی هغه شپږ میاشتې د عمر اوږدول یوازې ستا د غوښتنې له امله ورته ورکړل شوي دي."

بله ورځ ما سنتوش ته وړاندیز وکړ چې هغه د زرګرانو په دوکان کې د بازو بند امر کړي. دا په یوه اونۍ کې چمتو شو، مګر ډاکټر روی یې له اغوستلو څخه انکار وکړ.

"زه په ښه روغتیا کې یم. ته به هیڅکله ما د دې ستورپوهنیزو خرافاتو سره متاثر نه کړې." ډاکټر په قهرجنه توګه ماته وکتل.

ما په خوښۍ سره یادونه وکړه چې ماسټر په توجیه سره سړی د یو غټ آس سره پرتله کړی و. نورې اووه ورځې تېرې شوې؛ ډاکټر، چې ناڅاپه ناروغه شو، په نرمۍ سره د بنګړې اغوستلو موافقه وکړه. دوه اونۍ وروسته حاضر ډاکټر راته وویل چې د هغه د ناروغ قضیه نا امیده وه. هغه د شکر د ناروغۍ له امله د رامنځته شویو ویجاړیو په اړه زړه بوږنوونکي توضیحات ورکړل.

"زه ولړزاوه زما سر. "زما ګورو لري وویل هغه، وروسته یو ناروغي دوامدار یو میاشت، ډاکټر روی به وي ښه."

ډاکټر په بې باور سره ما ته وکتل. خو هغه دوه اون وروسته زما په لټه کې شو، په بخښنې سره.

" ډاکټر روی په بشپړه توګه روغ شوی دی!" هغه چیغه کړه. "دا زما په تجربه کې ترټولو حیرانونکې قضیه ده. ما هیڅکله د یو مړ شوي سړي داسې نه پوهیدونکی بیرته راتګ نه دی لیدلی. ستاسو ګورو باید په حقیقت کې یو شفا ورکوونکی پیغمبر وي!"

د ډاکټر روی سره د یوې مرکې وروسته، چې په ترڅ کې ما د بې غوښې خوړو په اړه د سری یوکتیشور مشوره تکرار کړه، ما د شپږو میاشتو لپاره بیا هغه سړی ونه لید. هغه یوه ماښام د خبرو اترو لپاره ودرېد کله چې زه د ګورپر سړک په خپل کورني کور کې ناست وم.

"خپل استاد ته ووایه چې د غوښې په مکرر خوړلو سره، ما په بشپړ ډول خپل ځواک بیرته ترلاسه کړی دی. د خوړو په اړه د هغه غیر علمي نظرونو ما اغیزه نه ده کړې." دا ریښتیا وه چې ډاکټر روی د روغتیا انځور ښکاریده .

خو بله ورځ سنتوش د خپل کور څخه چې بل بلاک کې و، زما خوا ته په منډه راغی. "نن سهار پلار مړ شو!"

دا قضیه زما د ماسټر سره د خورا عجیبو تجربو څخه وه. هغه د هغه د بې باور سره سره د سرکش وترنري جراح روغ کړ، او د سړي طبیعي موده یې په ځمکه کې شپږ میاشتې وغځوله، یوازې زما د جدي دعا له امله. سری یوکتیشور په خپل مهربان کې بې حده و کله چې د یو عبادت کوونکي د عاجلې دعا سره مخ شو.

دا زما لپاره تر ټولو ویاړمن امتیاز و چې د پوهنتون ملګري مې د خپل ګورو سره د لیدو لپاره راوستل. ډیری یې به یوې خوا ته کیناستل - لږترلږه په آشرم کې! - د مذهبي شک کولو د دوی فیشني اکاډمیک پوښ.

زما یوې ملګرې، سسي، په سیرامپور کې څو خوشحاله اون تیرې کړې. ماسټر له هلک سره ډیره مینه درلوده، او خواشیني یې وکړه چې د هغه شخصي ژوند وحشي او ګډوډ و.

"ساسي، که ته اصلاح نه کړې، نو یو کال به په خطرناکه توګه ناروغه شې." سري یوکتیشوار زما ملګري ته په مینه ناک قهر سره وکتل. "مکوندا شاهد دی: وروسته مه وایه چې ما تاته خبرداری نه دی ورکړی."

سیسي وخندل. "استاد، زه به دا تاسو ته پریږدم چې زما په خپله غمجنه قضیه کې د کاسموس خوږ خیرات سره علاقه ولرئ! زما روح چمتو دی مګر زما اراده کمزورې ده. ته په ځمکه کې زما یوازینی ژغورونکی یې؛ زه په بل هیڅ شی باور نلرم."

"لږ تر لږه ته باید اغوستل یو دوه قیراطه آبي نیلم دا به مرسته ته په."

" زه نشي کولی توان ورکول یو. په هرصورت، ګرانه ګروجي که ستونزه راځي، زه په بشپړه توګه باور کول ته به ساتنه زه."

" په یوه کال کې به ته درې نیلمونه راوړې،" سري یوکتیشوار په پټه ځواب ورکړ. "بیا به دوی هیڅ ګټه ونلري."

په دې خبرو اترو کې بدلونونه په منظم ډول ترسره کېدل. "زه نشم کولی اصلاح وکړم!" سسي به په طنزیه نا امیدۍ سره ویل. "او زما باور په تاسو، استاده، زما لپاره د هرې ډېرې څخه ډېر قیمتي دی!"

یو کال وروسته زه په کلکته کې د خپل استاد، نرین بابو، کور ته د هغه د شاګرد، نرین بابو سره لیدنه کوم. د سهار شاوخوا لس بجې، کله چې زه او سري یوکتیشور په دوهم پوړ کې په ارامه توګه ناست وو، ما د دروازې د خلاصیدو غږ واورېد. استاد په کلکه مستقیم شو.

"دا هغه سسي دی،" هغه په جدي توګه وویل. "کال اوس پای ته رسیدلی؛ د هغه دواړه سږي ورک شوي دي. هغه زما مشوره له پامه غورځولې ده؛ ورته ووایه چې زه نه غواړم هغه ووینم."

د سری یوکتیشور د سختۍ څخه نیم حیران وم، زه په منډه له زینو ښکته شوم. سسي پورته کېده.

"او موکوندا! زه هیله لرم چې استاد دلته وي؛ ما اټکل کاوه چې هغه به وي."

"هو، خو هغه نه هیله ته وي ګډوډ دی."

سسي په ژړا شو او زما له پاسه تېر شو. هغه ځان د سری یوکتیشوار په پښو کې وغورځاوه او درې ښکلي نیلمونه یې هلته کېښودل.

"هر عالم استاده، ډاکټران وایي چې زه په چټکۍ سره توبرکلوز لرم! دوی ماته له دریو میاشتو څخه ډېر وخت نه راکوي! زه په عاجزۍ سره ستاسو مرسته غواړم؛ زه پوهیږم چې تاسو ما روغولی شئ!"

"ایا اوس لږ ناوخته نه دی چې د خپل ژوند په اړه اندیښنه ولرئ؟ د خپلو ګاڼو سره لاړ شئ؛ د دوی د ګټورتیا وخت تیر شوی دی." ماسټر بیا د سپنکس په څیر په یوه بې رحمه چوپتیا کې ناست و، چې د هلک د رحم لپاره د ژړا له امله یې ټکان وخوړ.

یو وجداني قناعت ماته راغی چې سری یوکتیشور یوازې د الهی شفا ورکولو ځواک په اړه د سیسي د باور ژوروالی ازموي. زه یو ساعت وروسته حیران نه شوم کله چې ماسټر زما په سجده شوي ملګري باندې خواخوږي نظر واچاوه.

"پاڅېږه، سسي! د نورو خلکو په کورونو کې څومره شورماشور کوې! خپل نیلمونه د جواهراتو پلورونکو ته وسپاره؛ دا اوس یو غیر ضروري لګښت دی. خو د ستورپوهنې بنګړی واخله او واغونده. مه وېرېږه؛ په څو اونیو کې به روغ شې."

د سسي موسکا د هغه اوښکې بهوونکی مخ د ناڅاپي لمر په څیر روښانه کړ لکه په یوه سوړ منظره کې. ګرانه استاده، ایا زه باید د ډاکټرانو لخوا وړاندیز شوي درمل وخورم؟""

د سری یوکتیشور نظر اوږدمهاله و. "لکه څنګه چې تاسو غواړئ - وڅښئ یا یې پرېږدئ؛ دا کوي "هیڅ خبره نه ده. دا د لمر او سپوږمۍ لپاره ډېر امکان لري چې خپل موقعیتونه بدل کړي د دې په پرتله چې تاسو د نري رنځ له امله مړ شئ." هغه ناڅاپه زیاته کړه، "اوس لاړ شه، مخکې لدې چې زه خپل نظر بدل کړم!"

زما ملګری په غوسه ناک سر سره په چټکۍ سره لاړ. ما په راتلونکو څو اونیو کې څو ځله هغه ته وکتل، او د هغه د وضعیت د خرابیدو په لیدلو سره حیران شوم.

ساسي نشي کولی وروستی له لارې د شپه." دا کلمې له د هغه ډاکټر، او د تماشا د زما"

ملګرى، چې اوس تقريبا هېوکي ته راټيټ شوى و، زه يې له ځنډ وروسته سيرامپور ته واستاوه. زما ګورو زما د اوښکو ډک راپور ته په سړه سينه غوږ ونيو.

"ولې وکړه ته راشه دلته ته ځورول زه؟ ته لري دمخه اوريدل زه ډاډ ورکول ساسي د د هغه رغونه."

زه په ډېر ويره سره د هغه په وړاندې سر ټيټ کړم، او دروازې ته شا شوم. سري يوکتيشوار د جلا کيدو هيڅ کلمه ونه ويله، مګر په چوپتيا کې ډوب شو، د هغه بې سترګې نيمې خلاصې وې، د دوى ليد بلې نړۍ ته وتښتيد.

زه سمدلاسه د کلکتې په ښار کې د سسي کور ته راستون شوم. په حيرانتيا سره مې خپل ملګرى وليد چې پورته ناست و او شيدې يې څښلې.

"اې موکوندا! څومره معجزه ده! څلور ساعته دمخه ما په خونه کې د استاد شتون احساس کړ؛ زما ناوړه نښې سمدلاسه ورکې شوې. زه احساس کوم چې د هغه د فضل له لارې زه په بشپړه توګه روغ يم."

په څو اونيو کې ساسي د پخوا په پرتله ډېره سخته او په ښه روغتيا کې وه. ١-١٧ خو د هغه يوازينى د هغه د درملنې په غبرګون کې يو ناشکره رنګ و: هغه په ندرت سره بيا سرى يوکتيشور ته لاړ! زما ملګري يوه ورځ راته وويل چې هغه د خپل پخواني ژوند طرز دومره ژوره پښيمانه وه چې هغه د ماسټر سره مخ کيدو څخه شرميده .

زه يوازې دا نتيجه اخيستلى شم چې د سسي ناروغۍ د هغه د ارادې د سختولو او د هغه د اخلاقو د خرابولو برعکس اغيزه درلوده.

په سکاټلينډ چرچ کالج کې زما د کورس لومړني دوه کاله پاى ته رسيدلي وو. زما په ټولګي کې حاضري ډېره بې خونده وه؛ هغه څه چې ما لږ زده کړه کوله يوازې د خپلې کورنۍ سره د سولې ساتلو لپاره وه. زما دوه شخصي ښوونکي په منظم ډول زما کور ته راتلل؛ زه په منظم ډول غير حاضر وم: زه کولى شم لږترلږه دا زما په تعليمي مسلک کې يو منظميت وپيژنم!

په هند کې د کالج دوه بريالي کلونه د منځني هنرونو ډيپلوم راوړي؛ زده کوونکى ممکن بيا دوه نور کاله او د AB د هغه په لار وي سند ته سترګې.

د منځني هنرونو وروستۍ ازموينې په ناخاپي ډول مخ په وړاندې وې. زه پورې ته وتښتيدم، چيرې چې زما ګورو څو اونۍ تيرې کړې وې. په مبهم ډول هيله لرم چې هغه به زما د نه شتون اجازه ورکړي. په فاينل کې، ما خپله شرموونکې نه چمتووالى بيان کړ.

خو ماسټر په تسليت سره وخندل. "تاسو په بشپړ زړه خپلې روحاني دندې تعقيب کړې دي، او د خپل کالج کار له پامه غورځولو پرته نشئ کولى. د راتلونکې اونۍ لپاره په خپلو کتابونو کې په دقت سره ځان واچوئ: تاسو به پرته له ناکامۍ څخه له خپلې آزموينې څخه تير شئ."

زه کلکتې ته راستون شوم، په کلکه مې ټول هغه معقول شکونه چې کله ناکله د بې هوښه کونکې طنز سره راپورته کېدل، له منځه يوړل. زما په ميز باندې د کتابونو غره ته په کتلو سره، ما داسې احساس کاوه لکه يو مسافر چې په يوه دښته کې ورک شوى وي. د مراقبت اوږدې مودې ما ته د کار ژغورونکي الهام راکړ. د هر يو خلاصول په ناخاپي ډول، ما يوازې هغه پاڼې مطالعه کړې چې په دې توګه افشا شوې وې. د يوې اونۍ لپاره د ورځې اتلس ساعته د دې کورس تعقيبولو سره، ما ځان د دې حقدار وګڼلو چې راتلونکو نسلونو ته د کتاب ليکلو هنر په اړه مشوره ورکړم.

د ازموینې په تالارونو کې راتلونکې ورځې زما د ناڅاپي پروسې لپاره توجیه وه. ما ټولې ازموینې په لړ توپیر سره پاس کړې. زما د ملګرو او کورنۍ مبارکۍ په خندا سره د انزال سره ګډې وې چې د دوی حیرانتیا یې ښکاره کړه.

له پوري څخه د راستنیدو پر مهال، سري یوکتیشور ماته یو خوندور حیرانتیا راکړه. "ستاسو د کلکتې زده کړې اوس پای ته رسیدلي دي. زه به وګورم چې تاسو د پوهنتون وروستي دوه کاله کار دلته په سیرامپور کې ترسره کړئ."

زه حیران وم. "صاحب، په دې ښار کې د هنرونو د لیسانس کورس نشته." د سیرامپور کالج، د لوړو زده کړو یوازینۍ اداره، یوازې د منځني هنرونو دوه کلن کورس وړاندې کاوه.

ماسټر په شرارتي ډول وخندل. "زه دومره زوړ یم چې د بسپنې راټولولو لپاره لاړ شم ترڅو ستاسو لپاره د AB کالج جوړ کړم. زه فکر کوم چې زه به دا مسله د بل چا له لارې تنظیم کړم."

دوه میاشتې وروسته، د سیرامپور کالج رییس، پروفیسور هاویلز په عامه توګه اعلان وکړ چې هغه د څلور کلن کورس وړاندې کولو لپاره کافي فنډونه راټولولو کې بریالی شوی دی. د سیرامپور کالج د کلکتې پوهنتون د څانګې سره تړاو درلود. زه د لومړنیو زده کونکو څخه وم چې په سیرامپور کې د AB نوماند په توګه نوم لیکنه وکړه.

" ګوروجي، ته زما سره څومره مهربان یې! زه د کلکتې پریښودو او په سیرامپور کې هره ورځ ستاسو سره نږدې کیدو ته لیواله وم. پروفیسور هاویلز خوب نه ویني چې هغه ستاسو د خاموشۍ مرستې څومره پوروړی دی!"

سري یوکتیشوار ماته په ټوکې سختۍ سره وکتل. "اوس به ته دومره ساعتونه په اورګاډو کې نه تېروې؛ ستا د زده کړې لپاره څومره وړیا وخت دی! شاید ته به د وروستۍ شیبې د خبرو اترو لپاره کم او عالم ډېر شې." خو په یو ډول د هغه لهجه قناعت نه درلود.

17-1 : په ۱۹۳۶ زه اوریدل له یو ملګری هغه ساسي وه لا هم په غوره روغتیا.

فصل: ۱۸

الف محمدي د حیرانتیا کارګر

" کلونه وړاندې، په همدې خونه کې چې اوس ته پکې اوسېږې، یو مسلمان حیرانونکي زما په وړاندې څلور معجزې ترسره کړې!"

سری یوکتیشور جوړ شوی دا حیرانونکې بیان په جریان کې د هغه لومړی لیدنه ته زما نوی کوارټرې.

پنتي. نومېده، یوه کوټه واخیسته . دا د ګنګا سیند ته څېرمه د خښتو یوه پخوانۍ ماڼۍ وه

استاد، دا څه اتفاق دی! ایا دا نوي سینګار شوي دیوالونه واقعیا د خاطراتو سره لرغوني دي؟" ما د خپلې "
ساده فرنیچر شوې خونې شاوخوا په بیداره لیوالتیا سره وکتل.

فقیر نوم [۱-۱۸] افضل خان وو. هغه خپل غیر معمولي ځواک د یو هندو یوګي سره د ناڅاپي مخامخ کیدو له
لارې ترلاسه کړی و.

زویه، زه تږی یم؛ یو څه اوبه راوړه." یوه ورځ په دوړو پوښل شوي سنیاسي د ختیځ بنګال په یوه کوچني "
کلي کې د خپل ماشومتوب په لومړیو کې له افضل څخه دا غوښتنه وکړه.

استاد، زه یم یو محمدي. هغه څنګه کولای شي ته، یو هندو، منل یو څښاک له زما لاسونه؟"

زما بچیه، ستا صداقت ما خوښوي. زه د بې دینه فرقه ییزې تبعیض قوانین نه مراعتوم. لاړ شه؛ ژر اوبه "
راوړه."

د افضل درناوی کوونکی اطاعت وه انعام ورکړل شوی لخوا یو مینه ناک نظر له د یوګي"

تاسو د تیرو ژوندونو څخه ښه کرما لرئ،" هغه په جدي توګه وویل. 'زه به تاسو ته د یوګا یوه ځانګړې "
طریقه در زده کړم چې تاسو ته به د یوګا یو ځانګړی میتود درکړم چې تاسو ته به د یو ناڅرګنده نړۍ
کنټرول درکړي. هغه لوی قدرتونه چې ستاسو به وي باید د ارزښتناکو موخو لپاره وکارول شي؛ هیڅکله یې
په ځان غوښتنې سره مه کاروئ! زه پوهیږم، افسوس! چې تاسو د تیرو وختونو څخه د ویجاړونکو تمایلاتو
ځینې تخمونه راوړي دي. اجازه مه ورکوئ چې دوی ته د تازه بدو کړنو سره د اوبو ورکولو سره وده
وکړي. ستاسو پیچلتیا پخواني کرما داسې دي چې تاسو باید دا ژوند د خپلو یوګیک لاسته راوړنو سره د
لوړو بشري اهدافو سره د پخلاینې لپاره وکاروئ.

وروسته لارښوونه کول د حیران شوی هلک په یو پیچلی تخنیک، د ماسټر ورک شو"

افضل په وفادارۍ سره د شلو کلونو لپاره د خپل یوګا تمرین تعقیب کړ. د هغه معجزاتي کارنامې د خلکو پام "
ځانته راواړوه. داسې ښکاري چې تل د هغه سره یو بې جسمه روح و چې هغه یې "حضرت" بلل. دا ناڅرګند
وجود د فقیر کوچنۍ هیله پوره کولو توان درلود.

د خپل بادار د خبرداري له پامه غورځولو سره، افضل د خپلو واکونو څخه ناوړه ګټه پورته کول پیل کړل. "
هر هغه شی چې هغه به یې لمس کاوه او بیا به یې بدلاوه، ډیر ژر به یې هیڅ نښه نه درلوده. دې نا امیده
کوونکې پیښې معمولا مسلمان د یو اعتراض وړ میلمه ګرځاوه!

هغه وخت په وخت په کلکته کې د ګاڼو لویو پلورنځیو ته تللو، او ځان به یې د یو احتمالي پیرودونکي په توګه "
وړاندې کاوه. هر هغه ګاڼه چې هغه به یې لاس ته راوړه، له هټۍ څخه د وتلو وروسته به یې لږ وروسته ورک
شو.

افضل اکثره د څو سوو زده کونکو لخوا محاصره شوی و، چې د هغه د رازونو د زده کولو په هیله یې ځان"
ته جذب کړی و. فقیر کله ناکله دوی ته بلنه ورکړه چې له ځان سره سفر وکړي. په ریل سټیشن کې به
هغه د ټکټونو یوه ټوټه لاس ته راوړله. هغه به دا ټکټونه بیرته کلرک ته راوړل او ویل به یې: 'ما خپل نظر
بدل کړی دی، او اوس به یې نه اخلم.' خو کله چې هغه د خپل ساتونکي سره په اورګاډي کې سپور شو،

نو افضل به اړین ټکټونه په واک کې درلودل. ۲-۱۸

" دې کارونو يو غوسه ناک شور او غوغا رامنځته کړه؛ بنګالي زرګران او ټکټونه پلورونکي د عصبي ماتيدو سره مخ شول! هغه پوليس چې د افضل د نيولو هڅه يې کوله ځانونه بې وسه وموندل؛ فقير کولی شي د جرم شواهد يوازې په دې ويلو سره لرې کړي: 'حضرته، دا لرې کړه.'

سري يوکتيشور له خپلې څوکۍ څخه پورته شو او زما د خونې بالکوني ته لاړ چې د ګنګا سيند ته يې سترګې پټې کړې. زه يې تعقيب کړم، د حيرانونکي محمدن رافلز په اړه د نورو اوريدو لپاره ليواله وم.

" دا پنتي کور پخوا زما د يو ملګري وو. هغه له افضل سره اشنا شو او دلته يې وغوښتل. زما ملګري شاوخوا شل ګاونډيان هم راوبلل، چې زما په ګډون وو. زه هغه وخت يوازې ځوان وم، او د بدنام فقير په اړه يې يو ژوندی تجسس احساس کړ ." ماسټر وخندل. "ما احتياط وکړ چې هيڅ قيمتي شی ونه اغوندم! افضل په پوښتنې سره ما ته وکتل، بيا يې وويل:

"'تاسو قوي لاسونه لرئ. لاندې باغ ته لاړ شئ؛ يوه نرمه ډبره واخلئ او خپل نوم پرې په چاک سره وليکئ؛ بيا ډبره تر هغه ځايه چې امکان ولري ګنګا ته وغورځوئ."

"ما اطاعت وکړ. کله چې ډبره د لرې څپو لاندې ورکه شوه، نو محمدن بيا ماته خطاب وکړ:"

"د دا کور د مخ د نږدې اوبه ګنګا سره لوښی يو کړئ ډک.

" وروسته زه درلود بيرته راستون شو سره يو ببړۍ د اوبه، د فقير چيغې وهلې، حضرت! اچول د ډبره په د لوښی!

" ډبره سمدلاسه راښکاره شوه. ما هغه له لوښي څخه راوويستله او زما لاسليک مې د لوستلو وړ وموند و لکه کله چې ما دا ليکلی.

" بابو، ۳-۱۸ زما يو ملګری چې په خونه کې وو، د سرو زرو يو دروند لرغونی ساعت او زنځير يې اغوستی و. فقير دوی په بدمرغه ستاينه سره معاينه کړل. ډير ژر دوی ورک شول!

"افضل، مهرباني بيرته ستنيدل زما ارزښتمن ميراث! بابو وه نږدې په اوښکې

" محمدن د يو څه وخت لپاره په خاموشۍ سره چوپ شو، بيا يې وويل، 'تاسو په يوه اوسپنيز صندوق کې پنځه سوه روپۍ لرئ. هغه ماته راوړئ، او زه به تاسو ته ووايم چې ستاسو ساعت چيرته ومومئ.'

"پريشان بابو سمدلاسه خپل کور ته لاړ. هغه ژر بيرته راغی او افضل ته يې اړينې پيسې ورکړې.

"' خپل کور ته نږدې کوچني پل ته لاړ شه،' فقير بابو ته لارښوونه وکړه. 'حضرت ته زنګ ووهئ چې تاسو ته ساعت او زنځير درکړي.'

"بابو بېړه وکړه لرې په د هغه بيرته ستنيدل، هغه وه اغوستل يو موسکا د راحت او نه ګاڼې هر څه چې وي.

" کله چې ما حضرت ته د لارښوونې سره سم امر وکړ،" هغه اعلان وکړ، "زما ساعت له هوا څخه زما په ښي لاس کې راغی! تاسو شايد ډاډه اوسئ چې ما دلته ډلې سره د بيا يوځای کيدو دمخه ميراث په خپل سيف کې بند کړی و!"

" د بابو ملګري، چې د ساعت د تاوان د طنزيه پيښې شاهدان وو، په غوسه افضل ته يې کتل. هغه اوس په آرامۍ سره خبرې وکړې."

"'مهرباني نوم هر يو ځښاک ته غوښتل؛ حضرت به توليدول دا'"

" يو شمېر يې د شيدو غوښتنه کوله، او نورو يې د ميوو جوس. کله چې بې هوښه بابو د ويسکي غوښتنه وکړه، زه ډېر حيران نه شوم! محمدن امر ورکړ؛ متعهد حضرت مهر شوي کانتينرونه واستول چې په هوا کې روان وو او په ځمکه يې غړ کاوه. هر سړي خپل مطلوب ځښاک وموند.

" د ورځې د څلورمې شاندارې کارنامې ژمنه بې له شکه زمونږ کوربه ته د خوښۍ وړ وه: افضل د فوري پوړۍ وړانديز وکړ!

" راځئ چې تر ټولو ګران بيه خواړه امر کړو،" بابو په خپګان سره وړانديز وکړ. 'زه د خپلو پنځو سوو روپيو لپاره يو ښکلی خواړه غواړم! هرڅه بايد د سرو زرو په پليټو کې ورکړل شي!'

" کله چې هر سړي خپلې خوښې څرګندې کړې، فقير ځان د نه ختميدونکي حضرت سره مخاطب کړ. يوه لويه شورماشور رامنځته شو؛ د سرو زرو تختې چې په پيچلي ډول چمتو شوي قورمې، ګرمو لوچو او ډېری بې موسمه ميوو څخه ډکې وې، له هيڅ ځای څخه زمونږ پښو ته راښکته شوې. ټول خواړه خوندور وو. د يو ساعت لپاره د پوړۍ خوړلو وروسته، مونږ له کوټې څخه وتلو پيل وکړ. يو لوی شور، لکه څنګه چې لوښي راټول شوي وو، مونږ دې ته اړ کړل چې شاوخوا وګرځو. وګورئ! د ځليدونکو تختو يا د خوړو د پاتې شونو هيڅ نښه نه وه."

" ګوروجي،" ما مداخله وکړه، "که افضل په اسانۍ سره د سرو زرو لوښو په څېر شيان خوندي کولی شي، نو ولې يې د نورو ملکيت ته ليوالتيا درلوده؟"

" فقير په روحاني لحاظ ډېر پرمختللی نه و،" سری يوکتيشور تشريح کړه. "د يوګا په يو ځانګړي تخنيک کې د هغه مهارت هغه ته د ستوري الوتکې ته لاسرسی ورکړ چيرې چې هر ډول هيله سمدلاسه مادي کيږي. د يو ستوري موجود، حضرت، د ادارې له لارې، محمدان کولی شي د هر شی اتومونه د قوي ارادې د عمل له لارې د ايتيريک انرژۍ څخه جوړ شوي دي. مګر دا ډول ستوري توليد شوي شيان په جوړښتي ډول فانی دي؛ دوی نشي کولی اوږد وساتل شي. افضل لاهم د نړۍ شتمنۍ ته ليواله و چې که څه هم ډير په سختۍ سره ترلاسه کيږي، ډير باوري پايښت لري.

زه وخندل. "دا هم کله ناکله ورکيږي ډېر بې حسابه!"

" افضل د خدای پيژندنې سړی نه و،" ماسټر دوام ورکړ. "د تلپاتې او ګټور طبيعت معجزې د ريښتيني اولياء لخوا ترسره کيږي ځکه چې دوی ځانونه د قادر مطلق خالق سره يوځای کړي دي. افضل يوازې يو عادي سړی و چې د يوې فرعي ساحې د ننوتلو غير معمولي ځواک يې درلود چې معمولا د مرګ تر وخته پورې د انسانانو لخوا نه ننوځي."

"زه پوهيدل اوس، ګروجي. د وروسته نړۍ ښکاري ته لري ځينې زړه راښکونکی ځانګړتياوې."

ماسټر موافقه وکړه. "ما له هغې ورځې وروسته افضل ونه ليد، خو څو کاله وروسته بابو زما کور ته راغی ترڅو د مسلمانانو د عامه اعتراف په اړه د ورځپاڼې يوه کيسه راته وښيي. له هغې څخه ما هغه حقايق زده کړل چې ما تاسو ته د يوه هندو ګورو څخه د افضل د لومړني پيل په اړه ويلي دي."

د خپاره شوي سند د وروست برخې لنډيز، لکه څنګه چې سري يوکتيشور يادونه وکړه، په لاندې ډول وو:
"زه، افضل خان، دا ټکي د توبې د عمل په توګه او د هغو کسانو لپاره د خبرداري په توګه ليکم چې غواړي
د معجزاتي قدرتونو درلودل. له کلونو راهيسې زه د خدای او زما د مالک په فضل سره ماته ورکړل شوي
حيرانونکي وړتياوې غلطې کاروم. زه په غرور کې مست شوم، احساس مې کاوه چې زه د اخلاقو له عادي
قوانينو هاخوا يم. زما د حساب ورځ بالاخره راورسېده.

"په دې وروستيو کې ما د کلکتې څخه بهر په يوه سړک کې يو بوډا سړی وليد. هغه په دردناک ډول په ګونډو
شو، يو ځليدونکی شی يې له ځان سره درلود چې د سرو زرو په څير ښکاريده. ما په زړه کې د حرص سره
هغه ته خطاب وکړ.

"زه يم افضل خان، د غوره فقير . څه لري ته هلته؟"

" دا د سرو زرو ګول زما يوازين مادي شتمني ده؛ دا د يو فقير لپاره هيڅ ګټه نه شي کولی . زه له تاسو
څخه غوښتنه کوم، ښاغليه، زما د ګونځې درملنه وکړئ."

"ما توپ ته لاس ورکړ او پرته له ځواب ورکولو څخه لاړم. بوډا سړی زما پسې ودرېد. ډېر ژر يې چيغه کړه:
'زما سره زر ورک شول'!'"

" څرنګه چې ما هيڅ پام ونه کړ، هغه ناڅاپه په يوه سټينټورين غږ کې چې د هغه له کمزوري بدن څخه په
عجيب ډول راوتلی و، وويل:"

"'کړه ته نه پيژندل زه؟'"

" زه بې غږه ولاړ وم، د دې ناوخته موندنې په اړه حيران وم چې دا بې اغيزې زوړ معيوب بل څوک نه و،
بلکې هغه لوی سنت و چې ډېر وخت وړاندې يې ما په يوګا کې پيل کړی و. هغه ځان مستقيم کړ؛ د هغه
بدن سمدلاسه پياوړی او ځوان شو."

"'نو!' زما د ګورو نظر اور وژونکی و. 'زه په خپلو سترګو وينم چې تاسو خپل واکونه د رنځور انسانيت سره
د مرستې لپاره نه، بلکې د يو عام غل په څير د ښکار لپاره کاروئ! زه ستاسو پټ ډال بيرته اخلم؛ حضرت
اوس له تاسو څخه آزاد شوی دی. نور به تاسو په بنګال کې ترهګر نه ياست!'

"ما په غمجن غږ حضرت ته غږ وکړ؛ د لومړي ځل لپاره، هغه زما په داخلي سترګو کې راڅرګند نه شو. خو
ناڅاپه زما دننه يو تياره پرده پورته شوه؛ ما د خپل ژوند سپکاوی په څرګنده توګه وليد."

"' زما استاده، زه له تا څخه مننه کوم چې زما د اوږدې وهم د لرې کولو لپاره راغلم.' زه د هغه په پښو
کې ژړل. 'زه ژمنه کوم چې خپلې دنياوي هيلې به پريږدم. زه به غرونو ته د خدای په اړه د يوازيتوب
مراقبت لپاره لاړ شم، په دې هيله چې زما د بدې تيرې لپاره کفاره ادا کړم.'

" زما مالک زما سره په خاموش شفقت چلند وکړ. 'زه ستا اخلاص احساسوم،' هغه په پای کې وويل. "
'ستاسو د تيرو کلونو د سخت اطاعت له امله، او ستاسو د اوسني توبې له امله، زه به تاسو ته يو نعمت
درکړم. ستاسو نور واکونه اوس ورک شوي، مګر کله چې خواړه او جامې ته اړتيا وي، تاسو لاهم کولی
شئ په بريالیتوب سره حضرت ته زنګ ووهئ ترڅو دوی چمتو کړي. ځان په بشپړ زړه سره الهي ته وقف
کړئ. د غرونو په يوازيتوب کې پوهه.

" بيا زما ګورو ورک شو؛ زه يوازې په خپلو اوښکو او فکرونو کې پاتې شوم. خدای پاماني، نړ! زه د

کاسمیک محبوب د بخښنې غوښتلو لپاره ځم."

18-1 : الف مسلمان یوګي؛ له د عربي فقير ، بې وزله؛ په اصل کې تطبيق شوی ته دروېشان لاندې يو قسم خوړل د غربت.

18-2 : زما پلار وروسته وويل زه هغه د هغه شرکت، د بنګال - ناګپور د اورګاډي پټلۍ، درلود شوی يو د د شرکتونه قرباني شوی د افضل خان لخوا.

18-3 : زه وکړه نه يادول د نوم د سری د یوکتيشوار ملګری، او بايد مراجعه کول ته هغه په ساده ډول لکه (ښاغلی) "بابو".

فصل: ۱۹

زما استاده، په کلکته، ښکاري په سيرامپور

"زه ډيری وخت د ملحدينو شکونو سره مخ کيږم. خو ځينې وختونه يو ځورونکی انګيرنه ما ځوروي: ايا د روح نا کارول شوي امکانات شتون نلري؟ ايا انسان خپل اصلي برخليک له لاسه نه ورکوي که چيرې هغه د دوی په سپړلو کې پاتې راشي؟"

پنتي بورډينګ هاوس کې زما د کوټې ملګری، دجين بابو دا څرګندونې زما د بلنې له مخې راپورته شوې وې چې هغه زما له ګورو سره وګوري.

"سري یوکتيشوارجي به تاسو په کريا یوګا کې پيل کړي ." "دا د الهي داخلي ډاډ له لارې دوه اړخيزه ګډوډي اراموي."

په هغه ماښام ډيجن زما سره هديرې ته لاړ. د ماسټر په شتون کې زما ملګري دومره روحاني سکون ترلاسه کړ چې هغه ډير ژر د تل لپاره ليدونکی شو. د ورځني ژوند کوچنۍ بوختياوې د انسان لپاره کافي ندي؛ حکمت هم يو اصلي لوږه ده. د سری یوکتيشوار په وينا ډيجن د دې هڅو لپاره هڅونه ومونده - لومړی دردناک، بيا په اسانۍ سره آزادول - ترڅو په دننه کې يو ريښتينی ځان ومومي. د هغه سينه د لنډمهاله زيرون د سپکاوي انا په پرتله، په ندرت سره د روح لپاره کافي ده.

کورس تعقيبوو، مور عادت شو چې د ټولګيو له AB څرنګه چې زه او ډيجن دواړه په سيرامپور کالج کې د پای ته رسيدو سره سم به یوځای آشرم ته تلو. مور به ډيری وخت سری یوکتيشور ليدل چې د هغه دوهم پوړ په بالکوني کې ولاړ و، او زمور د تګ راتګ ته به يې په موسکا سره هرکلی کاوه.

يوه ماسپښين، کنای، د يوې ځوانې عيسوي کورنۍ، زه او ډيجن په دروازه کې د مايوسه کوونکي خبر سره وليدل.

"ماسټر دی نه دلته؛ هغه وه احضار شوی ته کلکته لخوا يو عاجل يادونه."

بله ورځ ما د خپل ګورو څخه پوسټ کارډ ترلاسه کړ. هغه لیکلي وو، "زه به د چهارشنبې په سهار له کلکتې څخه ووځم." "ته او ډیجن د سیرامپور په سټیشن کې د نهو بجو اورګاډي سره ګورو."

د چهارشنبې په سهار شاوخوا اته نيمې بجې، د سرى يوکتيشور څخه يو ټيلى پيټيک پيغام زما ذهن ته په کلکه راغى: "زه ځنډېدلى يم؛ د نهو بجو اورګاډي ته مه ځئ."

وه دمخه جامې اغوستې لپاره روانېدل WHO ،زه لېږدول شوى د وروستى لارښوونې ته ډېجن.

ته او ستا وجدان!" زما د ملګري غبر په سپکاوي کې لوړ و. "زه غوره ګڼم چې د ماسټر په ليکل شوي کلمه " باور وکړم."

ما اورې وښورولې او په ارامه او ډاډمنه توګه مې ځان کېناوه. په غوسه سره، ډېجن دروازې ته ورغى او په شور سره يې شاته وتړله.

څرنګه چې خونه تياره وه، زه د کوټې په لور کړکۍ ته نږدې شوم. د لمر وړانګې ناڅاپه يوې شديدې ځلا ته لوړې شوې چې په کې د اوسپنې بند کړکۍ په بشپړه توګه ورکه شوه. د دې ځليدونکي پس منظر په وړاندې د سرى يوکتيشور په څرګنده توګه مادي شکل څرګند شو!

د حيرانتيا تر حده حيران شوم، زه له خپلې څوکۍ څخه پورته شوم او د هغه په وړاندې په زنګونونو کېناستم. د خپل ګورو په پښو کې د درناوي د سلام کولو په خپل دوديز اشارې سره، ما د هغه بوټان لمس کړل. دا زما لپاره پېژندل شوي جوړه وه، د نارنجي رنګ شوي کينوس څخه، چې په رسۍ پوښل شوي وو. د هغه د اوچر سوامي ټوکر زما په وړاندې ودرول شو؛ ما نه يوازې د هغه د جامو جوړښت، بلکې د بوټانو سخت سطحه، او د هغه د پښو د ګوتو فشار هم په څرګنده توګه احساس کړ. ډېر حيران وم چې يو کلمه هم نه شم ويلاى، زه ودريدم او په پوښتنې سره يې ورته وکتل.

زه خوښ وم چې تاسو زما د ټيليپتيک پيغام ترلاسه کړ." د ماسټر غږ ارام و، په بشپړه توګه عادي. "زه " اوس په کلکته کې خپل کار پاى ته رسولى دى، او د لسو بجو په اورګاډي کې به سيرامپور ته ورسيږم."

لکه څنګه چې زه لا هم په خاموشۍ سره ګورم، سري يوکتيشور وويل: "دا يو ظاهري بڼه نه ده، بلکې زما د غوښې او وينې بڼه ده. ما ته الهي امر شوى چې تاسو ته دا تجربه درکړم، چې په ځمکه کې نادره ده. په سټيشن کې زما سره ووينئ؛ تاسو او ډېجن به ما ووينئ چې ستاسو په لور راروان يم، لکه څنګه چې زه اوس يم. زما څخه مخکې به يو ملګرى مسافر وي - يو کوچنى هلک چې د سپينو زرو جام يې وړى وي."

طبا اسي " کلمو سره پاى ته ورساوه ، [1-19] ما يو عجيب اواز واورېد. [۲-۱۹] د هغه بدن په تدريجي ډول د تيزې رڼا په مينځ کې ويلې کيدو پيل وکړ. لومړى يې پښې او پښې ورکې شوې، بيا يې بدن او سر، لکه يو طومار چې تاو شوى وي. تر پايه پورې، ما احساس وکړ چې د هغه ګوتې زما په ويښتو کې په نرمۍ سره آرام کوي. رڼا کمه شوه؛ زما په وړاندې هيڅ شى پاتې نه شو مګر د بند کړکۍ او د لمر د رڼا يو ژېړ جريان.

زه د ګډوډۍ په نيمه بې هوښه کې پاتې شوم، پوښتنه مې کوله چې ايا زه د وهم ښکار نه يم. يو ناڅاپه ډېجن ژر خونې ته ننوت.

" ماسټر د نهه بجو په اورګاډي کې نه و، او نه هم نهه دېرش بجې." زما ملګري خپل اعلان په يو څه بخښنې سره وکړ.

" نو راشه؛ زه پوهېږم چې هغه به په لسو بجو راشي." ما د ډيجن لاس ونيو او په زور سره يې له ځانه سره بوتلم، د هغه د اعتراضونو پروا مې نه کوله. شاوخوا لس دقيقې وروسته موږ سټيشن ته ننوتل، چيرې چې اورګاډی لا دمخه ودرېد.

" ټول ريل ګاډی د ماسټر د رڼا څخه ډک دی!" ما په خوښ سره وويل. "ته داسې

خوب کوې؟" ډيجن په خندا سره وخندل.

" راځئ چې دلته انتظار وکړو." ما خپل ملګري ته د هغه لارې په اړه جزئيات ورکړل چې زموږ ګورو به موږ ته څنګه راځي. لکه څنګه چې ما خپل توضيحات پای ته ورسول، سری يوکتيشور په نظر کې راغی، هغه ورته جامې يې اغوستې وې چې ما لږ وخت دمخه ليدلي وې. هغه د يو کوچني هلک په تعقيب ورو ورو روان شو چې د سپينو زرو جګ يې درلود.

د يوې شيبې لپاره د سړې ويرې يوه څپه زما له لارې تېره شوه، زما د تجربې په بې ساري عجيب والي کې. ما احساس وکړ چې مادي، د شلمې پيړ نړ له ما څخه ښکته کيږي؛ ايا زه بيرته په پخوانيو وختونو کې وم کله چې عيسی د سمندر په غاړه د پيټر په وړاندې راڅرګند شو؟

کله چې سری يوکتيشور، يو عصري يوګي-مسيح، هغه ځای ته ورسيد چې زه او ډيجن په بې غږه توګه ريښې درلودې، ماسټر زما ملګري ته وخندل او يادونه يې وکړه:

"زه ليرل شوی ته يو پيغام هم، خو ته وو ناتوانه ته نيول دا."

ډيجن غلی و، خو په شکمن ډول يې ما ته وکتل. وروسته له هغه چې موږ خپل ګورو د هغه عبادت ځای ته بوتلو، زه او زما ملګری د سيرامپور کالج په لور روان شوو. ډيجن په سړک کې ودرېد، د هغه له هرې سوري څخه غوسه راوبهېده.

"نو! ماسټر ليرل شوی زه يو پيغام! تر اوسه ته پټ شوی دا! زه غوښتنه يو وضاحت!"

" ايا زه کولی شم مرسته وکړم که ستاسو ذهني هنداره دومره بې ثباته وي چې تاسو زموږ د ګورو لارښوونې نشئ ثبتولی؟" ما ځواب ورکړ.

د ډيجن له مخ څخه غوسه ورکه شوه. هغه په خواشين سره وويل: "زه پوهېږم چې ستا مطلب څه دی." "خو مهرباني وکړئ تشريح کړئ چې تاسو څنګه د هغه ماشوم په اړه پوهيدلی شئ چې جګ لري"."

کله چې ما د سهار په بورډينګ هاوس کې د ماسټر د غير معمولي ظهور کيسه پای ته ورسوله، زه او زما ملګری سيرامپور کالج ته ورسيدو.

ډيجن وويل: "هغه کيسه چې ما همدا اوس زموږ د ګورو د قدرتونو په اړه اوريدلې ده، ما ته دا احساس راکوي چې په نړ کې هر پوهنتون يوازې يو وړکتون دی."

څپرکی ۱۹ فوټ نوټونه

19-1 : د بنګالي "خداحافظ"؛ په لفظي ډول، دا دی يو هيله من

متضاد: "بيا زه "راشه." ۱۹-۲: د بدن د اتومونو د غير مادي کولو

ځانګړتيا غږ.

فصل: ۲۰

مور وکړه نه سفر کشمیر

"پلاره، زه غواړم ماسټر او څلور ملګري زما د اوړي د رخصتيو په جريان کې د هماليا د غونډيو لمنو ته زما سره بلنه ورکړم. ايا زه کولی شم کشمير ته د اورګاډي شپږ پاسونه او زموږ د سفر لګښتونو پوره کولو لپاره کافي پيسې ولرم؟"

لکه څنګه چې ما تمه درلوده، پلار په زړه پورې وخندل. "دا دريم ځل دی چې تاسو ماته د چرګ او غويي ورته کيسه راکړې ده. ايا تاسو تير اوړي او له هغه څخه يو کال دمخه ورته غوښتنه نه وه کړې؟ په وروست شيبه کې، سری يوکتيشوارجي له تګ څخه انکار کوي."

"دا ريښتيا ده، پلاره؛ زه نه پوهيږم چې ولې زما ګورو به ماته د کشمير په اړه خپله قطعي خبره نه راکوي." خو که زه ورته ووايم چې ما له تا څخه پاسونه ترلاسه کړي دي، نو په يو ډول زه فکر کوم چې دا ځل هغه به د سفر کولو رضايت ورکړي. ۲۰-۱

پلار په دې وخت کې قانع نه و، خو بله ورځ، د يو څه ښه مزاحيه خبرو وروسته، هغه ماته شپږ پاسونه او د لسو روپيو بلونو يوه رول راکړ.

"زه په سخت سره فکر کول ستا نظري سفر اړتياوې داسې عملي سامانونه،" هغه يادونه وکړه، "خو دلته دوی دي."

هغه ماسپښين ما خپل مال سری يوکتيشور ته وښود. که څه هم هغه زما په ليوالتيا موسکا وکړه، د هغه خبرې بې بنسټه وې: "زه غواړم لاړ شم؛ موږ به وګورو." کله چې ما د هغه د کوچني عبادت ځای شاګرد، کانای څخه وغوښتل چې زموږ سره راشي، هغه هيڅ تبصره ونه کړه. ما درې نور ملګري هم راوبلل - راجندر ناته ميترا، جوتين آډي، او يو بل هلک. زموږ د وتلو نيټه د راتلونکې دوشنبې لپاره ټاکل شوې وه.

د شنبې او يکشنبې په ورځو زه په کلکتې کې پاتې شوم، چيرې چې زما د کورن په کور کې د تره زوی د واده مراسم ترسره کېدل. زه د دوشنبې په سهار وختي له خپل سامان سره سيرامپور ته ورسيدم. راجندر زما سره د عبادت ځای په دروازه کې وليدل.

"ماسټر دی بهر، ګرځېدل. هغه لري رد کړ ته لاړ شه."

زه هم په ورته ډول غمجن او بې صبره وم. "زه به پلار ته دريم فرصت ورنکړم چې د کشمير لپاره زما د کيمريک پلانونو ملنډې ووهي. راشه؛ پاتې نور به په هر ډول لاړ شو."

راجندرا موافقه شوې؛ زه چپ د آشرم ته موندل يو نوکر. کانای، زه پوهېدل، به نه اخيستل د سفر

پرته له استاد څخه، او د سامان ساتلو لپاره یو چا ته اړتیا وه. ما ځان د بهاري په اړه فکر وکړ، چې پخوا زما د کورن په کور کې یو نوکر و، چې اوس د سیرامپور د ښوونځي د استاد لخوا ګمارل شوی و. کله چې زه په چټک سره روان وم، نو ما د سیرامپور کورټ هاوس ته نږدې د عیسوي کلیسا مخې ته له خپل ګورو سره ولیدل .

"چیرته دي ته ځي؟" سری د یوکتیشوار مخ وه بې موسکا.

" صاحب، ما اوریدلي چې تاسو او کنای به هغه سفر ته نه ځئ چې موږ پلان کړی و. زه د بهاري په لټه کې یم. تاسو به په یاد ولرئ چې تیر کال هغه د کشمیر لیدلو لپاره دومره لیواله و چې حتی یې د معاش پرته د خدمت کولو وړاندیز وکړ."

" زه په یاد لرم. سره له دې، زه فکر نه کوم چې بهاري به د تګ لپاره چمتو

وي." زه په غوسه وم. "هغه یوازې په لیوالتیا سره د دې فرصت په تمه

دی!"

زما ګورو په خاموش سره خپل سفر بیا پیل کړ؛ زه ډیر ژر د ښوونځي د استاد کور ته ورسیدم. بهاري، چې په انګړ کې و، زما هرکلی په دوستانه تود هرکلي سره وکړ، چې ناڅاپه د کشمیر په یادولو سره ورک شو. د بخښنې په یوه ګونګوسې سره، نوکر ما پریښود او د خپل کار ورکوونکي کور ته ننوت. ما نیم ساعت انتظار وکړ، په ویره سره ځان ته ډاډ ورکړم چې د بهاري ځنډ د هغه د سفر لپاره د چمتووالي له امله دی. بالاخره ما د دروازې مخې ته ټکان ورکړ.

یو سړي راته وویل: "بهاري شاوخوا دېرش دقیقې دمخه د شا له زینو څخه وتلی و." د هغه په شونډو کې یوه نرمه موسکا وه.

زه په خواشین سره لاړم، حیران وم چې ایا زما بلنه ډیره جبري وه یا د ماسټر ناڅرګند نفوذ په کار کې و. د عیسوي کلیسا څخه تیریدو سره، ما بیا ولیدل چې زما ګورو ورو ورو زما په لور روان و. پرته له دې چې زما د راپور اوریدلو ته انتظار وکړي، هغه چیغه کړه:

"نو بهاري به نه لاړ شه! اوس، څه دي ستا پلانونه؟"

زه د یو سرکش ماشوم په څیر احساس کوم چې د خپل بادار پلار د مخالفت کولو هوډ لري. "صاحب، زه به له خپل تره څخه وغواړم چې خپل نوکر، لال دره، ماته پور ورکړي."

" که غواړې نو خپل تره وګوره،" سري یوکتیشور په خندا سره ځواب ورکړ. "خو زه فکر نه کوم چې ته به له دې لیدنې څخه خوند واخلې."

زه په ویره کې وم خو سرکش وم، له خپل ګورو څخه ووتلم او د سیرامپور محکمې ته ننوتلم. زما تره، ساردا غوش، چې یو دولتي وکیل و، په مینه سره زما هرکلی وکړ.

ما ورته وویل: "زه نن د ځینو ملګرو سره کشمیر ته ځم." "له کلونو راهیسې زه د دې همالیا سفر ته سترګې په لار یم."

" مکوندا، زه ستا لپاره خوشحاله یم. ایا داسې څه شته چې زه یې وکړم ترڅو ستا سفر ډیر آرامه کړم؟"

دا ډول کلمې ورکړم زه يو پورته کول د هڅونه. "ګرانه تره،" زه وويل، "کولی شي ته احتمالاً اضافي

"زه ستا نوکر، لعل دره؟

زما ساده غوښتنه د زلزلې په څير وه. تره دومره زورور ټوپ وواهه چې څوک یې ولوېده، په میز کې کاغذونه هرې خوا ته والوتل، او د هغه پایپ، یو اورد، د ناریل ډډ لرونکی هبل بلبل، په یوه لویه غږ سره په ځمکه ولوېد.

" ته خود غرضه ځوانه،" هغه په غوسه لړزېده، چیغه کړه، "څومره بې معنی نظر دی! که ته زما نوکر په خپل تفریحي سفر کې بوځې، نو څوک به زما پاملرنه وکړي؟"

ما خپله حیرانتیا پټه کړه، او فکر مې کاوه چې زما د مهربان تره ناڅاپي بدلون په هغه ورځ کې یوازې یوه بله معما وه چې په بشپړه توګه د نه پوهیدو لپاره وقف شوې وه. د محکمې له دفتر څخه زما وتل د وقار پر ځای ډېر چالاکی و.

زه بیرته هغه عبادت ځای ته راستون شوم، چیرې چې زما ملګري په تمه راټـول شـوي وو. زمـا پـه اړه بـاور مخ په زیاتیدو و چې د ماسټر د چلند تر شا یو څه کافي، که خورا پټ انګېزه وه. پښـیماني مـا ونیولـه چې زه هڅه کوم د خپل ګورو اراده ناکامه کړم.

" مکوندا، ایا ته نه غواړې چې یو څه نور هم له ما سره پاتې شې؟" سری یوکتیشوار پوښتنه وکړه. "راجیندرا او نور اوس کولی شي لاړ شي، او په کلکتې کې ستا انتظار وکړي. د وروستۍ ماښام ریل ګاډي د نیولو لپاره به ډېر وخت وي چې له کلکتې څخه کشمیر ته ځي."

"ښاغلیه، زه مه کوه پاملرنه ته لاړ شه پرته ته،" زه وویل په غمجن ډول

زما ملګرو زما خبرو ته لږ پام هم ونه کړ. دوی یو موټر راوغوښت او ټول سامان یې سره روان کړل. زه او کانای د خپل ګورو په پښو کې په خاموشۍ سره ناست وو. د نیم ساعت بشپړ چوپتیا وروسته، ماسټر پورته شو او د دوهم پوړ د خواړو انګړ ته لاړ.

"کانای، مهرباني خدمت کول د موکوندا خواړه. د هغه اورګاډی پاڼې ډېر ژر."

کله چې له خپلې کمبلې څوکۍ څخه پورته شوم، ناڅاپه مې زړه بدوالی او په معده کې د یو وحشتناک درد احساس وکړ. د چاقو وهلو درد دومره شدید و چې ما احساس کاوه چې زه ناڅاپه په کوم وحشي دوزخ کې اچول شوی یم. په ړانده ډول د خپل ګورو په لور لاس وهلم، زه د هغه په وړاندې وغورځیدم، د خطرناک آسیایی کولرا ټولو نښو نښانو برید وکړ. سری یوکتیشور او کانای زه د ناستې خونې ته بوتلم.

له درد څخه ډک، ما چیغه کړه، "مالکه، زه خپل ژوند تاته سپارم؛" ځکه چې ما باور درلود چې دا په حقیقت کې زما د بدن له څنډو څخه په چټکۍ سره کمیږي.

سری یوکتیشور اچول زما سر په د هغه ګود، وهل زما تندی سره فرښته نرمي.

هغه وویل: "تاسو اوس وګورئ چې که تاسو د خپلو ملګرو سره په سټیشن کې وای نو څه به پیښ شوي وای." "زه باید په دې عجیب ډول ستاسو پاملرنه وکړم، ځکه چې تاسو په دې ځانګړي وخت کې د سفر کولو په اړه زما په قضاوت شک وکړ."

بالاخره زه پوه شوم. څرنګه چې لوی استادان په ندرت سره د خپلو ځواکونو ښکاره کول مناسب ګڼي، نو یو عادي څارونکی د د ورځې پیښې به لري تصور شوی هغه د دوی ترتیب وه ډېر طبیعي.

زما د ګورو مداخله دومره نازکه وه چې شک پرې نه کېده. هغه خپله اراده د بهارې، زما د تره ساردا، راجندرا او نورو له لارې په دومره ناڅرګند ډول عملي کړې وه چې شايد هرڅوک پرته له ما فکر کاوه چې وضعيت په منطقي ډول عادي و.

څرنګه چې سري يوکتيشور هيڅکله د خپلو ټولنيزو مکلفيتونو په رعايت کې پاتې نه راغی، نو هغه کانای ته لارښوونه وکړه چې يو متخصص ته لاړ شي او زما تره خبر کړي.

"استاد،" زه احتجاج وکړ، "يوازې ته کولای شې روغول زه. زه يم هم لرې لاړ لپاره هر يو ډاکټر."

"ماشومه، ته د الهي رحمت لخوا خوندي يې. د ډاکټر په اړه انديښنه مه کوه؛ هغه به تا په دې حالت کې ونه مومي. ته لا دمخه روغ شوی يې."

د خپل ګورو د خبرو سره، سخت درد له ما څخه ورک شو. زه په کمزورۍ سره کښېناستم. ژر يو ډاکټر راغی او په دقت سره يې زما معاينه وکړه.

هغه وويل: "داسې ښکاري چې تاسو له بدترين حالت څخه تېر شوي ياست." "زه به د لابراتوار ازموينو لپاره ځينې نمونې له ځانه سره يوسم."

د لاندې سهار د ډاکټر راورسېد په چټکۍ سره. زه وه ناست پورته، په ښه روحونه.

"ښه، ښه، ته دلته يې، موسکا کوې او خبرې کوې لکه څنګه چې ته له مرګ سره نږدې اړيکه نه لرې."" هغه زما لاس په نرمۍ سره وخوځاوه. "ما په سختۍ سره تمه درلوده چې ته به ژوندی ومومم، وروسته له دې چې ما د نمونو څخه ومونده چې ستا ناروغي آسيايي کولرا وه. ته بختور يې، ځوانه، چې د الهي شفا ورکولو ځواک لرونکی ګورو لرې! زه پرې قانع يم!"

ما په بشپړ زړه موافقه وکړه. کله چې ډاکټر د وتلو لپاره چمتووالی نيولی و، راجندرا او آډي په دروازه کې راڅرګند شول. د دوی په مخونو کې خپګان په خواخوږۍ بدل شو کله چې دوی ډاکټر ته وکتل او بيا زما يو څه کمزوري مخ ته.

"مور وو غوسه کله ته نه وار پورته لکه موافقه شوې په د کلکته اورګاډی. ته لري شوی ناروغه؟"

"هو." زه نشم کولی چې له خندا ځان وساتم ځکه چې زما ملګرو سامان په هماغه کونج کې کېښود چې پرون يې نيولی و. ما وويل: "يوه کښتۍ وه چې هسپانيې ته روانه وه؛ کله چې راورسيده، بيا بيرته راغله!"

استاد خونې ته ننوت. ما ځان ته د روغ شوي کس د آزادۍ اجازه ورکړه، او په مينه مې د هغه لاس ونيو.

"ګوروجي،" ما وويل، "له دولسم کال راهيسې، ما د همالیا غرونو ته د رسيدو لپاره ډېری ناکامې هڅې کړې دي. زه بالاخره قانع شوم چې ستاسو د برکت پرته ديوی پاروتي [٢-٢٠] ما به ونه مني!"

....

20-1 : که څه هم ماسټر ناکامه شوی ته جوړول هر يو وضاحت، د هغه بې زړه توب ته ليدنه کشمير په جريان کې هغه دوه اوړي ښايي دا مخکې له مخکې پوهاوی وي چې هلته د هغه د ناروغۍ لپاره وخت نه و (٢٢ فصل وګورئ)

20-2 : په لفظي توګه، "د د غرونه." پاروتي، په افسانوي ډول استازيتوب شوی لکه يو لور د هيماوت يا د سپېڅلی

غرونه، دی یو نوم ورکړل شوی ته د شکتي یا "ملګرې" د شیوا.

فصل: ۲۱

مورِ سفر کشمیر

" ته اوس دومره قوي يې چې سفر وکړې. زه به ستا سره کشمير ته لاړ شم،" سري یوکتیشور د آسیایی کولرا څخه زما د معجزانه رغيدو دوه ورځې وروسته ما ته خبر راکړ.

هغه ماښام زمورِ شپږ کسيزه ډله د شمال په لور روانه شوه. زمورِ لومړی تفريحي تمځای په شمله کې و، چې د همالیا د غونډیو په تخت کې د ملکې په څير ښار دی. مورِ د لوړو کوڅو په اوږدو کې ګرځېدو، د ښکلي منظرو څخه خوند اخلو.

" انګليسي سټرابري د خرڅلاو لپاره دي،" یوې زړې ښځې چیغه کړه، چې په يوه ښکلي خلاص بازار کې ناسته وه .

ماسټر د عجیبو کوچنیو سره میوو په اړه لیواله و. هغه یوه ټوکرۍ واخیسته او هغه یې کنای او ما ته وړاندې کړه، چې نږدې وو. ما یو بیری وخوړ مګر په چټکۍ سره یې په ځمکه توی کړ.

"ښاغلیه، څه یو ترش میوه! زه کولای شي هیڅکله نه لکه سټرابري!"

زما ګورو وخندل. "او، ته به یې خوښوې - په امریکا کې. هلته په یوه ډوډۍ کې، ستا کوربه به هغوی ته د بورې او کریم سره خدمت وکړي. وروسته له هغه چې هغه توتان په فورک سره مسح کړي، ته به یې وخورې او ووایې: 'څومره خوندور سټرابری!' بیا به ته دا ورځ په شمله کې په یاد ولرې."

د سری یوکتیشور وړاندوینه زما له ذهن څخه ورکه شوه، خو ډېر کلونه وروسته، امریکا ته له رسیدو لږ وروسته، بیا راڅرګنده شوه. زه د میساچوسټس په ویسټ سومرویل کې د میرمن الیس ټي. هیسي (خور یوګماتا) په کور کې د ډوډۍ میلمه وم. کله چې د سټرابیري یوه خوړه په میز کېښودل شوه، زما کوربه خپله فورک پورته کړه او زما بیر یې میش کړل، کریم او بوره یې اضافه کړه. هغې وویل: "میوه ډېره ترخه ده؛ زه فکر کوم چې تاسو به یې په دې ډول تنظیم کول خوښ کړئ."

ما یو خوله واخیسته. "څومره خوندور سټرابری!" ما چیغه کړه. سمدلاسه زما د ګورو وړاندوینه په شمله کې د حافظې له بې شمیره غار څخه راپورته شوه. دا د حیرانتیا خبره وه چې پوه شوم چې ډېر وخت دمخه د سری یوکتیشوار خدای لخوا تنظیم شوي ذهن په حساس ډول د راتلونکي په آسمان کې د کارمیک پیښو پروګرام کشف کړی و.

زمور ډله ډېر ژر له شمله څخه ووته او د راولپنډ□ په لور روانه شوه. هلته مور د دوو اسونو لخوا راښکته شوې يوه لويه کښت□ کرايه کړه، چې په هغې کې مور د کشمير پلازمينې سرينګر ته د اوو ورځو سفر پيل کړ. زمور د شمال لوري ته د سفر په دويمه ورځ د هماليا ريښتينې پراخوالي ته پام وشو. لکه څنګه چې زمور د ګاډ□ د اوسپنې څرخونه د ګرمو، ډبرينو سړکونو په اوږدو کې ټکان وخوړ، مور د غرنيو عظمتونو د بدليدونکو ليدونو سره خوشحاله شو.

"ښاغليه،" آډي وويل ته استاده، "زه يم ډېر خوند اخيستل دا شانداره صحنې په ستا سپېڅلی شرکت."

د آډي د ستاينې په اوږدو سره ما د خوښ□ احساس وکړ، ځکه چې زه په دې سفر کې د کوربه په توګه کار کوم. سري يوکتيشور زما فکر واخيست؛ هغه ماته مخ واړاوه او په ژړغوني غږ يې وويل:

" ځان مه خوشالوه؛ آډي د منظرو سره دومره ليواله نه دی لکه څنګه چې هغه د دې امکان سره دی چې مور ته دومره وخت پريږدي چې سګرټ وخوري."

زه حيران شوم. "صاحب،" ما په نرمه لهجه وويل، "مهرباني وکړئ زمور همغږي د دې ناخوښ الفاظو سره مه ماتوئ. زه په سخت□ سره باور نشم کولی چې آډي د سګرټ څکولو ته ليواله دی." [1-21] ما په ويره سره خپل استاد ته وکتل چې معمولا نه ماتيدونکی و.

" ډېر ښه؛ زه به آډي ته هيڅ ونه وايم." ماسټر وخندل. "خو تاسو به ډېر ژر وګورئ، کله چې لينډو ودريږي، چې آډي په چټک□ سره له خپل فرصت څخه ګټه پورته کوي."

ګاډی يوې کوچن□ کاروانسرای ته ورسېد. کله چې زمور اسونه د اوبو ورکولو لپاره روان وو، آډي پوښتنه وکړه، "ښاغليه، ايا تاسو پروا نه کوئ که زه د موټر چلوونکي سره يو څه وخت سفر وکړم؟ زه غواړم لږ بهر هوا ترلاسه کړم."

سری يوکتيشور ورکړ اجازه، خو تبصره وکړه ته زه، "هغه غواړي تازه لوګی او نه تازه هوا."

د خاورو ډکو سړکونو په اوږدو کې د ځمکې ښويدنې خپل شورماشور بيا پيل کړ. د ماسټر سترګې ځلېدلې؛ هغه ماته لارښوونه وکړه، "خپله غاړه د ګاډ□ له دروازې پورته کړه او وګوره چې آډي له هوا سره څه کوي."

ما اطاعت وکړ، او حيران شوم چې آډي د سګرټ لوګي د تنفس کولو په عمل کې وليد. زما نظر د سری يوکتيشور په لور بخښنه غوښتونکی و.

" تاسو سم ياست، لکه تل، ښاغليه. آډي د پينوراما سره د پف څخه خوند اخلي." ما اټکل وکړ چې زما ملګري د ټکسي چلوونکي څخه ډال□ ترلاسه کړې وه؛ زه پوهيدم چې آډي له کلکتې څخه هيڅ سګرټ نه دی راوړی.

مور په يوه پيچلې لاره روان وو، چې د سيندونو، درو، څپو لرونکو ډبرو او ګڼو غرونو د منظرو څخه ډکه وه. هره شپه مور په کليوالي هوټلونو کې ودرېدو، او خپل خواړه مو پخپله چمتو کول. سری يوکتيشوار زما د خوړو ځانګړې پاملرنه کوله، او ټينګار يې کاوه چې په ټولو خوړو کې د ليمو جوس وخورم. زه لاهم کمزوری وم، مګر هره ورځ ښه کيدم، که څه هم د موټر غږ په کلکه د تکليف لپاره ډيزاين شوی و.

د مرکزي کشمير ته نږدې کېدو سره، زمور زړونه د خوښ□ وړ تمو ډک کړل، د لوټس جهيلونو جنت ځمکـه، لامبو وهونکي باغونه، په خوښ□ سره چتر□ لرونکي کورونه، د جهلم سيند ډيری پلونه، او د ګلونـو څخـه ډک

ځړځايونه، چې ټول د هماليا د عظمت لخوا محاصره شوي وو. سرينګر ته زمـوږ لاره د يـوې لارې لـه لارې وه.

د لوړو او ښه راغلاست ونو کوڅه. مور په یوه دوه پوړیزه هوټل کې چې د ښو غونډیو په لور روان و، کوټې درلودې. رواني اوبه شتون نه درلودې؛ مور خپل اکمالات له نږدې ځاه څخه اخیستل. د دوبي هوا مناسبه وه، ورځې یې ګرمې او شپې یې یو څه سړې وې.

مور د سوامي شنکرا لرغوني سرینګر معبد ته زیارت وکړ. لکه څنګه چې ما د غره څوکې هدیرې ته وکتل، چې د اسمان په وړاندې په زړورتیا ولاړه وه، زه په یوه خوښۍ کې ډوب شوم. په یوه لرې ځمکه کې د غونډۍ په سر د ماڼۍ لید څرګند شو. زما په وړاندې لوړ شنکرا آشرم په هغه جوړښت بدل شو چیرې چې، کلونه وروسته، ما په امریکا کې د ځان پوهولو فیلوشپ مرکزي دفتر تاسیس کړ. کله چې ما لومړی لاس انجلس ته لاړم، او د ماونټ واشنګټن په څوکه کې لویه وداڼۍ ولیده، ما دا په کشمیر کې زما د اوږدمهاله لیدونو څخه سمدلاسه وپیژندله او په بل ځای کې.

څو ورځې په سرینګر کې؛ بیا ګلمرګ ("د ګلونو غرنۍ لارې") ته، چې شپږ زره فوټه لوړوالی لري. هلته ما په یوه لوی آس باندې لومړی ځل سواری وکړه. راجندر په یوه کوچنۍ ټراټر کې سپور شو، د چا زړه چې د سرعت لپاره له لیوالتیا ډک و. مور ډېر ګړندی خیلان مارګ ته لاړو؛ لاره د ګڼ ځنګل له لارې روانه وه، چې د ونو مرخیړیو څخه ډک وو، چیرې چې د غبار پوښل شوي لارې ډیری وختونه خطرناکې وې. مګر د راجندر کوچني ځاروي هیڅکله زما لوی آس ته د یوې شیبې لپاره هم د آرام اجازه نه ورکوله، حتی په خورا خطرناکو څنډو کې. په پرله پسې ډول، د راجندر آس په نه ستړي کیدونکي ډول راغی، پرته له دې چې د سیالۍ له خوښۍ څخه هرڅه بې خبره وي.

زمور سختې منډې د یوې زړه راښکونکې منظرې له امله انعام شوې. په دې ژوند کې د لومړي ځل لپاره، ما په ټولو خواوو کې د واورې پوښل شوي عالي همالیا ته وکتل، چې د لویو سیلویټ په څیر پر پوړ پر پوړ پراته وو. قطبي ږیره. زما سترګې په خوښۍ سره د لمر وړانګو نیلي اسمان په وړاندې د یخ غرونو بې شمیره څنډو ته وخوځېدې.

زه له خپلو ځوانو ملګرو سره په خوښۍ سره ګرځېدم، چې ټولو یې ډېر کوټونـه اغوسـتي وو، پـه ځلیـدونکو سپینو غرونو کې. زمور د ښکته سفر په جریان کې مور لرې د ژیـړ ګلونـو یـوه پراخـه غـالۍ ولیـده، چې پـه بشپړ ډول تیاره غونډۍ بدلوي.

زمور راتلونکی سفر د امپراتور جهانګیر مشهور شاهي "خوښۍ باغونو" ته وو، په شالیمار او نشاط باغ کې. د نشاط باغ لرغونی ماڼۍ په مستقیم ډول د طبیعي آبشار په سر جوړه شوې ده. د غرونو څخه په چټکۍ سره ښکته کیدو سره، سیند د هوښیار وسایلو له لارې تنظیم شوی ترڅو د رنګین چتونو څخه تیر شي او د حیرانونکي ګلونو بسترونو په مینځ کې فوارو ته راشي. سیند د ماڼۍ ډیری خونو ته هم ننوځي، په نهایت کې د لاندې جهیل کې د پری په څیر غورځوي. لوی باغونه د رنګونو سره ګډوډ دي - د لسګونو رنګونو ګلابونو، سنیپ ډریګونونو، لیوینډر، پانسي، کوکنار یو زمرد احاطه کول لنډیز دی ورکړل شوی لخوا سمیټریک قطارونه د چینارانو ، ۲-۲۱ صنوبر، چیری ونې؛ د هغوی هاخوا د همالیا سپینې سختۍ برجونه دي.

د کشمیر انګور په کلکته کې یو نادر خوندور خواړه ګڼل کیږي. راجندرا، چې کشمیر ته په رسیدو سره یې ځان ته د یوې ریښتینې میلمستیا ژمنه کړې وه، د لویو انګورو باغونو د نه موندلو له امله مایوسه شو. کله ناکله ما د هغه د بې بنسټه تمې له امله په ټوکه سره هغه وخندل.

اوه، زه د انګورو سره دومره ډوب شوی یم چې زه نشم تلای!" زه به وایم. "ناڅرګند انګور زما دننه " غوړیږي!" وروسته ما واوریدل چې خواږه انګور په کابل کې، د کشمیر په لویدیځ کې په پراخه کچه وده کوي. مور ځانونه د رابړي څخه جوړ شوي آیس کریم سره تسلیت کړل ، یو ډېر کنډ شوی شیدې، او

خوندور سره ټول پسته مغز لرونکي

شکارو یا د کورونو په کښتیو کې څو ځله سفرونه وکړل ، چې د سره ګلدوز شوي چتریو لخوا سیوري شوي وو، د ډال جهیل د پیچلو چینلونو په اوږدو کې روان وو، د کانالونو یوه شبکه لکه د اوبو د غنې جال. دلته ګڼ شمیر لامبو وهونکي باغونه، چې په خام ډول د لرګیو او خاورې سره جوړ شوي، یو څوک حیرانوي، نو د پراخو اوبو په مینځ کې د سبزیجاتو او ځټکو د ودې لومړ لید دومره بې بنسټه دی. کله ناکله یو بزګرویني، چې د "خاورو سره ریښې" کولو څخه کرکه کوي، او د "ځمکې" مربع ټوټه د ډیرو ګوتو جهیل کې نوي ځای ته کش کوي.

په دې پوړیزه دره کې سړی د ځمکې د ټولو شکلاوو یوه بیلګه ومومي. د کشمیر میرمن غرونو تاج لرونکې، په جهیلونو پوښل شوې او په ګلونو پوښل شوې ده. په وروستیو کلونو کې، وروسته له هغه چې ما ډیری لرې پرتو سیمو ته سفر وکړ، ما پوه شوم چې ولې کشمیر ډیری وختونه د نړ ترټولو ښکلی ځای بلل کیږي. دا د سویس الپس، او په سکاټلینډ کې د لوچ لوموند، او د انګلیسي ښکلي جهیلونو ځینې جاذبې لري. په کشمیر کې یو امریکایی مسافر ډیر څه موندلي چې هغه ته د الاسکا د سخت عظمت او ډینور ته نږدې د پایکس پیک یادونه کوي.

د ښکلا په یوه طبیعي سیال کې د ګډون په توګه، زه د لومړي جایزې لپاره یا د مکسیکو د زوچیمیلکو ښکلی منظره وړاندې کوم، چیرې چې غرونه، اسمانونه او چنارونه د اوبو په بې شمیره لارو کې د لوبو کبانو په مینځ کې منعکس کیږي، یا د کشمیر د جواهراتو په څیر جهیلونه، چې د همالیا د سختې څارنې لخوا د ښکلي پیغلو په څیر ساتل کیږي. دا دوه ځایونه زما په حافظه کې د ځمکې ترټولو ښکلي ځایونه دي.

خو زه هم حیران شوم کله چې ما د لومړي ځل لپاره د ییلوسټون ملي پارک او د کولوراډو د لویې کینیون او الاسکا حیرانتیاوې ولیدې. ییلوسټون پارک شاید یوازین سیمه وي چیرې چې یو څوک کولی شي بې شمیره ګیزرونه په هوا کې لوړ ډزې وکړي، کال په کال د ساعت کار سره منظم فعالیت کوي. د هغې اوپل او نیلم حوضونه او ګرم سلفر لرونکي چینې، د هغې ریچهونه او وحشي مخلوقات، یو ته یادونه کوي چې دلته طبیعت د هغې د لومړني تخلیق یوه نمونه پریښوده. د موټر چلولو سره د وایومینګ سړکونه چې د ګرمو ځټو "شیطان رنګ لوښي" ته ځي، د ګړنګ وهونکو چینو، بخار لرونکو فوارو، او په ټولو خواوو کې د ګیزرونو سره، زه دې ته لیواله وم چې ووایم چې ییلوسټون د ځانګړتیا لپاره د ځانګړي جایزې مستحق دی.

د یوسمایټ لرغوني شاندار سور لرګي، چې خپل لوی ستنې یې د نه پوهیدونکي اسمان په لور غځولي دي، شنه طبیعي کلیساګانې دي چې د الهي مهارت سره ډیزاین شوي دي. که څه هم په ختیځ کې ښکلي آبشارونه شتون لري، هیڅ یو د کاناډا پولې ته نږدې د نیاګارا د سیلاب ښکلا سره سمون نه خوري. د کینټکي مموت غارونه او په نیو میکسیکو کې د کارلسباد غارونه، د رنګین یخ په څیر جوړښتونو سره، حیرانونکي پری ځایونه دي. د دوی د سټالیکټایټ سپیرونو اوږدې ستنې، له غار څخه ځړیدلي دي. چتونه او هنداره په د ځمکې لاندې اوبه، حاضر یو نظر د نور نړ لکه د انسان لخوا تصور شوی.

د کشمیر ډیری هندوان، چې د خپلې ښکلا لپاره په نړ کې مشهور دي، د اروپایانو په څیر سپین دي او ورته ځانګړتیاوې او د هډوکو جوړښت لري؛ ډیری یې نیلي سترګې او شین ویښتان لري. په لویدیځ جامو کې، دوی د امریکایانو په څیر ښکاري. سړه همالیا کشمیریان د تودوخې لمر څخه ساتي او ساتل د دوی رڼا پیچلتیاوې. لکه یو سفرونه ته د جنوبي او استوايي عرض البلدونه د هند په اړه، هغه په تدریجي ډول ګوري چې خلک تیاره او تیاره کیږي.

په کشمیر کې د خوشۍ اونۍ تیرولو وروسته، زه اړ شوم چې د سیرامپور کالج د مني دورې لپاره بنګال ته راستون شم. سری یوکتیشور په سرینګر کې پاتې شو، د کانای او آړي سره. مخکې له دې چې زه لاړ شم، ماسټر اشاره وکړه چې د هغه بدن به په کشمیر کې د کړاو سره مخ شي.

"صاحب، تاسو د روغتیا انځور ګورئ،" ما اعتراض وکړ.

"یو چانس شته چې زه حتی دا ځمکه پریږدم."

"ګوروجي!" زه د هغه په پښو کې د یوې منني په اشارې سره ولوېدم. "مهرباني وکړئ ژمنه وکړئ چې اوس به خپل بدن نه پریږدئ. زه په بشپړ ډول چمتو نه یم چې له تاسو پرته دوام ورکړم."

سري یوکتیشور غلی و، خو دومره په شفقت سره یې زما په لور وخندل چې ما ډاډ ترلاسه کړ. په زړه پورې توګه ما هغه پریښود.

"استاد خطرناک ناروغ دی." د آړي دا ټیلیګرام زما له راستنیدو لږ وروسته سیرامپور ته ورسید.

"صاحب،" ما په لیونتوب سره خپل استاد ته وویل، "ما ستا ژمنه وغوښته چې ما نه پریږدئ. مهرباني وکړئ خپل بدن وساتئ؛ که نه نو زه به هم مړ شم."

"شي دا لکه ته هیله." دا وه سری د یوکتیشوار ځواب له کشمیر.

په څو ورځو کې د آړي څخه یو لیک راغلی چې ما ته یې خبر راکړ چې استاد روغ شوی دی. د راتلونکو دوو اونیو په جریان کې سیرامپور ته د بیرته راستنیدو پر مهال، زه د خپل استاد د بدن د عادي وزن نیمایي ته راټیټیدو له امله غمجن شوم.

له نېکه مرغه لپاره د هغه شاګردان، سری یوکتیشور سوځیدلی ډېر د د دوی ګناهونه په د اور د د هغه په کشمیر کې سخته تبه. د ناروغۍ د فزیکي لیرد میتود خورا پرمختللي یوګیانو ته پیژندل شوی. یو پیاوړی سړی کولی شي د یو ضعیف کس سره د هغه د دروند بار په وږلو کې مرسته وکړي؛ یو روحاني سپرمین د خپلو شاګردانو د تیرو کړنو د کرما په شریکولو سره د دوی د شاګردانو فزیکي یا رواني بارونه کمولی شي. لکه څنګه چې یو شتمن سړی د خپل فضول زوی لپاره د لوی پور په ورکولو سره یو څه پیسې له لاسه ورکوي، چې په دې توګه د خپل حماقت له سختو پایلو څخه ژغورل کیږي، نو یو ماسټر په خپله خوښه د خپل جسماني شتمنۍ یوه برخه قرباني کوي ترڅو د شاګردانو بدبختي کمه کړي. 3-21

د یوې پټې طریقې په واسطه، یوګي خپل ذهن او ستوري موټر د یو رنځور فرد سره یوځای کوي؛ ناروغي په بشپړه توګه یا په جزوي ډول د سنت بدن ته لیږدول کیږي. د فزیکي ډګر کې د خدای راټولولو وروسته، یو مالک نور پروا نه کوي چې د هغه مادي شکل سره څه پیښیږي. که څه هم هغه ممکن د نورو د راحت کولو لپاره د یوې ځانګړې ناروغۍ ثبتولو ته اجازه ورکړي، د هغه ذهن هیڅکله اغیزمن نه کیږي؛ هغه ځان بختور ګڼي چې د داسې مرستې چمتو کولو توان لري.

هغه عبادت کوونکی چې په رب کې وروستۍ نجات ترلاسه کړی وي، هغه ومومي چې د هغه بدن په بشپړ ډول خپل هدف پوره کړی دی؛ هغه بیا کولی شي په هره لاره چې مناسب وګڼي وکاروي. په نړۍ کې د هغه کار د انسانانو د غمونو کمول دي، که د روحاني وسیلو له لارې وي یا د فکري مشورې له لارې یا د ارادې ځواک له لارې یا د ناروغۍ فزیکي لیرد له لارې. کله چې هغه وغواړي فوق العاده شعور ته ننوتي، یو مالک کولی شي د فزیکي رنځ څخه بې خبره پاتې شي؛ ځینې وختونه هغه

د شاګردانو لپاره د مثال په توګه، د بدن درد په بې صبرۍ سره زغمل غوره کوي. د نورو ناروغيو په اچولو سره، يوګی کولی شي د دوی لپاره د علت او اغيزې د کارميک قانون پوره کړي. دا قانون په ميخانيکي يا رياضيکي ډول فعال دی؛ د دې کار په ساينسي ډول د الهي خلکو لخوا اداره کيدی شي. حکمت

روحاني قانون دا نه غواړي چې يو استاد دې ناروغه شي کله چې هغه بل کس روغ کړي. شفاګانې معمولا د سنت د فوري درملنې د مختلفو ميتودونو د پوهې له لارې ترسره کيږي. په کوم نه ټپي کول ته د روحاني شفا ورکوونکی دی ښکېل دي. په نادره موقعې، خو، يو هغه استاد چې غواړي د خپلو شاګردانو ارتقاء ډيره ګړندۍ کړي، بيا کولی شي په خپله خوښه د دوی د ناغوښتل شوي کارونو يوه لويه اندازه په خپل بدن باندې کار وکړي.

عيسی ځان د ډيرو ګناهونو لپاره د فديې په توګه وښود. د هغه د الهي قدرتونو سره، [۴-۲۱] که چيرې هغه په خپله خوښه د علت او معلول د نازک کاسميک قانون سره همکاري نه وای کړې، نو د هغه بدن هيڅکله د صليب له لارې مرګ ته نه شو رسيدلی. په دې توګه هغه د نورو د کرما پايلې په ځان واخيستې، په ځانګړې توګه د هغه د شاګردانو. په دې توګه دوی خورا پاک شول او د هغه هر اړخيز شعور ترلاسه کولو لپاره مناسب شول چې وروسته په دوی باندې نازل شو.

يوازې يو ځان پوه شوی مالک کولی شي خپل ژوندی ځواک انتقال کړي، يا د نورو ناروغيو خپل بدن ته انتقال کړي. يو عادي سړی نشي کولی د درملنې دا يوګيک طريقه وکاروي، او نه هم دا مطلوب دی چې هغه دا کار وکړي؛ ځکه چې يو بې کيفيته فزيکي وسيله د خدای مراقبت لپاره خنډ دی. د هندو صحيفې درس ورکوي چې د انسان لومړۍ دنده دا ده چې خپل بدن په ښه حالت کې وساتي؛ که نه نو د هغه ذهن نشي کولی په عبادتي تمرکز کې ثابت پاتې شي.

خو يو ډېر قوي ذهن کولی شي له ټولو فزيکي ستونزو تېر شي او د خدای پيژندنې ته ورسيږي. ډيری اولياء ناروغۍ له پامه غورځولي او په خپل الهي لټون کې بريالي شوي دي. د اسيسی سينټ فرانسيس، په سختو ناروغيو اخته شو، نور يې روغ کړل او حتی مړي يې هم راژوندي کړل.

زه يو هندي ولی پيژنم، چې نيمايي بدن يې يو وخت د زخمونو له امله تنګ شوی و. د هغه د شکر ناروغي دومره سخته وه چې په عادي شرايطو کې هغه نشو کولی په يو وخت کې له پنځلس دقيقو څخه ډير په ارامه توګه کښيني. مګر د هغه روحاني هيله نه ماتيدونکې وه. "خدايه،" هغه دعا وکړه، "ايا ته به راشې؟" "زما مات شوی معبد؟" د ارادې د نه ختميدونکي امر سره، سنت ورو ورو د دې توان درلود چې هره ورځ ناست شي د اتلس پرله پسې ساعتونو لپاره د لوټس په حالت کې، په خوښۍ سره په يوه ټرانس کې ډوب.

" او،" هغه ماته وويل، "د دريو کلونو په پای کې، ما د خپل مات شوي شکل دننه لامحدود رڼا موندله. د خوښۍ په شان کې خوشحاله وم، ما بدن هير کړ. وروسته ما وليدل چې دا د الهي رحمت له لارې بشپړ شوی و."

د هند د مغلو د امپراتورۍ بنسټ ايښودونکي پاچا بابر (۱۴۸۳-۱۵۳۰) سره د يوې تاريخي شفا ورکولو پيښه ده. د هغه زوی، شهزاده همايون، په مرګوني ناروغۍ اخته و. پلار يې په غمجن هوډ سره دعا وکړه چې ناروغي يې ترلاسه کړي، او زوی يې وژغورل شي. وروسته له هغه چې ټولو ډاکټرانو هيله پريښوده، همايون روغ شو. بابر سمدلاسه ناروغه شو او د هغه ناروغۍ له امله مړ شو چې زوی يې ځپلی و. همايون د بابر ځای ناستی د هندوستان د امپراتور په توګه وټاکل شو.

ډېر خلک تصور کوي چې هر روحاني استاد د سانډو په څېر روغتيا او ځواک لري، يا بايد ولري. د فرضيه دی بې بنسټه. الف ناروغه بدن کوي نه اشاره کول هغه يو ګورو دی نه په لمس کول

د الهي قدرتونو سره، د ټول عمر روغتيا پرته بل څه په لازمي ډول د داخلي روښانتيا نښه کوي. د فزيکي بدن حالت، په بل عبارت، په سمه توګه د يو مالک ازموينه نشي کيدی. د هغه ځانګړي وړتياوې بايد په خپل ډګر، روحاني کې ولټول شي.

په لويديځ کې ډيری حيرانونکي لټونکي په غلط سره فکر کوي چې يو فصيح ويناوال يا د مابعدالطبيعاتو ليکوال بايد يو ماسټر وي. په هرصورت، ريشيانو دا په ګوته کړې چې د ماسټر تيزابي ازموينه د يو سړي وړتيا ده چې په خپله خوښه د ساه بند حالت ته ننوځي، او د نيربيکلپا نه ماتيدونکی سماډي وساتي . 5-21 يوازې د دې لاسته راوړنو په واسطه يو انسان دا ثابتولی شي چې هغه مايا يا دوه اړخيزه کاسميک وهم "برلاسی" کړی دی. يوازې هغه کولی شي د احساس له ژورو څخه ووايی: " ايکام ست ،" - "يوازې يو شتون لري."

" ويدونه اعلان کوي چې هغه ناپوه سړی چې د انفرادي روح او عالي ځان ترمنځ د لږ توپير کولو سره قناعت کوي د خطر سره مخ دی،" لوی واحد شنکرا ليکلي دي. "چيرې چې د ناپوهۍ له امله دوه ګونيتوب شتون ولري، يو څوک ټول شيان د ځان څخه جلا ګوري. کله چې هرڅه د ځان په توګه ليدل کيږي، نو حتی د ځان پرته بل اتوم هم شتون نلري..."

" لکه څنګه چې ډېر ژر لکه د پوهه د د حقيقت لري راټوکېدلی پورته، هلته کولای شي وي نه ميوې د تېر کړنې د بدن د غير واقعيت له امله تجربه شي، په ورته ډول لکه څنګه چې له ويښيدو وروسته هيڅ خوب نشي کيدی."

يوازې لوی ګوروان د شاګردانو د کارنامو د ترسره کولو توان لري. سری يوکتيشور به په کشمير کې نه و ځوريدلی مګر دا چې هغه د هغه روح څخه اجازه ترلاسه کړې نه وای چې د هغه دننه خپلو شاګردانو سره په دې عجيب ډول مرسته وکړي. ډير لږ اولياء زما د خدای لخوا تنظيم شوي مالک په پرتله د الهی امرونو د ترسره کولو لپاره په حساس ډول د حکمت سره سمبال وو.

کله چې زه جرئت وکړ يو لږ کلمې د خواخوږي باندې د هغه کمزوری شوی انځور، زما ګورو وويل په خوښۍ سره:

"ګنجي (لاندې کميسونه) واغوندي چې ما له کلونو راهيسې نه دي اغوستي!"

د ماسټر د خوښۍ خندا په اوريدو سره، ما د سينټ فرانسيس ډی سيلز خبرې را په ياد شوې: "يو سنت چې غمجن وي، يو غمجن سنت دی!"

21-1 : دا دی يو نښه د بې احترامي، په هند، ته لوګی په د شتون د د يو چا مشران

او لوړ پوړي چارواکي. ۲۱-۲: د ختيځې الوتکې ونې..

21-3 : ډيری عيسوي اولياء، په شمول تيريس نيومن (وګورئ فصل ۳۹)، دي آشنا سره د مابعدالطبيعي ليږدول د ناروغۍ.

21-4 : مسيح وويل، يوازې مخکې هغه وه مشري لرې ته وي صليب شوی: "فکر وکړه ته هغه زه نشي کولی اوس دعا کول ته زما پلار، او هغه به اوس مهال ورکول زه نور په پرتله دولس لښکرونه د فرښتې؟ خو هغه څنګه بيا به د صحيفې وي پوره شوی، هغه په دې توګه دا بايد وي؟" - متی ۲۶:۵۳-

۵۴.

21-5 : یادښتونه ۴۳ ، ۲۶ فصلونه وګورئ .

فصل: ۲۲

د هرات د الف ډېره انځور

" د يوې وفادارې هندوې ميرمنې په توګه، زه نه غواړم له خپل ميړه څخه شکايت وکړم. خو زه ليواله يم چې هغه له خپلو مادي نظرياتو څخه راوګرځوي. هغه زما د مراقبې په خونه کې د اولياوو د انځورونو په مسخره کولو کې خوښ دی."
"ګرانه ورور، زه لري ژور ايمان هغه ته کولای شي مرسته هغه. به ته؟

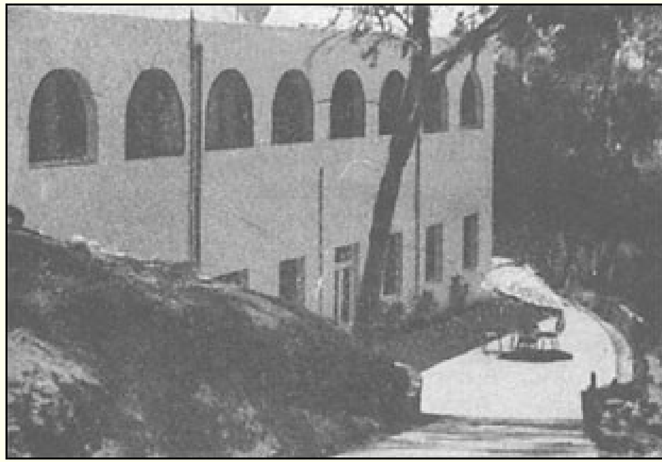
زما مشرې خور روما په زارۍ سره ماته وکتل. زه د ګريش ويديارټنا لين کې د هغې په کلکتې کور کې لنډه ليدنه کوله. د هغې غوښتنې ما متاثره کړه، ځکه چې هغې زما په لومړني ژوند کې ژور روحاني نفوذ درلود، او په مينه سره يې هڅه کړې وه چې د مور د مړينې له امله په کورنۍ حلقه کې پاتې شوې تشه ډکه کړي.

" ګرانه خور، البته زه به هر هغه څه وکړم چې زه يې کولی شم." ما موسکا وکړه، ليواله وم چې د هغې په مخ کې ښکاره شوې تياره لرې کړم، د هغې د معمول آرام او خوشحاله څرګندونو برعکس.

زه او روما د لارښوونې لپاره په خاموشۍ سره دعا کې يو څه وخت ناست وو. يو کال دمخه، زما خور له ما څخه وغوښتل چې هغه په کريا يوګا کې شامله کړم ، چې په هغه کې هغې د پام وړ پرمختګ کاوه.

يوه الهام مې را واخيست. "سبا،" ما وويل، "زه د دکشينيشور معبد ته ځم. مهرباني وکړئ له ما سره راشئ، او خپل ميړه مو وهڅوئ چې زمونږ سره مل شي. زه احساس کوم چې د هغه مقدس ځای په خوځښت کې، الهي مور به د هغه زړه ته لاس ورکړي. مګر زمونږ اعتراض د هغه د تګ په غوښتلو کې مه ښکاره کوئ."

خور په اميد سره موافقه وکړه. بله ورځ سهار وختي زه خوشحاله شوم چې روما او د هغې ميړه مې وليدل وو په چمتووالی لپاره د سفر. لکه زمونږ هېکني ګاډی شورماشور سره پورته سرکلر سړک په لور دکشينيشور، زما د ورور ورور، ستيش چندرا بوس، خوشحاله پخپله د تيرو، اوسني او راتلونکي روحاني ګورو ته سپکاوی کول. ما وليدل چې روما په خاموشۍ سره ژړل.



ځان پېژندنه کليسا د ټول مذهبونه، سان ډياګو، کاليفورنيا



زه ولاړ سره زما دوه خويندو، روما (په چپ) او ناليني



زما خور اوما، لکه یو ځوان نجلۍ

"خور، خوشحاله شه!" ما په غوسه وویل. "خپل میړه ته دا اطمینان مه ورکوه چې باور ولرې چې مور د هغه ملنډې جدي نیسو."

"مکوندا، ته څنګه د بې ارزښته خلکو ستاینه کولی شې؟" ستیش ویل. "د سادو ظاهري بڼه ډېره کرکه لري. هغه یا د کنکال په څېر نری دی، یا د فیل په څېر ناپاکه غوړ دی!"

ما په خندا چیغه کړه. زما د ښه طبیعت غبرګون ستیش ته څورونکی و؛ هغه په خفه چوپتیا کې پټ شو. کله چې زمور موټر دکشینیشور میدان ته ننوت، هغه په طنزیه ډول موسکا وکړه.

"دا سفر، زه فرض کړئ، دی یو سکیم ته اصلاحات زه؟"

کله چې زه بې له ځوابه مخ واړوم، هغه زما لاس ونیو. "ښاغلی ځوانه راهب،" هغه وویل، "مه هېروه چې د معبد له چارواکو سره زمور د غرمې ډوډۍ لپاره مناسب انتظامات وکړم."

"زه اوس مراقبه کوم. د خپلې غرمې په اړه اندیښنه مه کوه،" ما په چټکۍ سره ځواب ورکړ. "الهي مور به یې پاملرنه وکړي."

"زه په الهي مور باور نه لرم چې زما لپاره یو کار هم وکړي. خو زه تاته زما د خوړو مسؤلیت درکوم." د ستیش غږونه ګواښونکي وو.

زه یوازې د کالي یا د طبیعت د مور د لوی معبد مخې ته د مستطیل خونې ته لاړم. د یوې ستـنې تـه نـږدې د سیورې ځای غوره کولو سره، ما خپل بدن د لوټس په حالت کې تنظیم کړ. که څه هم یوازې اوه بجې وې، د سهار لمر به ډېر ژر ظالمانه وي.

نړۍ شاته شوه کله چې زه په عقیدت سره ښکیل شوم. زما ذهن په کالي الهه متمرکز و، چې د دکشینیشور انځور یې د لوی استاد، سری لخوا د عبادت ځانګړی هدف و. رام کرشنا پرامهانسا. په ځواب ته د هغه ځوریدلی غوښتنې، د ډېره انځور د دا ډېر

معبد درلود ډيرى وخت اخيستل شوى يو ژوند كول فورمه او خبرې اترې سره هغه.

خاموشې مورې چې د ډبرې زړه لري،" ما دعا وكړه، "ته د خپل ګران عقيدتمند رام كرشنا په غوښتنه له "ژوند څخه ړكه شوې؛ ولې د خپل دې لېوال زوى ژړا ته هم غوږ نه نيسې ؟"

زما د ارمانونو ليوالتيا بې حده زياته شوه، د الهي سولې سره مل وه. خو كله چې پنځه ساعته تېر شول، او هغه خداى چې زه يې په داخلي توګه ليدل كيدم هيڅ ځواب نه دى وركړى، ما يو څه مايوسه احساس كړه. ځينې وختونه دا د خداى لخوا د دعاګانو د بشپړيدو ځنډول دي. مګر هغه بالاخره دوامداره عبادت كونكي ته په هر هغه شكل كې ښكاري چې هغه يې ګران ګڼي. يو متقى عيسوى عيسى ويني؛ يو هندو كرشنا، يا ديوى كالي، يا پراخيدونكې رڼا ويني كه چيرې د هغه عبادت غير شخصى بدل شي.

په بې صبرۍ سره مې سترګې پرانيستې، او ومې ليدل چې د معبد دروازې د ماسپښين د دود سره سم د يوه پادري لخوا تړل شوې وې. زه د خلاص، چت لرونكي تالار لاندې له خپلې جلا ځوكۍ څخه پورته شوم، او انګړ ته لاړم. د ډبرې فرش د ماسپښين لمر لاندې سوځيدلى و؛ زما لوڅې پښې په دردناک ډول سوځيدلي وې.

الهي مورې،" ما په خاموشۍ سره اعتراض وكړ، "ته په خوب كې ماته نه يې راغلې، او اوس ته د تړلو "دروازو تر شا په معبد كې پټ يې. زه غواړم نن د خپل ورور په استازيتوب تاته يوه ځانګړې دعا وكړم."

زما داخلي غوښتنه سمدلاسه ومنل شوه. لومړى، زما د شا او پښو لاندې يوه خوندوره سړه څپه راښكته شوه، چې ټولې نا آرامۍ يې لرې كړې. بيا، زما د حيرانتيا لپاره، معبد خورا لوى شو. د هغې لويه دروازه ورو ورو پرانستل شوه، چې د خداى كالي د ډبرې مجسمه يې ښكاره كړه.
ورو ورو دا په ژوندۍ بڼه بدل شو، په موسكا سره د سلام په وخت كې سـر وخوځـاوه، مـا د نـه بيـان كيدونكي خوښۍ سره وهڅوله. لكه څنګه چې د يوې صوفيانه سرنج پـه واسـطه، سـاه زمـا لـه سـږو څخه ايستل شوه؛ زما بدن ډير ارام شو، كه څه هم غير فعال نه و.

د شعور يو په زړه پورې پراخوالى وروسته راغلى. زه د ګنګا سيند څخه زما كيڼ اړخ ته څو ميله پورې په روښانه توګه ليدلى شم، او د مندر هاخوا ټول دكشينيشور احاطې ته. د ټولو ودانيو ديوالونه په شفاف ډول ځليدل؛ د دوى له لارې ما خلک وليدل چې په لرې پرتو جريبو كې تګ راتګ كوي.

كه څه هم زه ساه بنده وم او زما بدن په عجيب ډول ارام حالت كې و، بيا هم زه وكولاى شوم چې خپل لاسونه او پښې په آزاده توګه حركت وركړم. د څو دقيقو لپاره ما د سترګو تړلو او خلاصولو تجربه وكړه؛ په دواړو حالتونو كې ما د دكشينيشور ټوله منظره په څرګنده توګه وليده.

روحاني ليد، د ايكس رې په څير، په ټولو موادو كې ننوځي؛ الهي سترګه په هر ځاى كې مركز دى، هيڅ ځاى نه. ما بيا احساس وكړ، هلته په لمرين انګړ كې ولاړ وم، چې كله انسان د خداى يو فضول ماشوم پاتې شي، په فزيكي نړۍ كې په حقيقت كې ښكيل وي، د بلبل په څير بې بنسټه، هغه خپل ابدي سلطنتونه بيرته ترلاسه كوي. كه "تېښته" د انسان اړتيا وي، د هغه په تنګ شخصيت كې تنګ شوى وي، ايا د هر اړخيز شتون عظمت سره كومه تيښته پرتله كيدى شي؟

په زما سپېڅلى تجربه په دكشينيشور، د يوازې په فوق العاده ډول- غټ شوى څيزونه وو د

معبد او د خدای ښه. نور هرڅه په خپل عادي ابعادو کې څرګند شول، که څه هم هر یو وه تړل شوی په یو هالو د نرم روښانه سپین، آبي، او پیسټل رنګ زرغونه رنګونه زما بدن ښکاریده ته وي د آسماني ماده، چمتو ته پورته کېدل په بشپړه توګه شعوري د زما د مادي چاپېریال په لټه کې وم او د خوشحالۍ لید دوام ګډوډولو پرته مې یو څو ګامونه پورته کول.

د معبد د دیوالونو تر شا ما ناڅاپه خپل ورور ولید چې د یوې مقدسې بیل ونې د اغزیو څانګو لاندې ناست و. زه په اسانۍ سره د هغه د فکرونو جریان درک کولی شم. د دکشینیشور د مقدس نفوذ لاندې یو څه لوړ شوی، د هغه ذهن لاهم زما په اړه ناوړه فکرونه درلودل. ما مستقیم د خدای مهربان شکل ته مخه کړه

" الهي مورې،" ما دعا وکړه، "ایا ته به زما د خور میړه په روحاني توګه نه بدلوې؟" ښکلې

څېره، چې تر اوسه خاموشه وه، بالاخره وویل: "ستا هیله ومنل شوه!"

ما په خوښۍ سره ستیش ته وکتل. لکه څنګه چې په غریزي ډول پوهیده چې یو څه روحاني ځواک په کار بوخت دی، هغه په غوسه سره له خپلې څوکۍ څخه په ځمکه کې پورته شو. ما هغه ولید چې د معبد تر شا منډه وهي؛ هغه زما سره نږدې شو، خپل مټ یې وخوځاوه.

ټولیزه لید ورک شو. زه نور د جلال خدای نه شو لیدلی؛ لوړ معبد خپل عادي اندازې ته راټیټ شو، پرته له شفافیت څخه. بیا زما بدن د لمر د سختو وړانګو لاندې لوند شو. زه د ستنو لرونکي تالار ته ټوپ کړ، چیرې چې ستیش په غوسه زما تعقیب وکړ. ما خپل ساعت ته وکتل. یو بجه وه؛ الهی لید یو ساعت دوام کړی و.

" ته کوچنۍ احمقه،" زما د ورور ورور په غوسه وویل، "ته هلته شپږ ساعته د پښو په سر او سترګو ناست یې. زه ستا څارنه کوم. زما خواړه چیرته دي؟ اوس معبد تړلی دی؛ ته چارواکو ته خبر نه دی ورکړی؛ موږ د غرمې ډوډۍ پرته پاتې یو!"

هغه لوړوالی چې ما د خدای په حضور کې احساس کړی و، لا هم زما په زړه کې متحرک و. زه زړور شوم چې چیغه وکړم، "الهي مور به موږ ته خواړه راکړي!"

ستیش په غوسه کې ځان حیران کړ. هغه چیغه کړه، "یو ځل او د تل لپاره،" "زه غواړم ستاسو الهي مور دلته پرته له مخکې ترتیباتو څخه موږ ته خواړه راکړي!"

د هغه کلمې وو په سختۍ سره ویل شوي کله یو معبد پادری کراس شوی د انګړ او یوځای شوی موږ.

" زویه،" هغه ماته وویل، "زه ستا مخ د ساعتونو مراقبت په جریان کې په ارامه توګه ځلیدونکی وینم. ما نن سهار ستا د ګوند راتګ ولید، او هیله مې احساس کړه چې ستا د غرمې لپاره کافي خواړه جلا کړم. دا د معبد د قوانینو خلاف ده چې هغو کسانو ته خواړه ورکړو چې مخکې له مخکې غوښتنه نه کوي، مګر ما ستا لپاره استثنا کړې ده."

ما له هغه څخه مننه وکړه، او مستقیم یې د ستیش سترګو ته وکتل. هغه د احساساتو څخه ډک شو، په خاموشه پښیمانۍ کې یې خپلې سترګې ښکته کړې. کله چې موږ ته یو خوندور خواړه ورکړل شول، په شمول د بې موسمه آمونو، ما ولیدل چې زما د ورور اشتها کمه وه. هغه حیران و، د فکر په سمندر کې ژور ډوب شو. کلکتې ته د بیرته راستنیدو په سفر کې، ستیش، د نرمې څرګندونې سره،

کله ناکله به یې ماته په مهربانۍ سره کتل. خو له هغه شیبې وروسته چې پادری مور ته د غرمې ډوډۍ ته د بلنې لپاره راځرګند شو، هغه یوه کلمه هم ونه ویل، لکه څنګه چې د ستیش ننګونې ته مستقیم ځواب وي.

د لاندې ماسپښین زه لیدنه وشوه زما خور په د هغې کور. هغې هرکلی وشو زه په مینه سره.

"ګرانه وروره،" هغې چیغه کړه، "څومره معجزه ده! تیره ماښام زما میړه زما په وړاندې په ښکاره

ډول وژړل.

"' ګرانه دیوي ،' ۱-۲۲ هغه وویل، 'زه له بیان څخه بهر خوشحاله یم چې ستاسو د ورور دې اصلاحي پلان بدلون راوستی دی. زه به هر هغه غلط کار چې ما تاسو سره کړی دی بیرته ورکړم. له نن شپې څخه به مور خپل لوی خوب خونه یوازې د عبادت ځای په توګه وکاروو؛ ستاسو کوچنۍ مراقبت خونه زمور د خوب خونو ته به بدل شي. زه په کلکه بخښنه غواړم چې ما ستاسو ملنډې وهلې دي وروره. د هغه شرمناک عمل لپاره چې ما کړی دی، زه به ځان ته سزا ورکړم چې له موکوندا سره خبرې نه کوم تر هغه چې زه په روحاني لاره کې پرمختګ ونه کړم. زه به له اوس څخه په ژوره توګه د الهي مور په لټه کې شم؛ یوه ورځ به زه خامخا هغه ومومم!''

کلونه وروسته، زه په ډیلي کې د خپل ورور سره لیدنه وکړه. زه ډیر خوښ وم چې پوه شوم چې هغه په ځان پیژندنه کې خورا وده کړې وه، او د الهي مور د لید څخه برکت ترلاسه کړی و. د هغه سره د پاتې کیدو په جریان کې، ما ولیدل چې ستیش په پټه توګه د هرې شپې ډیره برخه په الهي مراقبت کې تیره کړه، که څه هم هغه د یوې جدي ناروغۍ څخه رنځ وړی و، او د ورځې په اوږدو کې بوخت و. د هغه دفتر.

ما ته دا فکر راغی چې زما د ورور د ژوند موده به ډېره اوږده نه وي. روما به زما ذهن لوستلی وي.

"ګرانه وروره،" هغې وویل، "زه ښه یم، او زما میړه ناروغه دی. سره له دې، زه غواړم تاسو پوه شئ چې د یوې وفادارې هندو میرمنې په توګه، زه به لومړۍ مړ شم. 2-22 ډېر وخت نه دی تېر شوی چې زه لاړ شم."

د هغې د بدمرغه خبرو په اوریدو سره، ما لا هم د دوی د حقیقت احساس وکړ. زه په امریکا کې وم کله چې زما خور مړه شوه، د هغې د وړاندوینې څخه شاوخوا یو کال وروسته. زما کشر ورور بشنو وروسته ماته جزئیات راکړل.

بشنو راته وویل: "روما او ستیش د هغې د مړینې په وخت کې په کلکتې کې وو." "هغه سهار هغې ځان د خپل واده جامې واغوستې."

"'ولې دا ځانګړې جامې؟ ستیش پوښتنه وکړه.

روما ځواب ورکړ: "دا زما په ځمکه کې ستاسو د خدمت وروستۍ ورځ ده." لږ وخت وروسته هغې د زړه حمله راغله. کله چې د هغې زوی د مرستې لپاره په منډه روان و، هغې وویل:

" زویه، ما مه پریږده. دا هیڅ ګټه نلري؛ زه به د ډاکټر له رسیدو دمخه لاړ شم." لس دقیقې وروسته، د خپل میړه پښې په درناوي سره ونیولې، روما په شعوري ډول له خپل بدن څخه ووتله، په خوښۍ او پرته له کوم تکلیف څخه.

"ستیش شو ډېر ګوښه توب وروسته د هغه د ښځې مرګ،" بشنو دوام ورکړ. "یو ورځ هغه او زه وو

ليدل په يو لوی موسکا کوونکی عکس د روما.

"ولې موسکا کوې؟" ستيش ناڅاپه چيغه کړه، لکه څنګه چې د هغه ميرمن حاضره وه. "ته فکر کوې چې ته زما څخه مخکې د تګ په ترتيب کې هوښيار يې. زه به ثابته کړم چې ته له ما څخه ډير وخت لرې نشې پاتې کيدی؛ ډير ژر به زه له تا سره يوځای شم."

"که څه هم په دې وخت کې ستيش له خپلې ناروغ څخه په بشپړه توګه روغ شوی و، او له غوره روغتيا څخه خوند اخيستی و، خو د عکس په وړاندې د هغه د عجيبې تبصرې څخه لږ وروسته هغه پرته له کوم ځرګند دليل مړ شو."

په دې توګه زما ګرانه مشره خور روما او د هغې ميړه ستيش - چې په دکشينيشور کې له يو عادي دنياوي سړي څخه په يوه خاموش ولی بدل شول، په نبوت سره تېر شول.

22-1 : خدايه.

22-2 : د هندو ښځه باور لري دا دی يو نښه د روحاني پرمختګ که هغه مړ کيږي مخکې د هغې ميړه، لکه يو ثبوت د د هغې هغه ته وفادار خدمت، يا "په لاس کې مړ کيدل."

فصل: ۲۳

زه ترلاسه کول زما پوهنتون درجې

"تاسو په فلسفه کې د خپلو درسي کتابونو دندې له پامه غورځوئ. بې له شکه تاسو د ازموينو د بريالي کولو لپاره په يو بې کاره 'وجدان' تکيه کوئ. مګر که تاسو ځان په ډير علمي ډول پلي نه کړئ، زه به يې وګورم چې تاسو دا کورس بريالی نه کړئ."

د سيرامپور کالج پروفيسور ډي سي غوشال ماته په کلکه خطاب کاوه. که زه د هغه د وروستي ليکلي ټولګي ازموينه کې بريالی نه شم، نو زه به د نهايي ازموينې ورکولو وړ نه شم. دا د کلکتې پوهنتون د پوهنځي لخوا ترتيب شوي، کوم چې د سيرامپور کالج د خپلو اړوندو څانګو په منځ کې شميرل کيږي. د هند فاينل کې په يوه مضمون کې ناکام وي بايد راتلونکی کال په خپلو AB پوهنتونونو کې يو زده کونکی چې د ټولو مضامينو کې بيا ازموينه واخلي.

زما په سيرامپور کالج کې استادانو معمولا له ما سره په مهربان چلند کاوه، نه د خوښ زغم له امله. "مکوندا په مذهب کې يو څه ډير نشه دی." په دې توګه ما لنډيز کړ، دوی په هوښيار سره ما د ټولګي پوښتنو ته د ځواب ورکولو له شرم څخه وژغوره؛ دوی په وروستي ليکلي ازموينو باور درلود ترڅو ما د AB نوماندانو له ليست څخه لرې کړي. زما د ملګرو زده کونکو لخوا ورکړل شوی قضاوت زما لپاره د دوی په مستعار نوم - "ليونی راهب" کې ځرګند شو.

ما يو هوښيار ګام پورته کړ ترڅو د پروفيسور غوشال د فلسفې په برخه کې د ناکام ګواښ له منځه يوسم.
کله چې د وروستيو ازموينو پايلې په عامه توګه اعلان شوې، ما له يو ټولګيوال څخه وغوښتل چې زما سره د پروفيسور مطالعې ته لاړ شه.

"راځه؛ زه يو شاهد غواړم،" ما خپل ملګري ته وويل. "که زه د ښوونکي په وهلو کې بريالی نه شوم نو زه به ډير مايوسه شم."

پروفيسور غوشال ولړزاوه د هغه سر وروسته زه درلود پوښتنه وکړه څه درجه بندي هغه درلود ورکړل شوی زما کاغذ.

هغه په بريالیتوب سره وويل: "ته د هغو کسانو له ډلې نه يې چې بريالي شوي يې." هغه په خپل ميز کې د يوې لويې ګڼې ګوڼې څخه ليدنه وکړه. "ستاسو کاغذ دلته نشته؛ ته په هر حالت کې په ازموينه کې د نه حاضريدو له امله ناکام شوی يې."

"زه وخندل. "ښاغليه، زه وه هلته. مې زه وګورئ له لارې د سټېک زه پخپله؟

پروفيسور، بې هوښه، اجازه ورکړه؛ ما ژر تر ژره خپله مقاله وموندله، چيرې چې ما په احتياط سره زما د رول کال شميرې پرته د پيژندنې نښه له لاسه ورکړې وه. زما د نوم "سره بيرغ" له امله بې خبر، ښوونکي زما ځوابونو ته لوړه درجه ورکړې وه که څه هم دوی د درسي کتابونو له اقتباساتو څخه بې برخې وو. 1-23

زما د چل په ليدلو سره، هغه اوس په غوسه وويل، "دا خو بې شرمه بخت دی!" هغه په اميد سره زياته کړه، "ته به خامخا د AB فاينل کې ناکام شې."

د خپلو نورو مضامينو د ازموينو لپاره، ما ځينې روزنه ترلاسه کړه، په ځانګړې توګه زما د ګران ملګري او د تره زوی، پراباس چندرا غوث، زما د تره ساردا زوی. ما په دردناک ډول ټکان وخوړ، خو په بريالیتوب سره - د پاس کولو ترټولو ټيټو نمرو سره - زما په ټولو وروستيو ازموينو کې بريالی شوم. ۲-۲۳ څخه.

ازموينې لپاره وړ وم. سره له دې، ما په سخت سره تمه AB اوس، د څلورو کلونو کالج وروسته، زه د درلوده چې ځان به له دې امتياز څخه ګټه پورته کړم. د سيرامپور کالج فاينل د هغو سختو په پرتله چې د درجې لپاره ټاکل شوي وو، د ماشومانو لوبه وه. سری يوکتيشور ته زما نږدې AB کلکتې پوهنتون لخوا د ورځني سفرونو ما ته د کالج تالارونو ته د ننوتلو لپاره لږ وخت پريښود. هلته زما شتون زما د نه شتون پرځای زما شتون و چې زما د ټولګيوالو څخه د حيرانتيا احساس راوپاراوه!

زما معمول دا وو چې سهار شاوخوا نهه نيمې بجې په بايسکل روان شم. په يوه لاس کې زه به د خپل ګورو لپاره يوه نذرانه وړم - زما د پنتي بورډينګ هاوس له باغ څخه يو څو ګلونه . په مهربان سره به مې سلام کاوه، استاد به مې د غرمې ډوډ ته بلنه ورکوله. ما تل په ليوالتيا سره ومنله، په خوښ سره مې د ورځې لپاره د کالج فکر له مينځه يوړ. د سری يوکتيشور سره د ساعتونو ساعتونو وروسته، د هغه د بې ساري حکمت اوريدلو، يا د آشرم دندو سره د مرستې وروسته، زه به په ناخوښ سره د نيمې شپې په شاوخوا کې د پنتي لپاره روان شوم . کله ناکله زه ټوله شپه د خپل ګورو سره پاتې کيدم، دومره په خوښ سره د هغه په خبرو اترو کې بوخت وم چې ما په ندرت سره پام کاوه کله چې تياره په سهار بدله شوه.

يوه شپه شاوخوا يوولس بجې، کله چې زه خپل بوټان اغوستل ۳-۲۳ د بورډينګ هاوس ته د سفر لپاره د چمتووالي په وخت کې، ماسټر زما څخه په جدي توګه پوښتنه وکړه.

"د ستاسو AB "پنځه" "؟ازمویني کله پیل کیږي

ورځې وروسته، صاحب."

"زه هیله ته دي په چمتووالی لپاره هغوی."

په ویره کې ډوب وم، ما یو بوټ په هوا کې ونیو. "صاحب،" ما اعتراض وکړ، "تاسو پوهیږئ چې زما ورځې ستاسو سره د پروفیسورانو په پرتله څنګه تېرې شوې دي. زه څنګه کولی شم د دې سختو فاینلونو لپاره د حاضریدو سره یوه ټوکه وکړم؟"

د سري یوکتیشور سترګې زما په سترګو کې په سوري ډکې وې. "ته باید راڅرګند شې." د هغه لهجه په سړه سینه نرمه وه. "مور باید ستاسو پلار او نورو خپلوانو ته دا موقع ورنکړو چې ستاسو د آشرم ژوند په غوره توب نیوکه وکړي. یوازې ما سره ژمنه وکړئ چې تاسو به د ازموینو لپاره حاضر یاست؛ په غوره لاره یې ځواب ورکړئ."

بې قابو اوښکې زما له مخ څخه بهېدلې. ما احساس وکړ چې د ماسټر امر غیر معقول و، او د هغه لیوالتیا، لږ تر لږه، ناوخته وه.

" "که تاسو وغواړئ، زه به راشم،" ما د ژړا په منځ کې وویل. "خو د سم چمتووالي لپاره وخت نه دی پاتې." ما په خپل ساه کې وویل، "زه به پاڼې ستاسو د پوښتنو په ځواب کې ستاسو د لارښوونو سره ډکې کړم!"

کله چې زه په بله ورځ په خپل عادي وخت کې عبادتځای ته ننوتم، ما خپل ګلدسته د یو ځانګړي غمجنې مراسمو سره وړاندې کړه. سری یوکتیشوار زما په غمجنې هوا وخندل.

" "نه، "مکوندا، آیا څښتن کله هم تا ناکام کړی دی، په ازموینه کې یا بل ځای؟

صاحب،" ما په تود هرکلي سره ځواب ورکړ. د مننې وړ خاطرې په یوه تازه سیلاب

کې راغلې.

"سستۍ نه بلکې د خدای لپاره د جوش سوځولو تاسو د کالج د اعزازونو په لټه کې نه یاست،" زما استاد په مهربانۍ سره وویل. د یوې چوپتیا وروسته، هغه وویل، "لومړی د خدای سلطنت او د هغه صداقت وغــواړئ؛ او دا ټول شیان به تاسو ته اضافه شي." 4-23

د زر ځله لپاره، ما د استاد په حضور کې زما بار پورته احساس کړ. کله چې مور خپل سهارنۍ ډوډۍ پای ته ورسوله، هغه وړاندیز وکړ چې زه بیرته پانتي ته لاړ شم .

" "آیا ستا ملګری، رومیش چندر دت، لا هم ستا په بورډینګ هاوس کې ژوند کوي؟

هو، ښاغلیه"."

"ترلاسه کړئ په لمس کول سره هغه؛ د ربه به الهام ورکول هغه ته مرسته ته سره د معاینات."

" ډېر ښه، صاحب؛ خو رومیش په غیر معمولي ډول بوخت دی. هغه زمور په ټولګي کې د درناوي وړ سړی دی، او د نورو په پرتله دروند کورس لري."

".ماسټر لاس وخوځاوه ثنګ ته زما اعتراضونه. "رومیش به موندل وخت لپاره ته. اوس لاړ شه

زه په بایسکل بیرته پانتي ته لاړم. لومړی کس چې ما د بورډینګ هاوس په انګړ کې ولید، هغه عالم رومیش و. لکه څنګه چې د هغه ورځې خورا آزادي وې، هغه په کلکه زما د بې باور غوښتنې سره موافقه وکړه.

" البته؛ زه ستاسو په خدمت کې یم." هغه د ماسپښین څو ساعته او د راتلونکو ورځو څخه زما په مختلفو مضامینو کې زما په روزنه کې تیر کړل.

هغه راته وویل: "زه باور لرم چې په انګلیسي ادبیاتو کې به ډیری پوښتنې د چیلډ هارولډ په لاره کې متمرکزې وي." "موږ باید په یو وخت کې یو اطلس ترلاسه کړو."

زه په چټک سره د خپل تره ساردا کور ته لاړم او یو اطلس مې پور کړ. رومیش د بایرن د رومانتیک مسافر لخوا لیدل شوي ځایونو کې د اروپا نقشه په نښه کړه.

الف لږ ټولګیوال درلود راټول شوي شاوخوا ته غوږ نیول ته د ښوونه. "رومیش دی مشوره ورکول "تاسو غلط یاست،" یو له دوی څخه د یوې غونډې په پای کې ما ته تبصره وکړه. "معمولا یوازې پنځوس سلنه پوښتنې د کتابونو په اړه وي؛ پاتې نیمایي به د لیکوالانو ژوند سره تړاو ولري."

کله چې زه په بله ورځ د انګلیسي ادبیاتو ازموینې ته ناست وم، پوښتنو ته زما لومړی نظر د مننې اوښکې تویې کړې، زما کاغذ یې لوند کړ. د ټولګي څارونکی زما میز ته راغی او خواخوري یې وکړه.

" زما ګورو وړاندوینه کړې وه چې رومیش به زما سره مرسته وکړي،" ما تشریح کړه. "وګوره؛ هغه پوښتنې چې رومیش ماته لیکلې وې دلته د ازموینې په پاڼه کې دي! له نیکه مرغه زما لپاره، ډېر لږ دي." سرکال د انګلیسي لیکوالانو په اړه پوښتنې، چې ژوند یې تر هغه ځایه چې زه اندیښمن یم په ژورو اسرارونو کې ډوب دی!"

کله چې زه بیرته راغلم زما بورډینګ هاوس په شور او غوغا کې و. هغه هلکان چې ملنډې یې وهلې د رومیش د روزنې طریقه ما ته په حیرانتیا سره کتل، تقریبا ما د مبارک سره کاڼه کول. د ازموینو په اون کې، ما د رومیش سره ډیری ساعتونه تیر کړل، چا چې هغه پوښتنې جوړې کړې چې هغه فکر کاوه چې د پروفیسورانو لخوا به ترتیب شي. ورځ په ورځ، د رومیش پوښتنې تقریبا په ورته بڼه د ازموینې په پاڼو کې څرګندې شوې.

په کالج کې دا خبر په پراخه کچه خپور شو چې د معجزې په څیر یو څه پیښیږي، او دا بریالیتوب د غیر حاضر ذهن "لیوني راهب" لپاره احتمال ښکاري. ما د قضیې د حقایقو د پټولو لپاره هیڅ هڅه ونه کړه. ځایی پروفیسوران د پوښتنو د بدلولو توان نه درلود، کوم چې د کلکتې پوهنتون لخوا ترتیب شوي وو.

د انګلیسي ادبیاتو د ازموینې په اړه فکر کولو سره، ما یوه سهار پوه شوم چې ما یوه جدي تېروتنه کړې ده. د پوښتنو یوه برخه په دوو برخو ویشل شوې وه: A یا B، او C یا D. د هرې برخې څخه د یوې پوښتنې ځوابولو پرځای، ما په بې پروای سره په لومړي ګروپ کې دواړو پوښتنو ته ځوابونه ورکړي وو، او په دوهم ګروپ کې هیڅ شی په پام کې نه نیولی وم. تر ټولو غوره نمرې چې زه یې په هغه کې ترلاسه کولی شم ۳۳ وي، د ۳۶ نمبرو څخه درې کم. زه په منډه ماسټر ته ورغلم او خپلې ستونزې مې ورته بیان کړې.

"صاحب، ما یوه نه بخښونکې تېروتنه کړې ده. زه د رومیش له لارې د الهي نعمتونو مستحق نه یم؛" زه "ډېر بې ارزښته یم."

"خوښ شه، موکوندا." د سری یوکتیشور غبرونه سپک او بې پروا وو. هغه د اسمان نیلي والټ ته اشاره" وکړه. "دا د لمر او سپوږم لپاره ډېر امکان لري چې په فضا کې خپل موقعیتونه بدل کړي د دې په پرتله "چې تاسو د خپلې درجې ترلاسه کولو کې پاتې راشئ!"

ما له عبادتځای څخه په ډېر ارام حالت کې ووت، که څه هم دا په ریاضیکي لحاظ ناشونې ښکاریده چې زه کولی شم تېر شم. ما یو یا دوه ځله په ویره سره اسمان ته وکتل؛ د ورځې ځښتن داسې ښکاریده چې په خپل دودیز مدار کې په خوندي ډول لنګر اچولی دی!

کله چې زه پنتې ته ورسېدم ، ما د یو ټولګیوال خبرې واورېدې: "ما همدا اوس زده کړل چې سږ کال، د "لومړي ځل لپاره، په انګلیسي ادبیاتو کې د پاس کولو اړین نمره کمه شوې ده."

زه داخل شو د د هلکانو کوټه سره داسې سرعت هغه هغه وکتل پورته په الارم. زه پوښتنه شوې هغه په لیوالتیا سره

"اورډ ویښتان لرونکی راهب،" هغه په خندا سره وویل، "ولې په تعلیمي مسلو کې دا ناڅاپه علاقه؟ ولې په "یوولسم ساعت کې ژاړې؟ مګر دا ریښتیا ده چې د بریالیتوب نمره یوازې 33 نمرو ته راټیټه شوې ده."

یو څو خوشحاله ټوپونو زه خپلې خونې ته بوتلم، چیرې چې زه په زنګونونو کې ډوب شوم او د خپل الهي پلار د ریاضي کمالاتو ستاینه مې وکړه.

هره ورځ زه د یو روحاني شتون له شعور څخه خوشحاله وم چې ما په څرګنده توګه احساس کاوه چې د رومیش له لارې ما ته لارښوونه کوي. د ازموینې په اړه په بنګالي ژبه کې یوه مهمه پیښه وشوه. رومیش، چې په دې موضوع یې لږ څه یادونه کړې وه، یوه سهار ما ته زنګ وواهه کله چې زه د ازموینې تالار ته د "بورډینګ هاوس څخه د وتلو په لاره کې وم.

یو ټولګیوال په بې صبر سره راته وویل: "رومیش ستا لپاره چیغې وهي." "بیا مه راځه؛ موږ به په تالار "کې ناوخته شو."

له پامه غورځول د مشوره، زه منډه کړه شاته ته د کور.

رومیش راته وویل: "زموږ د بنګالي هلکانو لخوا د بنګالي ژبې ازموینه معمولا په اسان سره پاس کیږي." "خو ما یوازې اټکل کړی چې سږکال پروفیسورانو پلان لري چې زموږ د لرغوني ادب څخه د پوښتنو په کولو سره زده کونکي ووژني." زما ملګري بیا د ویدیا ساګر د ژوند څخه دوه کیسې په لنډه توګه بیان کړې، و چې یو مشهور بشردوست.

ما د رومیش څخه مننه وکړه او په چټک سره د کالج تالار ته په بایسکل لاړم. د ازموینې پاڼه په بنګالي ژبه کې دوه برخې درلودې. لومړ لارښوونه دا وه: "د ویدیا ساګر د خیراتونو دوه مثالونه ولیکئ." لکه څنګه چې ما هغه کیسه چې ما پدې وروستیو کې ترلاسه کړې وه، کاغذ ته واړوله، ما د منني څو کلمې په غوږ کې وویل چې ما د رومیش د وروست شیبې بلنې ته غوږ نیولی و. که زه د انسانیت لپاره د ویدیا ساګر د ګټو څخه ناخبره وم (په پای کې زه پخپله هم شامل وم)، نو زه به د بنګالي ازموینه نه وای پاس کړې. په یوه مضمون کې ناکامیدل، زه به اړ شوی وم چې راتلونکی کال په ټولو مضامینو کې بیا ازموینه ورکړم. دا و ډول احتمال د پوهیدو وړ کرغیړن.

په پاڼه کې دوهمه لارښوونه داسې وه: "د هغه سړي په ژوند باندې په بنګالي ژبه کې یوه مقاله ولیکئ چې تاسو یې تر ټولو ډیر الهام اخیستی دی." ګرانه لوستونکې، زه اړتیا نلرم چې تاسو ته ووایم چې ما د خپل موضوع لپاره کوم سړی غوره کړی دی. لکه ما د خپل ګورو په ستاینې سره پاڼې په پاڼه پوښلې، ما وخندل چې پوه شوم چې زما د غوغا وړاندوینه ریښتیا کیږي: "زه به پاڼې ستاسو په تعلیماتو ډکې کړم!"

ما د رومیش څخه د فلسفې په اړه د پوښتنې کولو ته زړه نه ښه کاوه. د سری یوکتیشوار لاندې زما د اوردې روزنې په باور، ما په خوندي ډول د درسي کتاب توضیحاتو ته پام ونه کړ. زما د هرې مقالې لپاره ترټولو لوړه نمره په فلسفه کې وه. زما په نورو ټولو مضامینو کې نمره یوازې د پاس کولو نمره کې وه.

دا دی یو خوښي ته ریکارډ هغه زما بې غرضه ملګری رومیش ترلاسه شوی د هغه خپل درجه کم لوړ

زما د فراغت په مراسمو کې پلار په موسکا پوښل شوی و. هغه اعتراف وکړ: "ما فکر نه کاوه چې ته به بریالی شې، موکوندا." "ته د خپل استاد سره دومره وخت تیروې." استاد په حقیقت کې زما د پلار ناڅرګنده نیوکه په سمه توګه کشف کړې وه.

هم راشي. زه AB له کلونو راهیسې زه ډاډه نه وم چې هغه ورځ به ووینم چې زما له نوم وروسته به یو ډېر کم دا لقب کاروم پرته له دې چې دا فکر وکړم چې دا یوه الهي ډال وه، چې ماته د یو څه ناڅرګندو دلایلو له امله راکړل شوې وه. کله ناکله زه د کالج له نارینه وو څخه اورم چې وایي د دوی ډېره لږه پوهه له فراغت وروسته له دوی سره پاتې شوه. دا اعتراف زما د بې له شکه اکاډمیک نیمګړتیاوو لپاره یو څه تسلیت راکوي.

په هغه ورځ چې ما د کلکتې پوهنتون څخه خپله سند ترلاسه کړ، زه د خپل استاد په پښو کې وخوځېدم او د هغه د ژوند څخه زما ژوند ته د ټولو برکتونو د بهېدو لپاره یې مننه وکړه.

هغه په مهربان سره وویل: "پاڅېږه، موکوندا." "څښتن په ساده ډول دا ډیر اسانه وموند چې تاسو د لمر او سپوږم د بیا تنظیم کولو په پرتله فارغ!

....

23-1 : زه باید وکړه پروفیسور غوشال د عدالت د اعتراف کول هغه د تنګه شوې اړیکه ترمنځ موږ وه نه د اعتبار وړ ته کومه ګناه د د هغه، خو یوازې ته زما غیر حاضر له ټولګي او بې پروایي په هغوی. پروفیسور غوشال وه، او دی، یو د پام وړ ویناوال چې پراخه فلسفي پوهه لري. په وروستیو کلونو کې موږ یوې صمیمانه تفاهم ته ورسېدو..

23-2 : که څه هم زما د کاکا، ماما، ترور زوی یا لور او زه لري د ورته کورن نوم د غوش، پراباس لري عادت شوی پخپله ته په انګلیسي کې د هغه نوم د غوث په نوم ژباړل شوی دی؛ نو زه دلته د هغه خپله املا تعقیبوم.

23-3 : الف شاګرد تل لرې کوي د هغه بوټان په یو هندي

عبادتځای. ۲۳-۴: متی ۶:۳۳.

فصل: ۲۴

زه شي الف راهب د د سوامي امر

" استاد، زما پلار ډېر اندېښمن و چې زه د بنګال-ناګپور ریل پټل کې اجرایوي پوست ومنم. خو ما په یقیني ډول دا رد کړې ده." ما په امید سره زیاته کړه، "صاحب، ایا تاسو به ما د سوامي امر راهب نه کړئ؟" ما په مننې سره خپل ګورو ته وکتل. په تیرو کلونو کې، زما د هوډ د ژوروالي د ازموینې لپاره، هغه دا ورته غوښتنه رد کړې وه. په هرصورت، نن ورځ، هغه په مهربان سره موسکا وکړه.

"ډېر ښه؛ سبا به زه تاته سوامیشپ درکړم." هغه په خاموش سره وویل، "زه خوشحاله یم چې ته د راهب کېدو په خپله هیله کې ټینګ پاتې شوی یې. لهیري مهاسایه اکثره ویل: 'که ته خدای ته د خپل دوبي میلمه نه بلنه ورکوې، نو هغه به ستا د ژوند په ژمي کې نه راځي.'"

"ګرانه استاده، زه هیڅکله نشم کولی چې په خپل هدف کې ستاسو د درناوي وړ ځان په څیر د سوامي امر سره تړاو ولرم." ما په بې حده مینه ورته وخندل.

"هغه څوک چې واده نه وي کړی، د څښتن د شیانو په اړه فکر کوي، چې څنګه هغه څښتن خوشحاله کړي؛ مګر هغه څوک چې واده شوی دی، د نړۍ د شیانو په اړه فکر کوي، چې څنګه هغه خپله ښځه خوشحاله کړي." 1-24 ما د خپلو ډېرو ملګرو ژوند تحلیل کړی و، چې د یو څه روحاني نظم څخه وروسته یې واده کړی و. د دنیاوي مسؤلیتونو په سمندر کې ډوب شوي وو، دوی د ژورې مراقبت کولو هوډونه هیر کړي وو.

زما لپاره په ژوند کې د خدای د تصور وړ ځای ورکول د دوهم ځای ورکول د تصور وړ نه وو. که څه هم هغه د کایناتو یوازینی مالک دی، په خاموش سره مور ته د ژوند څخه ژوند ته ډالۍ راکوي، یو شی لاهم پاتې دی چې هغه یې مالک نه دی، او کوم چې د هر انسان زړه د دې توان لري چې د انسان مینه وساتي یا یې ورکړي. خالق، د تخلیق په هر اتوم کې د خپل شتون د راز سره د پوښلو لپاره بې شمیره دردونه اخیستي، یوازې یو انګیزه درلودلی شي - یوه حساسه هیله چې انسانان یې یوازې د آزادې ارادې له لارې لټوي. هغه د هر عاجز په کوم مخملي دستکشې سره د قادر مطلقیت اوسپنیز لاس نه دی پوښلی!

راتلونکې ورځ زما په ژوند کې یوه له تر ټولو یادګاري ورځو څخه وه. زه په یاد لرم چې د ۱۹۱۴ کال د جولای په میاشت کې یوه لمرینه پنجشنبه وه، زما له پوهنتون څخه د فراغت څخه څو اونۍ وروسته. د کور په داخلي بالکوني کې استاد د خپل سیرامپور عبادت ځای کې د سپینې وریښمو یوه نوې ټوټه د ګیدړ په رنګ کې ډوب کړه، چې د سوامي د حکم دودیز رنګ و. وروسته له دې چې ټوکر وچ شو، زما ګورو دا زما شاوخوا د یو متعصب د جامو په توګه واغوست.

هغه وویل: "یوه ورځ به ته لویدیځ ته لاړ شې، چېرته چې وریښم غوره ګڼل کېږي." "د سمبول په توګه، ما ستا لپاره د عادي پنبې پر ځای د وریښمو دا مواد غوره کړي دي."

په هند کې، چیرې چې راهبان د بې وزلۍ مثال مني، د وریښمو پوښل شوی سوامي یو غیر معمولي منظره ده. په هرصورت، ډیری یوګیان د وریښمو جامې اغوندي، کوم چې د کاڼي په پرتله ځینې نازک بدني جریانونه ښه ساتي.

"زه یم بې طرفه ته مراسم،" سری یوکتیشور یادونه وکړه. "زه به جوړول ته یو سوامي په د بدوات

(غیر رسمي) ډول."

په ببیدیسا یا په سوامیشپ کې د پراخې پیل په مراسمو کې د اور لګولو مراسم شامل دي، چې په ترڅ کې یې سمبولیکې جنازې مراسم ترسره کېږي. د شاګرد فزیکي بدن د مړي په توګه ښودل کېږي، چې د حکمت په اور کې سوځول کېږي. نوي جوړ شوي سوامي ته بیا یوه سندره ورکول کېږي، لکه: "دا اتما برهما ده" 2-24 یا "ته هغه یې" یا "زه هغه یم." په هرصورت، سري یوکتیشور د سادګۍ سره د خپلې مینې سره، له ټولو رسمي مراسمو څخه لاس واخیست او یوازې یې له ما څخه وغوښتل چې یو نوی نوم غوره کړم.

"زه به ورکول ته د امتیاز د غوره کول دا ځان،" هغه وویل، موسکا کول".

"یوګانندا،" ما د یوې شیبې فکر وروسته ځواب ورکړ. د نوم لفظي معنی " د الهي یووالي (یوګا) له لارې " نعمت (آنندا)" ده.

"همداسې وي. د خپل کورنی نوم موکوندا لال غوش پریښودلو سره، له دې وروسته به تاسو د سوامي امر د ګیري څانګې یوګانندا بلل کیږئ."

کله چې ما د سری یوکتیشور په وړاندې زنګون ووهه، او د لومړي ځل لپاره مې هغه زما د نوي نوم تلفظ واورېد، زما زړه له منني ډک شو. هغه څومره په مینه او نه ستړي کیدونکي ډول کار کړی و، چې هلک موکوندا به یوه ورځ په راهب یوګانندا بدل شي! ما په خوښۍ سره د لارډ شنکرا د اوږدې سنسکرت سندرې څخه څو شعرونه وویل:

" زه نه عقل یم، نه انا، احساس یم؛ نه اسمان یم، نه ځمکه
او نه فلزات.
زه هغه یم، زه هغه یم، مبارک روح، زه هغه یم! زما زیږون،
مرګ، ذات نشته؛ پلار، مور، هیڅ نشته.
زه هغه یم، زه هغه یم، مبارک روح، زه هغه یم! د خیالي الوتنو
هاخوا، بې شکله زه یم، د ټول ژوند په غړو کې نفوذ کوم؛
زه له بندګۍ نه ویرېږم؛ زه آزاد یم، تل آزاد یم، زه هغه یم، زه هغه
یم، مبارک روح، زه هغه یم!"

هر سوامي د لرغوني خانقاه له ډلې سره تړاو لري چې د شنکرا لخوا په خپل اوسني شکل کې تنظیم شوی و. 3-24 ځکه چې دا یو رسمي حکم دی، د فعالو مشرانو په توګه د مقدس استازو د نه ماتیدونکي کرښې سره، هیڅ سړی نشي کولی ځان ته د سوامي لقب ورکړي. هغه په حق سره دا یوازې د بل سوامي څخه ترلاسه کوي؛ ټول راهبان په دې توګه خپل روحاني نسب د یو ګډ ګرو، لارډ شنکرا ته رسوي. د بې وزلۍ، عفت او روحاني استاد ته د اطاعت د ژمنې سره، ډیری کاتولیک عیسوي خانقاه حکمونه د سوامي حکم سره ورته دي.

د خپل نوي نوم سربیره، چې معمولا په انند پای ته رسیږي ، سوامي یو لقب اخلي چې د سوامي امر د لسو فرعي برخو څخه یوې سره د هغه رسمي اړیکه په ګوته کوي. دا داسانامي یا

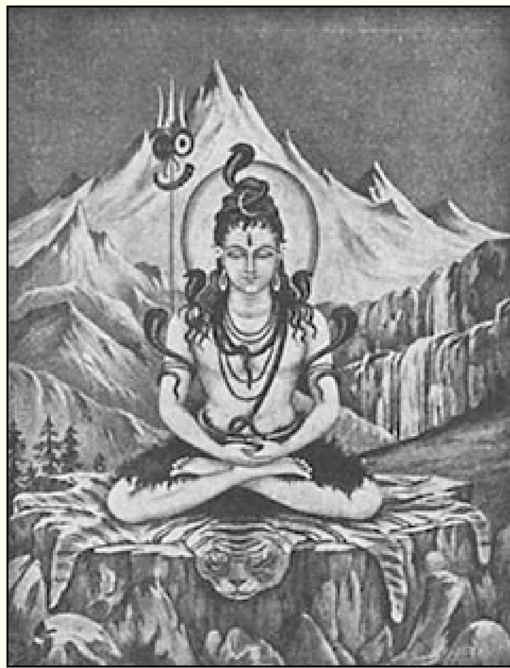
په لسو نومونو کې ګيري (غر) شامل دي، چې سرى يوکتيشور، او له همدې امله زه، ورسره تړاو لرم. د نورو څانګو په منځ کې ساګر (سمندر)، بهارتي (ځمکه)، ارنيا (ځنګل)، پورى (ټريکټ)، تيرتا (د زيارت ځاى)، او سرسوتي (د طبيعت حکمت) شامل دي.

د سوامي لخوا ترلاسه شوى نوى نوم دوه چنده اهميت لري، او د ځينې الهي کيفيت يا حالت - مينه، حکمت، عقيدت، خدمت، يوګا - او د طبيعت سره د همغږ له لارې د عالي خوښ (آننداْ) لاسته راوړلو استازيتوب کوي، لکه څنګه چې د سمندرونو، غرونو، اسمانونو په لامحدود پراخوالي کې څرګند شوى.

د ټولو انسانانو لپاره د بې غرضه خدمت او د شخصي اړيکو او ارمانونو پريښودلو مفکوره، د سواميانو اکثريت په هند کې يا کله ناکله په بهرنيو ځمکو کې په بشري او تعليمي کارونو کې په فعاله توګه دخيل کوي. د ذات، عقيدې، طبقې، رنګ، جنس يا نژاد د ټولو تعصبونو له پامه غورځولو سره، يو سوامي د انساني ورورګلو اصول تعقيبوي. د هغه هدف د روح سره مطلق يووالي دى. د هغه ويښ او ويده شعور د "زه هغه يم" فکر سره ډکوي، هغه په قناعت سره په نړۍ کې ګرځي مګر د هغې نه. پدې توګه يوازې هغه کولى شي د سوامي لقب توجيه کړي - هغه څوک چې د يووالي ترلاسه کولو هڅه کوي. دـ سوا يا ځان سره . دا اضافه کولو ته اړتيا نشته چې ټول رسمي لقب لرونکي سواميان په مساوي ډول د خپل لوړ هدف ته رسيدو کې بريالي ندي.

سري يوکتيشور هم سوامي او هم يوګي وو. يو سوامي، چې په رسمي ډول د لرغوني نظم سره د هغه اړيکې له امله راهب و، تل يوګي نه وي. هرڅوک چې د خداى سره د اړيکو ساينسي تخنيک تمرين کوي - اړيکه يوګى دى؛ هغه ممکن واده شوى وي يا نا واده شوى وي، يا يو دنياوي سړى وي يا د رسمي مذهبي اړيکو لرونکى وي. يو سوامي ممکن په احتمالي توګه يوازې د وچ استدلال، سړې لارې تعقيب کړي. پريښودل؛ خو يوګى ځان په يوه مشخصه، ګام په ګام پروسه کې بوختوي چې له مخې يې بدن او ذهن نظم کيري، او روح آزاد کيري. د احساساتي اساساتو يا عقيدې له مخې هيڅ شى په پام کې نه نيسي، يوګى د تمرينونو يوه بشپړه ازمول شوې لړۍ تمرين کوي چې لومړى د لومړيو ريشيانو لخوا نقشه شوې وه. يوګا د هند په هر دور کې، هغه سړي توليد کړي چې په ريښتيا سره آزاد شوي، په ريښتيا سره يوګى-مسيحان شوي دي.

د هر بل ساينس په څير، يوګا د هر اقليم او وخت خلکو لپاره د تطبيق وړ ده. د ځينو ناپوه ليکوالانو لخوا وړاندې شوې تيوري چې يوګا "د لويديځوالو لپاره مناسبه نه ده" په بشپړ ډول غلطه ده، او په خواشينۍ سره يې ډيرى مخلص زده کونکي د دې د څو اړخيزو برکتونو په لټه کې کولو څخه منع کړي دي. يوګا د افکارو طبيعي ګډوډۍ د مخنيوي لپاره يوه طريقه ده، کوم چې په بل ډول په بې طرفه توګه مخنيوى کوي ټول انسانان، د ټولو ځمکو څخه، د روح د اصلي طبيعت د ليدلو څخه. يوګا نشي کولى د خنډ په اړه پوه شي ختيځ او لويديځ د لمر د شفا ورکولو او مساوي رڼا په پرتله ډير څه نه لري. تر هغه چې انسان د خپلو بې ثباته فکرونو سره ذهن ولري، تر هغه چې د يوګا يا کنټرول لپاره نړيواله اړتيا وي.



- لخوا ب. ک. میترا په "کلیانا - کلپتور"

د ځښتن په د هغه اړخ د شیوا

شیوا د کرشنا په څیر تاریخي شخصیت نه دی، هغه نوم دی چې خدای ته د هغه د درې ګوني طبیعت (خالق - ساتونکی - ویجاړونکی) په وروستي اړخ کې ورکړل شوی دی. شیوا، د مایا یا وهم له منځه وړونکی، په سمبولیک ډول په صحیفو کې د تیښته کونکو ځښتن، د یوګیانو پاچا په توګه ښودل شوی. په هندو هنر کې هغه تل د نوي سپوږمۍ سره په ویښتو کې ښودل کیږي، او د مارانو هار اغوستل کیږي، د شر د فتحې لرغونی نښه او بشپړ حکمت. د هر اړخیز "واحد" سترګه د هغه په تندي خلاصه ده.

لرغونی رشي پتنجلي "یوګا" د "ذهن د بدلونونو کنټرول" په توګه تعریفوي. [4-24] د هغه ډېر لنډ او په زړه پورې څرګندونې، د یوګا سوترونه ، د هندو فلسفې د شپږو سیسټمونو څخه یو جوړوي. [۵-۲۴] د لویدیځ فلسفې په خلاف، ټول شپږ هندو سیسټمونه نه یوازې نظري بلکې عملي تعلیمات هم شامل دي. د هر تصور وړ انټولوژیکي پلټنې سربیره، شپږ سیسټمونه شپږ مشخص ډسپلینونه جوړوي چې هدف یې د رنځ دایمي لرې کول دي او د تلپاتې خوښۍ لاسته راوړنه.

هغه ګډ تار چې ټول شپږ سیسټمونه سره نښلوي دا اعلان دی چې د انسان لپاره هیڅ ریښتینې آزادي د حتمي واقعیت له پوهې پرته ممکنه نه ده. وروستي اپنشدونه د شپږو سیسټمونو په منځ کې د یوګا سوترا ملاتړ کوي ، چې د حقیقت مستقیم درک ترلاسه کولو لپاره ترټولو اغیزمنې میتودونه لري. د یوګا د عملي تخنیکونو له لارې، انسان د تل لپاره د اټکلونو بې برخې سیمې پریږدي او په تجربه کې د ریښتینې جوهر درک کوي.

د یوګا سیسټم لکه څنګه چې پتنجلي لخوا تشریح شوی د اته ګوني لارې په نوم پیژندل کیږي. لومړني ګامونه، (1) یما او (2) نیاما ، د لسو منفي او مثبتو اخلاقو اطاعت ته اړتیا لري - نورو ته د زیان رسولو څخه ډډه کول، د دروغ ویلو څخه ډډه کول، د غلا کولو څخه ډډه کول، د بې نظمۍ څخه ډډه کول، د ډالۍ ترلاسه کول (کوم چې مکلفیتونه راوړي)؛ او د بدن او ذهن پاکوالی، قناعت، ځان نظم، مطالعه، او خدای ته وقف کول.

راتلونکي ګامونه دا دي: (۳) آسن (سمه حالت)؛ د ملا تیر باید مستقیم ونیول شي، او بدن د مراقبت لپاره په آرام حالت کې ټینګ شي؛ (۴) پرانایام (د پران کنټرول ، د ژوند نازک جریان)؛ او (۵) پراتیهارا (د بهرنیو شیانو څخه د حواسو ایستل).

وروستي ګامونه د یوګا ړولونه دي: (6) درنا (متمرکز کول)؛ ذهن په یوه فکر کې ساتل؛ (7) دهیان (مراقبت)، او (8) سماډي (فوق شعوري احساس). دا د یوګا اته ګونی لاره ده 6-24 کوم چې یو څوک د کایوالیا (مطلقیت) وروستي هدف ته رسوي ، یوه اصطلاح چې ممکن په ډیر پوهیدو سره د "ټولو فکري اندیښنو هاخوا د حقیقت درک کول" په توګه وکارول شي .

کوم لوی دی،" یو څوک پوښتنه کولی شي، "سوامي یا یوګي؟" که او کله چې د خدای سره وروست " یووالي ترلاسه شي، د مختلفو لارو توپیرونه ورک کیږي. په هرصورت، بهګاواد ګیتا په ګوته کوي چې د یوګا طریقې ټول شامل دي. د هغې تخنیکونه یوازې د ځانګړو ډولونو او مزاجونو لپاره ندي، لکه هغه څو کسان چې د خانقاه ژوند ته لیوالتیا لري؛ یوګا رسمي وفادار ته اړتیا نلري. ځکه چې د یوګیک ساینس یو نړیوال اړتیا پوره کوي، دا یو طبیعي نړیوال تطبیق لري.

یو ریښتینی یوګي ممکن په نړ کې په دندو کې پاتې شي؛ هلته هغه د اوبو په سر د مکهن په څیر دی، او د بې نظمه او بې نظمه انسانیت د اسانه حل شوي شیدو په څیر نه دی. د خپلو ځمکنیو مسؤلیتونو پوره کول په حقیقت کې لوړه لاره ده، په دې شرط چې یوګي، د ځان غوښتنې سره د ذهني ښکیلتیا ساتل، د خدای د رضامند وسیلې په توګه خپله ونډه ولوبوي.

نن ورځ په امریکایی، اروپایی یا نورو غیر هندو ټولنو کې یو شمیر لوی روحونه ژوند کوي، که څه هم دوی هیڅکله د یوګي او سوامي کلمې نه دي اوریدلي ، خو بیا هم د دې اصطلاحاتو ریښتیني مثالونه دي. د انسانانو لپاره د دوی بې غرضه خدمت له لارې، یا د دوی د احساساتو او فکرونو د کنټرول له لارې، یا د دوی د خدای سره د زړه له کومې مینې له لارې، یا د دوی د تمرکز لویو قدرتونو له لارې، دوی په یو معنی، یوګي دي؛ دوی ځان ته د یوګا - ځان - هدف ټاکلی دی. کنټرول. دا سړي کولی شي حتی لوړو لوړو ته ورسیږي که چیرې دوی ته د یوګا مشخص ساینس ورزده شي، کوم چې د یو چا د ذهن او ژوند ډیر شعوري لوري ته لاره هواروي.

یوګا د ځینو لویدیځو لیکوالانو لخوا په سطحي ډول غلط فهم شوی، مګر د هغې منتقدین هیڅکله هم نه دي پیژندل شوي د هغې تمرین کوونکي. په منځ کې ډېر فکر کوونکی خراجونه ته یوګا می وي ذکر شوی یو لخوا ډاکټر ج.
ج. جنګ، د مشهور سویس ارواپوه.

کله چې یو مذهبي میتود ځان د 'ساینسي' په توګه تاییدوي، نو دا په لویدیځ کې د خلکو لپاره ډاډمن کیدی " شي. یوګا دا تمه پوره کوي،" ډاکټر جونګ لیکي. 7-24 "د نوي ښکلا او د نیم پوه شوي کس د جذابیت پرته، د یوګا لپاره ښه دلیل شتون لري چې ډیری پیروان لري." دا د کنټرول وړ تجربې امکان وړاندې کوي، او په دې توګه د 'حقایقو' علمي اړتیا پوره کوي، او د دې سربیره، د خپل پراخوالي او ژوروالي، د خپل درناوي وړ عمر، د خپل عقیدې او طریقې له امله، چې د ژوند هر پړاو پکې شامل دی، دا د نه لیدل شویو امکاناتو ژمنه کوي.

"هر مذهبي یا فلسفي عمل د رواني ډسپلین معنی لري، دا د رواني حفظ الصحې یوه طریقه ده. د یوګا څو اړخیزه، په بشپړه توګه د بدن پروسیجرونه 8-24 همدارنګه د فزیولوژیکي حفظ الصحې معنی لري چې د عادي جمناسټیک او تنفسي تمرینونو څخه غوره ده، ځکه چې دا نه یوازې میخانیکي او ساینسي ده، بلکې فلسفي هم ده؛ د بدن د برخو په روزنه کې، دا

متحد کوي هغوی سره د ټول د د روح، لکه دی ډېر روښانه، لپاره مثال، په د پرانایاما تمرینونه چیرته پرانا دی دواړه د ساه او د نړیوال متحرکات د د کاسموس.

"کله چې هغه کار چې فرد یې کوي هم یوه کاسمیکي پیښه وي، نو په بدن کې تجربه شوې اغیزه (انرژي) د روح (نړیوال مفکوره) د احساس سره یوځای کیږي، او له دې څخه یو ژوندی یووالي رامینځته کیږي چې هیڅ تخنیک، که څه هم ساینسي وي، نشي کولی تولید کړي. د یوګا تمرین د تصور وړ نه دی، او همدارنګه به بې اغیزې وي، پرته له هغه مفکورو څخه چې یوګا پر بنسټ والړ دی. دا بدن او روحاني په غیر معمولي ډول بشپړ ډول سره یوځای کوي.

" په ختیځ کې، چیرته چې دا نظرونه او کړنې وده کړې، او چیرته چې د څو زرو لپاره کلونه کیږي چې یو نه ماتیدونکی دود اړین روحاني بنسټونه رامینځته کړي دي، یوګا، لکه څنګه چې زه په اسانۍ سره باور کولی شم، د بدن او ذهن د یوځای کولو لپاره یوه بشپړه او مناسبه طریقه ده ترڅو دوی یو داسې یووالي رامینځته کړي چې په سختۍ سره یې پوښتنه وشي. دا یووالي یو رواني چلند رامینځته کوي چې هغه وجدانونه ممکن کوي چې له شعور څخه هاخوا وي."

د لویدیځ ورځ په حقیقت کې نږدې ده کله چې د ځان کنټرول داخلي ساینس به د طبیعت د بهرني فتحې په څیر اړین وګڼل شي. دا نوی اټومي دور به د انسانانو ذهنونه د اوس مهال د ساینسي پلوه نه منل کیدونکي حقیقت لخوا هوښیار او پراخ وګوري چې ماده په حقیقت کې د انرژۍ غلظت دی. د انسان ذهن ښې قوې کولی شي او باید د ډبرو او فلزاتو په پرتله لویې انرژۍ آزادې کړي، که نه نو مادي اټومي لوی، نوی خپور شوی، په بې معنی تباهي کې نړۍ ته مخه کړي. 9-24

24-1 : ۳۳ -۷:۳۲ زه کورنتیانو.

24-2 : په لفظي توګه، "دا روح دی روح." د سپریم روح، د نه جوړ شوی، دی په بشپړه توګه بې قیده (نیتي، نیتي نه دا، نه دا) مګر ډیری وختونه په ویدانتا کې د ست-چت-آنند په نوم یادیږي ، یعنی وجود-هوښیارتیا-نعمت.

24-3 : ځینې وختونه شنکراچاریا بلل کیږي. اچاریا معنی لري "مذهبي ښوونکی." د شنکرا نیټه د معمول تعلیمي مرکز دی شخړه. الف لږ ریکارډونه اشاره کول هغه د بې ساري مونیست ژوند کاوه له ۵۱۰ ته ۴۷۸ له میلاد څخه مخکې؛ لویدیځ تاریخ پوهان هغه د اتمې پیړۍ په وروستیو کې وګماړئ هغه لوستونکي چې د شنکرا د برهما سوترونو مشهور تفسیر سره علاقه لري د ډاکټر پاول ډیوسن د ویدانتا سیسټم (شکاګو: د خلاصې محکمې خپرونې شرکت،) کې به د انګلیسي ژبې یوه محتاطه ژباړه ومومي. ۱۹۱۲). لنډ استخراجونه له د هغه لیکنې به وي وموندل شو په غوره شوی کارونه د سری شنکراچاریا (ناټیسن او شرکت، مدراس).

24-4 : ״چټا ورټي "نیروده" - یوګا سوترا زه: ۲. د پتنجلي نیټه دی نامعلوم، خو یو شمېره د عالمان ځای هغه په دوهم پیړۍ له میلاد څخه مخکې د رشي ورکړ وړاندې رسالې په ټول مضامین سره داسې بصیرت هغه عمرونه لري شوی بې واکه د وتلو لپاره هغوی؛ تر اوسه، ته د وروسته ویره د تاریخ پوهان، د هوښیاران جوړ شوی نه هڅه ته نښلول د دوی خپل نیټې او شخصیتونه ته د دوی ادبي کار کوي. دوی پوهېدل د دوی ژوند کوي وو یوازې په لنډمهاله توګه مهم لکه ځلېدل د د لوی لامحدود ژوند؛ او دا حقیقت تلپاتې دی، د سوداګریزې نښې نښانې یې ناممکنې دي، او د دوی شخصي ملکیت نه دی.

24-5 : . د شپږ ارتودوکس سیسټمونه (سدرسنا) دي سانکیا، یوګا، ویدانتا، میمامسا، نیایا، او وایسیکا

لوستونکي د علمي کړ شوی به خوښي په د لنډ او پراخه ساحه د دا لرغونی فورمولونه لکه لنډیز شوی، په انګلیسي، د هند د فلسفې په تاریخ کې ، لومړی ټوک، د پروفیسور سریندر ناتهـ داس ګوپتا لخوا (د کیمبرج پوهنتون پریس، ۱۹۲۲).

24-6 : نه ته وي ګډوډ سره د "نوبل اته چنده لاره" د بودیزم، یو لاربښود ته د سړي چلند د ژوند، لکه تعقیبوي (۱) سمه ده ایډیالونه، (۲) سمه ده انګیزه، (۳) سمه ده وینا، (۴) سمه ده عمل، (۵) سمه ده مانا د معیشت، (۶) سمه ده هڅه، (۷) سمه یادونه (د ځان)، (۸) سمه ادراک (سمادي).

24-7 : ډاکټر جنګ ګډون وکړ د هندي ساینس کانګرس په ۱۹۳۷ او ترلاسه شوی یو افتخاري درجه له د پوهنتون د کلکتې.

24-8 : ډاکټر جنګ دی دلته حواله ورکول ته هاتها یوګا ، یو تخصصي ځانګه د جسماني حالتونه او تخنیکونه لپاره روغتیا او

اورد عمر. هاتها دی ګټور، او تولیدوي په زړه پورې فزیکي پایلې، خو دا څانګه د یوګا دی لږ کارول شوی لخوا یوګیان په روحاني آزاد تکیه کوي.

24-9 : د افلاطون د ټیمایوس په کیسه کې د اتلانتیس په اړه، هغه د اوسیدونکو د علمي پوهې د پرمختللي حالت په اړه خبرې کوي. داسې انګیرل کیږي چې ورک شوی براعظم شاوخوا 9500 قبل مسیح د طبیعت د یوې ناورین له لارې ورک شو؛ په هرصورت، ځینې میټافزیک لیکوالان، حالت هغه د اتلانتین وو ویجاړ شوی لکه یو پایله د د دوی ناوړه ګټه اخیستنه د اټومي ځواک. دوه فرانسوي لیکوالان په دې وروستیو کې یې د اتلانتیس کتابتون تالیف کړی دی ، چې له ۱۷۰۰ څخه ډیر تاریخي او نور حوالې یې لیست کړې دي.

فصل: ۲۵

ورور انانتا او خور نالیني

"انانتا نشي کولی ژوندی؛ د شګه د د هغه کرما لپاره دا ژوند لري منډه وهل بهر."

دا نه ستړې کېدونکې خبرې زما داخلي شعور ته ورسېدې کله چې زه یـوه سـهار پـه ژور مراقبـه کې ناسـت وم. د سوامي نظم ته له ننوتلو لږ وروسته، ما د خپل مشر ورور انانتا د میلمـه پـه توګـه خپـل زیـږون ځـای، ګورکهپور ته سفر وکړ. ناڅاپه ناروغ هغه په خپل بستر پورې محدود کړ؛ ما په مینه سره هغه ته پالنه وکړه.

د ژورې داخلي خبرې ما له غم څخه ډکه کړه. ما احساس وکړ چې زه نشم کولی په ګورخپور کې نور پاتې شم، یوازې د خپل ورور د بې وسه سترګو څخه لرې کیدو ته ګورم. د خپلوانو د نه پوهیدونکي نیوکې په منځ کې، زه په لومړ موجوده کښت کې له هند څخه ووتم. دا د برما او چین سمندرګي په اوږدو کې جاپان ته لاړه. زه په کوبې کې ښکته شوم، چیرې چې ما یوازې څو ورځې تیرې کړې. زما زړه د لیدلو لپاره ډیر دروند و.

هند ته د بیرته راستنیدو په سفر کې، کښت په شانګهای کې راښکته شوه. هلته ډاکټر مسرا، د کښت ډاکټر، ما څو کیوریو دوکانونو ته لارښوونه وکړه، چیرې چې ما د سری یوکټیشور او زما د کورن او ملګرو لپاره مختلف ډال غوره کړې. د انانتا لپاره ما د بانس یوه لویه ټوټه واخیسته. ژر تر ژره چې چینایي پلورونکي ماته د بانس یادګار راکړ، ما یې په فرش کې وغورځاوه، او چیغې یې کړې، "ما دا د خپل ګران مړ ورور لپاره اخیستی دی!"

یو روښانه احساس زما په ذهن کې راښکاره شو چې د هغه روح په لامحدود کې آزاد شوی و. یادګار په چټک او سمبولیک ډول د هغې د غورځیدو له امله مات شو؛ د ژړا په مینځ کې، ما د بانس په سطحه ولیکل: "زما د ګران انانتا لپاره، اوس لاړ"."

زما ملګری، ډاکټر، د طنزیه موسکا سره دا پروسې څارلې. هغه وویل: "خپلې اوښکې

"وساتئ." "ولې یې تر هغه وخته پورې تویوئ چې تاسو ډاډه نه شئ چې هغه مړ دی؟

کله چې زمور کښتۍ کلکتې ته ورسېده، ډاکټر مسرا بیا زما سره راغی. زما کشر ورور بشنو زما د ښه راغلاست لپاره په ډاک کې انتظار کاوه.

زه پوهیږم چې انانتا له دې ژونده تللی دی،" ما بشنو ته وویل، مخکې له دې چې هغه د خبرو کولو وخت " ولري. "مهرباني وکړئ ما ته ووایاست، او دلته ډاکټر ته، کله چې انانتا مړ شو."

بشنو نومول شوی د نیټه، کوم وه د ډېر ورځ هغه زه درلود اخیستل شوی د یادګارونه په شانګهای.

دلته وګورئ!" ډاکټر مسرا انزال وکړ. "پربردئ چې دا خبره خپره نشي! پروفیسوران به د رواني ټیلی پیتي یو " کال مطالعه د طبي کورس سره اضافه کړي، کوم چې دمخه کافي اوږد دی!"

کله چې زه زمور د ګورپر سړک کور ته ننوتلم، پلار مې په تود هرکلي سره غېږ راکړه. هغه په نرمۍ سره وویل: "ته راغلی یې." د هغه له سترګو څخه دوه لویې اوښکې روانې شوې. په عادي ډول بې احساسه، هغه هیڅکله ما ته د مینې دا نښې نه وې ښودلې. په ظاهره کې د قبر پلار، په داخلي توګه هغه د ویلې کیدونکي زړه درلود. د یو مور. په ټول د هغه معاملې سره د کورنۍ، د هغه دوه ګونی د مور او پلار رول وه په څرګنده توګه څرګند شوی.

د انانتا له مړینې لږ وروسته، زما کوچنۍ خور نالیني د الهي شفا له لارې د مرګ له دروازې څخه بیرته راوستل شوه. د کیسې بیانولو دمخه، زه به د هغې د لومړني ژوند څو مرحلو ته اشاره وکړم.

د نالیني او زما ترمنځ د ماشومتوب اړیکه دومره خوشحاله نه وه. زه ډېره نری وم؛ هغه لا هم نری وه. د یوې بې شعوره انګیزې یا "پیچلې" له لارې چې رواني ډاکټران به یې په پیژندلو کې کومه ستونزه ونلري، زه به ډیری وخت خپله خور د هغې د مړي بڼه په اړه ځوروله. د هغې ځوابونه د سختې ځوانۍ له بې رحمه صداقت سره په مساوي ډول خپریدل.
کله ناکله مور مداخله کوله، د ماشومانو شخړې به یې په لنډمهاله توګه زما په غوږ کې د یوې نرمې بکس په واسطه پای ته رسولې، لکه مشر غوږ.

وخت تېر شو؛ نالینی د کلکتې د یو ځوان ډاکټر، پنچانون بوس سره کوژدنه وشوه. هغه د پلار څخه یو سخاوتمندانه جهیز ترلاسه کړ، احتمالاً (لکه څنګه چې ما خور ته وویل) ترڅو د د زوم راتلونکی د خپل برخلیک لپاره چې ځان د انسان د لوبیا د ستنې سره ملګری کوي.

تفصیل ورکړئ واده مراسم وو لمانځل شوی په د اعتبار وړ وخت. په د واده شپه، زه یوځای شوی د زمور د کلکتې د کور د ناستې په خونه کې د خپلوانو یوه لویه او خوشحاله ډله. ناوې په یوه لویه سرو زرو پوښل شوې بالښت تکیه کوله، چې نالیني یې څنګ ته وه. یوه ښکلې ارغواني وریښمینه ساړه ۱-۲۵ افسوس، په بشپړه توګه د هغې زاویه پټه نشوه کړای. ما ځان د خپل نوي بالښت تر شا پټ کړ د ورور او ورور په دوستانه ډول یې ورته وخندل. هغه د واده د مراسمو تر ورځې پورې هیڅکله نالیني نه وه لیدلې، کله چې هغه بالاخره پوه شو چې د واده په لاټرۍ کې څه ترلاسه کوي.

ډاکټر بوس زما د خواخوږۍ احساس وکړ، او په بې پروایۍ سره یې نالیني ته اشاره وکړه، او زما په غوږ کې یې وویل، "ووایه، دا څه دي؟"

"ولې، ډاکټر،" زه ځواب ورکړ، "دا دی یو سکلیټون لپاره ستا مشاهده!"

زه او زما د ورور مې د خوښۍ له امله ډېر په غوسه وو، او د خپلو راټولو شویو خپلوانو په وړاندې یې د مناسبې انداز او سینګار ساتلو لپاره ډېر سخت کار وکړ.

لکه څنګه چې کلونه تېر شول، ډاکټر بوس زموږ کورنۍ ته ډېر ګران شو، چې کله به نـاروغي رامنځتـه
شوه نو هغه ته به يې زنګ وواهه. هغه او زه ډېر ژر ملګري شوم، ډېرى وخت به يې يو بل سره ټوکې
کولې، معمولا به نالیني زموږ هدف وه.

دا يوه طبي تجسس ده،" زما د ورور ورور يوه ورځ ماته وويل. "ما ستا د کمزوري خور د ځيګر غوړ، "
مکهن، مالټ، شات، کب، غوښه، هګۍ، ټونيکونو کې هرڅه هڅه کړې. بيا هم هغه د انچ سلمه برخه هم نه
پړسيږي." موږ دواړو وخندل.

څو ورځې وروسته زه د بوس کور ته لاړم. زما کار هلته يوازې څو دقيقې وخت ونيو؛ زه روان وم، بې پامه، ما
فکر کاوه، د نالیني لخوا. کله چې زه د دروازې مخې ته ورسيدم، ما د هغې غږ واوريد، مهربانه مګر امر
کوونکی.

وروره، دلته راشه. ته به دا ځل ماته پرچی نه راکوې. زه غواړم له تا سره خبرې وکړم." زه د "

هغې خونې ته له زينو پورته شوم. زما د حيرانتيا لپاره، هغه په ژړا شوه.

"ګرانه وروره،" هغې وويل، "راځئ چې زوړ کوټی ښخ کړو. زه ګورم چې ستا پښې اوس په روحاني لاره
ټينګې دي. زه غواړم چې په هره لاره کې ستا په خير شم." هغې په اميد سره زياته کړه، "ته اوس په
ظاهره کې قوي يې؛ ايا ته زما سره مرسته کولی شې؟ زما ميړه ما ته نږدې نه راځي، او زه له هغه سره
ډيره مينه لرم!
خو بيا هم زه غواړم د خدای په درک کې پرمختګ وکړم، حتی که زه بايد ۲-۲۵ نرى پاتې شم، او
بې زړه."

زما زړه د هغې په غوښتنه ډېر متاثره شو. زموږ نوې ملګرتيا په تدريجي ډول پرمختګ وکړ؛ يوه ورځ هغې
زما د شاګرد کېدو غوښتنه وکړه.

ما ته په هره لاره چې غواړې روزنه راکړه. زه د ټونيکونو پر ځای په خدای باور لرم." هغې د درملو يوه ډله "
راټوله کړه او د چت په وياله کې يې واچوله.

لکه يو ازموينه د د هغې ايمان، زه پوښتنه وکړه د هغې ته پرېښودل له د هغې خواړه ټول کب، غوښه، او هګۍ

له څو مياشتو وروسته، چې په ترڅ کې يې نالیني زما لخوا ټاکل شوي مختلف قوانين په کلکه تعقيب کړل،
او د ډېرو ستونزو سره سره يې خپل سبزيجاتي رژيم ته غاړه کيښوده، زه د هغې ليدو ته ورغلم.

خور، ته په هوښيارۍ سره روحاني احکام مراعات کوې؛ ستا اجر نږدې دی." ما په شرارت سره وخندل. "
"ته څومره غټه غواړې - زموږ د ترور په څېر غټه شې چې له کلونو راهيسې يې پښې نه دي ليدلي؟"

"نه! خو زه اورد ته وي لکه غټ لکه ته دي."

ما په جدي توګه ځواب ورکړ. "د خدای په فضل سره، لکه څنګه چې ما تل رښتيا ويلي دي، زه اوس هم
رښتيا وايم." 3-25 د الهي نعمتونو له لارې، ستا بدن به له نن څخه په يقيني ډول بدل شي؛ په يوه مياشت
کې به زما د وزن په څېر وزن ولري."

زما د زړه دا خبرې پوره شوې. په دېرشو ورځو کې، د نالیني وزن زما سره مساوي شو. نوي ګردوالي هغې

ته ښکلا ورکړه؛ د هغې میړه په ژوره مینه کې ډوب شو. د دوی واده، په دې ډول پیل شو

په ناشونې توګه، بدل شوی بهر ته وي په مثالي توګه خوشحاله

له جاپان څخه د راستنېدو پر مهال، ما خبر ترلاسه کړ چې زما د غیر حاضر پر مهال نالیني د ټیفایډ تبې سره مخ شوې وه. زه د هغې کور ته په منډه ورغلم، او د هغې د هډوکي په څیر د یوې کوچن ټوټې په توګه د موندلو له امله حیران شوم. هغه په کوما کې وه.

"مخکې له دې چې د هغې ذهن د ناروغ له امله مغشوش شـي،" زمـا د ورور ورور ماتـه وویـل، "هغې ډیری وخت ویل: 'که ورور موکوندا دلته وای، نو زه به داسې نه وای." هغه په نا امید سره زیاته کــړه، "نور ډاکټران او زه پخپله وګورئ نه هیله. وینه پیچش لــري ســیټ پــه، وروســته د هغې اورد لوبه ســره ټیفایډ."

ما د خپلو دعاګانو سره اسمان او ځمکه حرکت پیل کړ. د یوې انګلو-هندي نرسې سره چې ماته یې بشپړه همکاري راکړه، ما خپلې خور ته د درملنې لپاره د یوګا مختلف تخنیکونه پلي کړل. د وینې پیچش ورک شو.

خو ډاکټر بوس په غمجن ډول سر وخوځاوه. "هغه نور د تویولو لپاره وینه نه لري." "هغه به

روغه شي،" ما په کلکه ځواب ورکړ. "په اوو ورځو کې به د هغې تبه ورکه شي."

یوه اون وروسته زه ډېر خوشحاله شوم چې نالیني خپلې سترګې پرانیستې او ماته یې په مینه ناکه سترګه کتل. له هغې ورځې راهیسې د هغې رغونه په چټک سره پیل شوه. که څه هم هغې خپل عادي وزن بیرته ترلاسه کړ، خو د خپلې نږدې وژونکې ناروغ یوه غمجنه داغ یې درلود: د هغې پښې فلج شوې وې. هندي او انګلیسي متخصصینو هغه یوه نا امیده معیوبه اعلان کړه.

د هغې د ژوند لپاره هغه دوامداره جګړه چې ما د دعا له لارې کړې وه، ما ستړې کړې وه. زه لاړم سیرامپور د سری یوکتیشور څخه د مرستې غوښتنه وکړه. کله چې ما د نالیني د حالت په اړه ورته وویل، د هغه سترګو ژوره خواخوږي څرګنده کړه.

ستا د خور پښې به د یوې میاشتې په پای کې عادي شي." هغه زیاته کړه، "هغې ته اجازه ورکړئ چې د " هغې د پوستکي تر څنګ یو بند واغوندي چې د دوه قیراطه بې سوري شوي مرغلرې سره وي، چې د کلپ په واسطه نیول شوی وي."

زه سجده شوی زه پخپله په د هغه پښې سره خوشحاله راحت.

" صاحب، تاسو یو استاد یاست؛ ستاسو د هغې د رغېدو خبره کافي ده، خو که تاسو ټینګار کوئ نو زه به سمدلاسه هغې ته یو مرغلره ورکړم."

زما ګورو سر وخوځاوه. "هو، دا کار وکړه." هغه د نالیني فزیکي او رواني ځانګړتیاوې په سمه توګه بیان کړې، چې هغه هیڅکله نه وې لیدلې.

"ښاغلیه،" زه پوښتنه وکړه، "دی دا یو ستورپوهنه تحلیل؟ ته وکړه نه پوه شه د هغې زیږون ورځ یا ساعت."

سري یوکتیشور وخندل. "یو ژور ستورپوهنه شتون لري، چې د تقویمونو او ساعتونو په شهادت پورې اړه نلري. هر سړی د خالق یا کاسمیک انسان یوه برخه ده؛ هغه د ځمکې او آسماني بدن هم لري. د انسان سترګه فزیکي بڼه ګوري، مګر داخلي سترګه په ژوره توګه ننوځي، حتی هغه نړیوال نمونې ته چې هر سړی یې یو بشپړ او انفرادي برخه ده."

زه بيرته راستون شو ته کلکته او اخيستل شوی يو مرغلره لپاره نالیني. الف مياشت وروسته، د هغې فلج شوی پښې وو

په بشپړه توګه روغ شوی.

خور له ما څخه وغوښتل چې خپل استاد ته د زړه له کومې مننه وکړم. هغه په چوپتيا سره د هغې پيغام واورېد. خو کله چې زه رخصتي اخلم، هغه اميندواره تبصره وکړه.

"ستاسو خور ته ډېرو ډاکټرانو ويلي دي چې هغه هيڅکله ماشومان نشي زيږولی. ډاډ ورکړئ چې په څو کلونو کې به دوه لوڼې وزيږوي."

څينې کلونه وروسته، ته د نالينې خوښۍ، هغه بور يو نجلۍ، تعقيب شوی په يو لږ کلونه لخوا بل لور.

زما خور وويل: "ستاسو مالک زمونږ کور، زمونږ ټوله کورنۍ ته برکت ورکړی دی." "د داسې سړي شتون په ټول هند کې تقدس دی. ګرانه وروره، مهرباني وکړئ سری يوکټيشوارجي ته ووایاست چې، ستاسو له لارې، زه په عاجزۍ سره ځان د هغه د کريا يوګا شاګردانو څخه ګڼم."

25-1 : د په ښايسته ډول پوښل شوی جامې د هندي ښځې.

25-2 : ځکه چې ډېر اشخاص په هند دي نری، معقول غټوالی دی په پام کې نيول شوی ډېر مطلوب.

25-3 : په عادي ډول خبرې کول د حقيقت به وده ورکول د WHO د هندو صحيفې اعلان کول هغه هغه ځواک د مادي کول د دوی خبرې. هغه حکمونه چې دوی يې له زړه څخه وايي په ژوند کې به ريښتيا شي.

فصل: ۲۶

د ساينس د کريا يوګا

کريا يوګا ساينس ، چې په دې پاڼو کې ډېری وختونه يادونه شوې، په عصري هند کې د لاهيري مهاسايا، زما د ګورو د ګورو د وسيلې له لارې په پراخه کچه پيژندل شوی. د کريا سنسکرت ريښه کری ده ، معنی لري، عمل کول او غبرګون ښودل؛ ورته ريښه د کرما په کلمه کې موندل کيږي ، د علت او اغيز طبيعي اصل. کريا يوګا په دې توګه "د يو ځانګړي عمل يا رسم له لارې د لامحدود سره يوځای کيدل (يوګا) دی." يو يوګي چې په وفادارۍ سره د دې تخنيک تعقيبوي په تدريجي ډول د کرما يا د لامل نړيوال سلسله څخه خلاصيږي.

کريا يوګا بشپړ توضيحات د هغه کتاب په پاڼو کې ورکړم چې د عامو خلکو لپاره دی. اصلي تخنيک بايد د کريابان يا کريا يوګي څخه زده شي ؛ دلته بايد پراخه حواله کافي وي.

کريا يوګا دی يو ساده، رواني فزيولوژيکي طريقه لخوا کوم د انسان وينه دی کاربن نه پاک شوی

او د اکسیجن سره چارج کیږي. د دې اضافي اکسیجن اتومونه د دماغ او نخاعي مرکزونو د بیا ژوندي کولو لپاره د ژوند جریان ته لیږدول کیږي. 1-26 د رګونو د وینې د راټولیدو په بندولو سره، یوګي د نسجونو د تخریب کمولو یا مخنیوي توان لري؛ پرمختللی یوګي خپل حجرات په خالص انرژي بدلوي. ایلیا، عیسی، کبیر او نور پیغمبران د کریا یا ورته تخنیک په کارولو کې پخواني ماسټران وو، چې له لارې یې دوی خپل بدنونه په خپله خوښه غیر مادي کول.

کریا یو لرغونی علم دی. لاهیري مهاسایه دا د خپل ګرو، باباجي څخه ترلاسه کړ، چا چې دا تخنیک وروسته له هغه بیا کشف او روښانه کړ چې په تیاره دوره کې ورک شوی و.

هغه کریا یوګا چې زه یې په دې نولسمه پیړ کې ستاسو له لارې نړ ته ورکوم، د هماغه ساینس بیا راژوندي کول دي چې کرشنا زر کاله دمخه ارجن ته ورکړ، او وروسته پتنجلي، او مسیح، سینټ جان، سینټ پاول او نورو پیروانو ته وپیژندل شو."

بهګواد ګیتا په یوه بند کې د کریا یوګا یادونه شوې ده : "د ساه ایستلو په وخت کې ساه ایستل او د ساه ایستلو په وخت کې ساه ایستل، یوګي دا دواړه ساه بې طرفه کوي؛ په دې توګه هغه د زړه څخه د ژوند ځواک خوشې کوي او دا د خپل کنټرول لاندې راولي." 2-26 تفسیر یې دا دی: "یوګي په بدن کې د ژوندي ځواک په اضافه کولو سره تخریب بندوي، او د اپان (د جریان له منځه وړلو) په واسطه په بدن کې د ودې بدلونونه بندوي. په دې توګه د زړه په خاموشولو سره د تخریب او ودې بې طرفه کول، یوګي د ژوند کنټرول زده کوي."

کرشنا هم د ۲۶-۳ په اړه وایي دا هغه وو، چې په پخواني اوتار کې، یې د نه ویجاړېدونکي یوګا یو لرغوني روشنفکر، ویواسوات ته واستاوه، چا چې دا مانو ته ورکړ، چې لوی قانون جوړونکی و. ۲۶-۴ هغه، په خپل وار، د هند د لمریز جنګیالي کورن پلار، اکسواکو ته لارښوونه وکړه. په دې توګه له یو څخه بل ته لیږدول، شاهي یوګا د مادي دورې تر راتلو پورې د رشیانو لخوا ساتل کیده. 5-26 بیا، د مذهبي محرمیت او د انسان د بې پروای له امله، مقدس پوهه ورو ورو د لاسرسي وړ شوه.

د کریا یوګا یادونه د لرغوني بابا پتنجلي لخوا دوه ځله شوې ده، چې د یوګا مخکښ مفسر دی، چا چې لیکلي: " کریا یوګا د بدن نظم، ذهني کنټرول، او د اوم په اړه مراقبه ده ." 6-26 پتنجلي د خدای په اړه د اوم د اصلي کاسمیک غږ په توګه خبرې کوي چې په مراقبه کې اوریدل کیږي. ۲۶-۷ اوم تخلیقی کلمه ده، د وایبریټري موټور غږ. حتی د یوګا پیل کونکی ډیر ژر دننه د اوم حیرانونکی غږ اوري . د دې خوشحاله ۲۶-۸ روحاني هڅونې په ترلاسه کولو سره، عبادت کوونکی ډاډه کیږي چې هغه د الهی اثارو سره په ریښتینې اړیکه کې دی.

پتنجالي دوهم ځل د ژوند کنټرول یا کریا تخنیک ته اشاره کوي: "آزادي د هغه پراناياام له لارې ترلاسه کیدی شي چې د الهام او ساه اخیستلو د لارې جلا کولو سره ترلاسه کیږي." 9-26

کریا یوګا پوهیده ، یا د دې سره ورته تخنیک، چې له لارې یې هغه کولی شي د ژوند جریان حواسو ته او له حواسو څخه بدل کړي. له همدې امله هغه وکولی شو ووایی: "په حقیقت کې، زه د هغه خوښ له لارې چې زه په مسیح کې لرم اعتراض کوم، زه هره ورځ مړ کیږم ." 10-26 هغه هره ورځ د خپل جسمي ژوند ځواک په ایستلو سره، هغه د یوګا له لارې د مسیح شعور د خوښ (ابدي خوښ) سره یوځای کړ. په دې خوشحاله حالت کې، هغه و

په شعوري ډول خبر د کېدل مړ ته د دوکه کوونکی حسي نړ د مایا

د خدای سره د اړیکې په لومړنیو حالتونو کې (سبیکالپا سماډي) د عقیدتمند شعور د کاسمیک روح سره یوځای کیږي؛ د هغه د ژوند ځواک له بدن څخه ایستل کیږي، کوم چې "مړ" یا بې حرکته او سخت ښکاري. یوګي د خپل بدن د ځنډېدلي حرکت حالت څخه په بشپړه توګه خبر دی. لکه څنګه چې هغه لوړو روحاني حالتونو (نیربیکالپا سماډي) ته پرمختګ کوي، په هرصورت، هغه د بدني ثبات پرته له خدای سره اړیکه نیسي، او په خپل عادي ویښ شعور کې، حتی د نړ د دندو د ترسره کولو په مینځ کې. 11-26

کریا یوګا یوه وسیله ده چې له لارې یې د انسان ارتقا ګړندی کیدی شي،" سری یوکټیشور خپلو زده کونکو ته تشریح کړه. "لرغونو یوګیانو وموندله چې د کاسمیک شعور راز د ساه اخیستلو مهارت سره نږدې تړاو لري. دا د نړ د پوهې خزانې ته د هند بې ساري او بې مرګه مرسته ده. د ژوند ځواک، چې معمولا د زړه پمپ ساتلو کې جذب کیږي، باید د ساه اخیستلو د دوامداره غوښتنو د ارامولو او ارامولو له لارې د لوړو فعالیتونو لپاره آزاد شي."

کریا یوګي په ذهني توګه خپل د ژوند انرژي د شپږو نخاعي مرکزونو (میډولري، سرویکل، ډیورسل، لمبر، سیکرل، او کوکیجیل پلیکسس) شاوخوا پورته او ښکته ګرځوي کوم چې د زودیاک دولس ستوري نښو سره مطابقت لري، سمبولیک کاسمیک مین. د انسان د حساس نخاعي نخاع شاوخوا د انرژ نیمه دقیقه انقلاب د هغه په ارتقا کې د پام وړ پرمختګ اغیزه کوي؛ د کریا دا نیمه دقیقه د طبیعي روحاني انکشاف یو کال سره مساوي ده.

د انسان ستوري سیستم، چې شپږ (د قطب له مخې دولس) داخلي برجونه لري چې د هر عالم روحاني سترګې د لمر شاوخوا ګرځي، د فزیکي لمر او دولسو رقمي نښو سره تړاو لري. په دې توګه ټول انسانان د داخلي او بهرني کایناتو لخوا اغیزمن کیږي. لرغونو ریشیانو وموندله چې د انسان ځمکني او آسماني چاپیریال، په دولسو کلونو دورو کې، هغه د خپل طبیعي لارې په لور مخ په وړاندې وړي. صحیفې وایي چې انسان د یو ملیون کلونو عادي، بې ناروغ ارتقا ته اړتیا لري ترڅو خپل انساني دماغ په کافي اندازه بشپړ کړي ترڅو کاسمیک شعور څرګند کړي.

د زر کریا تمرین کول یوګي ته په یوه ورځ کې د طبیعي ارتقا د زرو کلونو معادل ورکوي: په یوه کال کې د 365,000 کلونو ارتقا. په دریو کلونو کې، یو کریا یوګي کولی شي د هوښیار ځان هڅو له لارې هغه پایله ترلاسه کړي چې طبیعت یې په یو ملیون کلونو کې راوړي. البته، د کریا لنډه لاره یوازې د ژورو پرمختللو یوګیانو لخوا اخیستل کیدی شي. د یو ګورو په لارښوونه، داسې یوګیانو خپل بدنونه او دماغونه په احتیاط سره چمتو کړي ترڅو د شدید تمرین لخوا رامینځته شوي ځواک ترلاسه کړي.

د کریا پیل کونکی خپل یوګیک تمرین یوازې څوارلس څخه تر اتلس ځله کاروي، په ورځ کې دوه ځله. یو شمیر یوګیان په شپږو یا دولسو یا څلورویشتو یا اته څلویښتو کلونو کې خلاصون ترلاسه کوي. یو یوګی چې مړ کیږي مخکې لاسته راوړل بشپړ احساس وړي سره هغه د ښه کرما د د هغه تېر د کریا هڅه؛ په خپل نوي ژوند کې هغه په همغږ سره د خپل لامحدود هدف په لور هڅول کیږي.

د اوسط سړي بدن د پنځوس واټ څراغ په څېر دی، چې د ملیاردونو خلکو ځای نشي نیولی. د کریا د ډیر تمرین له امله د واټ ځواک راپاریږي . د کریا د ساده او "احمقانه" میتودونو د تدریجي او منظم زیاتوالي له لارې ، د انسان بدن ورځ په ورځ په ستوري ډول بدلیږي، او په پای کې د کاسمیک انرژ د لامحدود امکاناتو د څرګندولو لپاره چمتو کیږي - لومړی مادي

فعال څرګندونه د روح.

کریا یوګا د غیر علمي تنفسي تمرینونو سره هیڅ ورته والی نلري چې د یو شمیر ګمراه متعصبینو لخوا تدریس کیږي. د دوی هڅې چې په زور سره په سږو کې ساه ونیسي نه یوازې غیر طبیعي دي بلکه په کلکه ناخوښه دي. له بلې خوا، کریا له پیل څخه د سولې د لاسرسي او په ملا کې د بیا رغونې اغیزې د آرام احساساتو سره مل وي.

د یوګیک لرغونی تخنیک ساه په ذهن بدلوي. د روحاني پرمختګ په واسطه، یو څوک کولی شي ساه د ذهن د عمل په توګه وپیژني - یو خوب - ساه.

ډیری انځورونه کولای شي وي ورکړل شوی د د ریاضیکي اړیکه ترمنځ د سړي د تنفس کچه او د هغه د شعور په حالتونو کې بدلونونه. هغه څوک چې پاملرنه یې په بشپړ ډول بوخته وي، لکه څنګه چې د یو څه نږدې تړل شوي فکري دلیل تعقیبولو کې، یا د کوم نازک یا ستونزمن فزیکي کار هڅه کولو کې، په اتوماتیک ډول ډیر ورو تنفس کوي. د پاملرنې ثبات په ورو تنفس پورې اړه لري؛ چټک یا نا مساوي تنفس د زیان رسونکي احساساتي حالتونو یو ناګزیر ملګری دی: ویره، شهوت، غوسه. بې هوښه بیزو په یوه دقیقه کې د 32 ځله په سرعت سره تنفس کوي، برعکس د انسان اوسط ۱۸ ځله. فیل، کیشپ، مار او نور حیوانات د دوی لپاره مشهور دي د اوږد عمر لرونکي کسان د تنفس کچه لري چې د انسان په پرتله ټیټه ده. د مثال په توګه، کیشپ چې ممکن د 300 کلونو عمر ولري، 12-26 په یوه دقیقه کې یوازې څلور ځله تنفس کوي.

د خوب د بیا ژوندي کولو اغیزې د انسان د بدن او تنفس په اړه د لنډمهاله بې خبر له امله دي. ویده سړی یوګی کیږي؛ هره شپه هغه په ناپوه سره د یوګیک مراسم ترسره کوي. ځان د بدني پیژندنې څخه خلاصوي، او د ژوند ځواک د دماغ په اصلي سیمه او د هغه د نخاعي مرکزونو شپږو فرعي ډینامو کې د شفا ورکولو جریانونو سره یوځای کوي. په دې توګه خوب کوونکی په ناپوه سره د کاسمیک انرژ زیرمې ته ننوځي چې ټول ژوند ساتي.

رضاکار یوګي په شعوري ډول یو ساده، طبیعي پروسه ترسره کوي، نه په غیر شعوري ډول د ورو سرعت لرونکي خوب کونکي په څیر. کریا یوګي د خپل تخنیک څخه کار اخلي ترڅو خپل ټول فزیکي حجرات د نه ختمیدونکي رڼا سره ډک او تغذیه کړي او دوی په مقناطیسي حالت کې وساتي. هغه په ساینسي ډول ساه غیر ضروري ګرځوي، پرته له دې چې د لاشعوري خوب یا بې هوش حالتونه رامینځته کړي.

کریا په واسطه ، د وتلو ژوند ځواک په حواسو کې ضایع او ناوړه ګټه نه اخیستل کیږي، مګر محدود دی چې د ملا د نازکو انرژ سره یوځای شي. د ژوند د داسې پیاوړتیا له لارې، د یوګي بدن او دماغ حجرات د روحاني امرت سره بریښنا کیږي. په دې توګه هغه ځان د طبیعي قوانینو د مطالعې څخه لرې کوي، کوم چې یوازې هغه کولی شي - د مناسب خواړو، لمر وړانګو او همغږي فکرونو لخوا ورکړل شوي د ګردي وسیلو له لارې - یو ملیون کلن هدف ته ورسوي. د دماغ جوړښت کې حتی د لږ احساس وړ بدلون راوستلو لپاره دولس کاله عادي صحي ژوند ته اړتیا لري، او د کاسمیک شعور د څرګندولو لپاره د دماغي ځای په کافي اندازه پاکولو لپاره یو ملیون لمریز بیرته راستنیدنه غوښتل کیږي.

د ساه د تار خلاصول چې روح له بدن سره تړي، کریا د ژوند اوږدولو او شعور ته لامحدودیت ته د پراخولو لپاره کار کوي. د یوګا طریقه د ذهن او مادې پورې تړلي حواسو ترمنځ د جګړې ټکر له منځه وړي، او عبادت کوونکی آزادوي چې خپل ابدي سلطنت بیرته ترلاسه کړي. هغه پوهیږي چې د هغه اصلي طبیعت نه د فزیکي پوښ او نه د ساه له لارې تړلی دی، چې د هوا د فاني غلام سمبول دی، د طبیعت د لومړني مجبوریتونو سره.

ځان پېژندنه، یا "په چوپتیا کې ناست"، د ذهن او حواسو د جلا کولو لپاره د هڅو یوه غیر علمي لاره ده، چې د ژوند ځواک لخوا یوځای تړل شوي دي. متفکر ذهن، چې الهی ته د بیرته راستنیدو هڅه کوي، په دوامداره توګه د ژوند جریانونو لخوا د حواسو په لور بیرته راښکته کیږي. کریا ، چې ذهن په مستقیم ډول د ژوند ځواک له لارې کنټرولوي، لامحدود ته د رسیدو ترټولو اسانه، خورا مؤثره او خورا ساینسي لاره ده. د خدای لپاره د ورو، ناڅرګند "بیل ګاډي" الهی لارې برعکس، کریا ممکن په عادلانه توګه د "الوتکې" لاره وبلل شي.

د یوګیک ساینس د تمرکز او مراقبت د ټولو ډولونو د تجربوي غور پر بنسټ ولاړ دی. یوګا مینه وال ته دا توان ورکوي چې د ژوند جریان په خپله خوښه بند یا فعال کړي. د لید، غږ، بوی، خوند او لمس پنځه حسي ټیلیفونونه. د حسي جلا کولو دې ځواک ترلاسه کولو سره، یوګي دا اسانه ګڼي چې خپل ذهن په خپله خوښه د الهي نړۍ یا د مادي نړۍ سره یوځای کړي. نور هغه په ناخوښه ډول د ژوند ځواک لخوا د ګډوډ احساساتو او نا آرامه فکرونو د نړۍ ساحې ته نه راوړل کیږي. د هغه د بدن او ذهن مالک، کریا یوګي په پای کې په "وروستي دښمن"، مرګ باندې بریا ترلاسه کوي.

نو ته به هم مرګ وخورې، چې انسانانو ته خواړه ورکوي: او مرګ چې یو ځل مړ شي، بیا نور مړینه نشته ۱۳-۲۶ .

کریا یوګي ژوند د تیرو کړنو اغیزو نه، بلکې یوازې د روح لارښوونو لخوا اغیزمن کیږي. په دې توګه عقیدتمند د ځان غوښتنې کړنو، ښه او بد، د ګډ ژوند د ورو، ارتقایي څارونکو څخه ډډه کوي، چې د عقاب زړونو ته د حلزون په څیر ستونزمن او ستونزمن وي.

د روحي ژوند غوره طریقه هغه یوګي آزادوي چې د خپل نفس له زندان څخه خلاص شوی وي، د هر اړخیز شتون ژوره هوا خوند اخلي. د طبیعي ژوند غلامي، برعکس، په سپکاوي سره تنظیم شوې ده.
د ارتقایي نظم سره سم د خپل ژوند په سمون سره، یو سړی نشي کولی د طبیعت څخه هیڅ ډول بېړه ونه کړي، مګر، د خپل فزیکي او رواني وقف د قوانینو په وړاندې د غلطۍ پرته ژوند کول، لاهم د وروستي خلاصون پوهیدو لپاره شاوخوا یو ملیون کاله مجسمو ته اړتیا لري.

د یوګیانو د دوربیني طریقې، د روح د انفرادیت په ګټه د فزیکي او ذهني پیژندنې څخه ځانونه جلا کوي، پدې توګه ځانونه هغو کسانو ته سپاري چې زر زره کاله د بغاوت سره ګوري. دا عددي محیط د عادي سړي لپاره پراخ شوی، ځوک چې حتی د طبیعت سره په همغږۍ کې ژوند کوي، د هغه روح پریږدئ، مګر پرځای یې غیر طبیعي پیچلتیاوې تعقیبوي، پدې توګه ځورونکی په د هغه بدن او افکار د خوږ عقلانیت د طبیعت. لپاره هغه، دوه وختونه یو د خلاصون لپاره په میلیونونو کاله کافي نه دي.

بد انسان په ندرت سره یا هیڅکله نه پوهیږي چې د هغه بدن یو سلطنت دی، د امپراتور روح لخوا د کرینیم په تخت باندې اداره کیږي، د فرعي ریجنټونو سره په شپږو نخاعي مرکزونو یا ساحو کې شعور. دا مذهبي نظام د اطاعت کوونکو ګڼ شمېر خلکو ته غځېدلی دی: اووه ویشت زره ملیارده حجرات - چې د ډاډمن اتوماتیک استخباراتو سره برخمن دي چې له مخې یې دوی د بدن د ودې، بدلونونو او تحلیل ټولې دندې ترسره کوي - او د شپېتو کلونو په اوسط ژوند کې د انسان په شعور کې پنځوس ملیونه فرعي فکرونه، احساسات او د بدیل مرحلو بدلونونه. د امپراتور روح په وړاندې د بدن یا دماغي حجرو هر ډول ښکاره بغاوت، چې د ناروغۍ یا خپګان په توګه ځرګندیږي، د عاجز اتباعو ترمنځ د بې وفایي له امله نه دی، بلکې د تیرو یا اوسني ناوړه ګټې اخیستنې له امله دی. انسان ته د هغه د انفرادیت یا آزادې ارادې، چې هغه ته د روح سره یوځای ورکړل شوې، او هیڅکله نه بدلیدونکی.

د یو کم ظرفه انا سره د ځان پیژندلو سره، انسان دا په پام کې نیسي چې دا هغه څوک دی چې فکر کوي، اراده کوي، احساس کوي، خواړه هضموي، او ځان ژوندی ساتي، هیڅکله د فکر کولو له لارې نه مني (یوازې لږ څه به کافي وي!) چې په خپل عادي ژوند کې هغه د تیرو کړنو (کرم) او طبیعت ګوډاګی دی. یا چاپیریال. د هر انسان فکري غبرګونونه، احساسات، مزاج او عادتونه د تیرو لاملونو اغیزو پورې محدود دي، که دا د دې ژوند وي یا د تیر ژوند. په هرصورت، د دې ډول اغیزو څخه لوړ دی د هغه شاهي روح. د انتقالي حقایقو او آزادۍ له منځه وړلو سره، کریا یوګي د ټولو مایوسۍ څخه هاخوا خپل بې قید وجود ته ځي. ټول مقدس کتابونه انسان د فاسد بدن نه، بلکې یو ژوندی روح اعلانوي؛ د کریا لخوا هغه ته د مقدس حقیقت ثابتولو لپاره یوه طریقه ورکړل شوې ده.

کتاب "سنچري اف ورسیز" کې لیکلي: "ظاهري رسمونه ناپوهي نشي له منځه وړلی، ځکه چې دوی یو بل سره متضاد نه دي." "یوازې درک شوی پوهه ناپوهي له منځه وړي... پوهه د پوښتنې پرته په بل هیڅ وسیله نشي راپورته کیدی. 'زه څوک یم؟ دا کاینات څنګه زیږیدلی؟ د هغې جوړونکی څوک دی؟ د هغې مادي لامل څه دی؟' دا د پوښتنې ډول دی." عقل د دې پوښتنو لپاره هیڅ ځواب نلري؛ له همدې امله ریشیانو یوګا د روحاني پوښتنې تخنیک په توګه رامینځته کړه.

کریا یوګا هغه اصلي "د اور رسم" دی چې ډیری وختونه په بهګاواد ګیتا کې ستایل شوی دی . د یوګا پاکوونکي اورونه ابدي روښانتیا راوړي، او له همدې امله د ظاهري او لږ اغیزمن مذهبي اور مراسمو څخه ډیر توپیر لري، چیرې چې د حقیقت درک ډیری وختونه سوځول کیږي، د خوشبویۍ سره یوځای د سختو سندرو سره!

یو پرمختللی یوګی، خپل ټول ذهن، اراده او احساسات د جسمي غوښتنو سره د غلط پیژندنې څخه ساتي، خپل ذهن د ملا په مقطع کې د فوق العاده ځواکونو سره یوځای کوي، په دې توګه په دې نړۍ کې ژوند کوي لکه څنګه چې خدای پلان کړی دی، نه د تیرو هڅونو او نه د تازه انساني هڅونو د نوي بې معنی هڅونو لخوا هڅول کیږي. داسې یوګی د خپلې سترې غوښتنې پوره کول ترلاسه کوي، د نه ختمیدونکي خوښۍ روح په وروستي پناه ځای کې خوندي.

یوګي خپلې د انساني لېونتوب هیلې د توحیدي اور ته وړاندې کوي چې بې ساري خدای ته وقف شوی دی. دا په حقیقت کې د یوګیک د اور ریښتینې مراسم دي، په کوم کې چې ټولې پخوانۍ او اوسني غوښتنې د الهي مینې لخوا مصرف کیږي. وروستۍ شعله د ټولو انساني لیونتوب قرباني ترلاسه کوي، او انسان د کثافاتو څخه پاک دی. د هغه هډوکي د ټولو مطلوب غوښې څخه لیرې شوي، د هغه کارمیک کنکال د حکمت په ضد ضد لمرونو کې رنګ شوی، هغه په پای کې پاک دی، د انسان او جوړونکي په وړاندې بې ضرره دی.

د یوګا ډاډمن او میتودیک اغیزمنتوب ته په اشارې سره، رب کرشنا په لاندې ټکو کې د ټیکنالوژیکي یوګي ستاینه کوي: "یوګي د بدن د نظم کولو له زاهدانو څخه لوړ دی، حتی د حکمت (جنا یوګا)، یا د عمل لارې (کرما یوګا) پیروانو څخه هم لوړ دی؛ ته، ای شاګرد ارجن، یوګي شه!" 14-26

....

26-1 : د یاد شوی ساینس پوه، ډاکټر جورج ډبلیو. کریل د کلیولینډ، تشریح شوی مخکې یو ۱۹۴۰ غونډه د د امریکایی د ټولنې لپاره د پرمختګ د ساینس د تجربې لخوا کوم هغه درلود ثابت شوی هغه ټول جسماني نسجونه دي په برقي ډول منفي، پرته له دماغ او عصبي سیسټم نسجونو څخه چې په بریښنایی توګه مثبت پاتې کیږي ځکه چې دوی په ډیر ګړندي سرعت سره بیا ژوندي اکسیجن اخلي.

26-2 : بهګاواد ګیتا ،

خلورم: ۲۹. ۲۶-۳:

بهگاواد گیتا خلورم: ۱-۲.

26-4 ماناوا دهرم شاسترونو ليکوال . د عام قانون دا بنسټونه تر نن ورځې پورې په هند کې اغيزمن دي.
فرانسوي عالم، لوئس جيکوليوټ، ليکي چې د مانو نيټه "د هند د پخوانۍ تاريخي دورې په شپه کې ورکه
شوې ده؛" او نه عالم لري جرئت کول ته رد کول هغه د سرليک د د ډېر لرغونی قانون جوړونکی په د
نړۍ." په لا بائبل ډان په انډی کې ، د مخونو 33-37، جيکوليوټ د متن متوازي حوالې بيا توليدوي ترڅو
ثابته کړي چې د جسټينين رومن کوډ د مانو قوانينو سره نږدې تعقيبوي .

26-5 : د پيل د د مادي عمرونه، په وينا ته هندو د کتابونو حسابونه، وه ۳۱۰۲ له ميلاد څخه مخکې دا وه د
د پيل د ښکته کېدل دواپارا عمر (وګورئ پاڼه ۱۷۴). عصري پوهان، په بې پروايۍ سره باور کول هغه
۱۰۰۰۰ کلونه مخکې ټول سړي وو
ډوب شوی په يو وحشي ډبره عمر، په لنډ ډول ګوښه کول لکه "افسانه" ټول ريکارډونه او دودونه د
ډېر لرغونی تمدنونه په هند، چين، مصر او نورو ځمکو کې.

26-6 : د پتنجلي اصطلاحات ، دوهم: ۱. د کريا يوګا کلمو په کارولو سره ، پتنجلي يا هغه دقيق تخنيک ته
اشاره کوله چې تدريس کيږي لخوا باباجي، يا يو ډېر ورته ته دا. هغه دا وه يو قطعي تخنيک د ژوند
کنټرول دی ثابت شوی لخوا د پتنجلي الفوريزم دوهم: ۴۹.

26-7 : د پتنجلي عبارتونه ، زه: ۲۷.

26-8 : "په د پيل وه د کلمه، او د کلمه وه سره خدايه، او د کلمه وه خدايه." .... ټول شيان وو جوړ
شوی لخوا
"هغه؛ او د هغه پرته هيڅ شی نه دی جوړ شوی چې جوړ شوی و." - يوحنا ۱: ۱-۳. د ويدونو اوم (اوم)
مقدس کلمه شوه امين د د مسلمانان، همم د د تبتيان، او امين د د عيسويان (دا معنی په عبري کېدل
ډاډه ، وفادار). "دا خبرې هغه آمين، وفادار او ريښتينی شاهد، د خدای د پيدايښت پيل وايي." - مکاشفات
3:14.

26-9 : افوريزمونه دوهم: ۴۹..

26-10 : زه کورنتيانو ۱۵:۳۱. "زموږ خوشحاله کول" دی د سم ژباړه؛ نه، لکه معمولا ورکړل شوی،
"ستاسو خوشحاله کول." سينټ پاول د مسيح شعور هر اړخيز شتون ته اشاره کوله ..

26-11 : کلپا معنی وخت يا ايون. سبيکلپا معنی موضوع ته وخت يا بدلون؛ ځينې لينک سره پراکرتی يا ماده
پاتې دي.
نيربيکالپا معنی بې وخته، بې بدلونه؛ دا دی د لوړ حالت د سماډي

26-12 : په وينا ته د لينکن کتابتون د اړين معلومات ، مخ. ۱۰۳۰، د لوی کيشپ ژوند کوي ترمنځ ۲۰۰ او
۳۰۰ کاله.

26-13 : شکسپير: سندره #۱۴۶

26-14: بهګواد ګيتا ، شپږم:

46.

فصل: ۲۷

بنسټ ایښودل الف یوګا ښوونځی په رانچي

"ولې دي ته بې طرفه ته سازماني کار؟"

ماسټري پوښتنه حیران شوی زه یو لر. دا دی ریښتیا هغه زما شخصي قناعت په د وخت وه هغه

سازمانونه وو "هورنښونه" ځالې."

ما ځواب ورکړ: "صاحب، دا یو بې شکره کار دی." "مهمه نه ده چې مشر څه کوي یا نه کوي، پر هغه نیوکه کیږي."

"ایا ته یوازې د ځان لپاره ټوله الهي چنا (د شیدو مستې) غواړې؟" زما د ګورو ځواب د سخت نظر سره مل و. "ایا ته یا بل څوک کولی شي د یوګا له لارې د خدای سره اړیکه ترلاسه کړي که چیرې د سخاوتمندانو یوه لړۍ نورو ته د خپلې پوهې رسولو ته لیواله نه وای؟" هغه زیاته کړه، "خدای شات دی، سازمانونه د شاتو مچۍ دي؛ دواړه اړین دي. البته، هر ډول بڼه بې ګټې ده، پرته له روح څخه، مګر ولې تاسو باید د روحاني امرت څخه ډک بوخت شاتو مچۍ پیل نه کړئ؟"

د هغه مشورې ما ته ژوره اغیزه وکړه. که څه هم ما هیڅ ظاهري ځواب نه دی ورکړی، زما په سینه کې یو کلک هوډ راپورته شو: زه به د خپلو ملګرو سره شریک کړم، تر هغه چې زما په واک کې وي، هغه بې بنسټه حقایق چې ما د خپل ګورو په پښو کې زده کړي وو. "خدایه،" ما دعا وکړه، "ستا مینه دې د تل لپاره زما د عقیدې په مقدس ځای کې ځلیږي، او زه دې وکولی شم چې دا مینه په نورو زړونو کې راویښ کړم."

په یوه پخوانۍ موقع کې، مخکې له دې چې زه د خانقاه په ډله کې شامل شم، سري یوکتیشور یوه ډیره ناڅاپي تبصره کړې وه.

هغه ویلي وو: "څنګه به د خپلې میرمنې ملګرتیا په خپل زاړه عمر کې له لاسه ورکړې!" "ایا تاسو موافق نه یاست چې د کورنۍ سړی، د خپلې میرمنې او ماشومانو د ساتلو لپاره په ګټورو کارونو بوخت دی، په دې توګه د خدای په سترګو کې یو ګټور رول لوبوي؟"

" صاحب،" ما په ویره کې اعتراض وکړ، "تاسو پوهیږئ چې زما هیله په دې ژوند کې یوازې د کاسمیک محبوب سره مینه کول دي."

ماسټر دومره په خوښۍ سره وخندل چې زه پوهیدم چې د هغه مشاهده یوازې زما د ایمان د ازموینې لپاره شوې وه.

" په یاد ولرئ،" هغه ورو وویل، "هغه څوک چې خپلې دنیاوي دندې پریږدي یوازې د یوې لویې کورنۍ په وړاندې د یو ډول مسؤلیت په غاړه اخیستلو سره ځان توجیه کولی شي."

د ځوانانو لپاره د هر اړخیزې زده کړې مفکوره تل زما زړه ته نږدې وه. ما د عادي لارښوونو وچې پایلې په څرګنده توګه ولیدلې، چې هدف یې یوازې د بدن او عقل وده وه. اخلاقي او معنوي ارزښتونه، چې له هغه پرته هیڅ سړی خوشحالۍ ته نشي رسیدلی، لا تر اوسه نه وو. د رسمي نصاب نشتوالی. ما هوډ وکړ چې یو داسې ښوونځی ومومم چیرې چې ځوان هلکان د نارینه وو بشپړ قد ته وده ورکړي. په دې لار کې زما لومړی ګام د بنګال په یوه کوچني کلیوالي سیمه، دهیکا کې د اوو ماشومانو سره پورته شو.

یو کال وروسته، په ۱۹۱۸ کال کې، د کاسیم بازار د مهاراجا سر مانیندرا چندرا ننډي د سخاوت له لارې، زه وتوانیدم چې خپل ګړندی وده کونکی ګروپ رانچي ته انتقال کړم. د بهار دا ښار، چې له کلکتې څخه شاوخوا دوه سوه میله لرې دی، د هند یو له خورا صحي اقلیمونو څخه برکت لري. د رانچي په کاسیم

بازار ماڼۍ کې د نوي ښوونځي لپاره مرکزي دفتر بدل شو، چې ما ورته د برهمچاریا ودیالیا ۱-۲۷ نوم

ورکړ. د رشیانو د تعلیمي نظریاتو سره سم

د دوی ځنګل آشرمونه درلود شوی د لرغونی څوکۍ د زده کړه، سیکولر او الهي، لپاره د ځوانان د

هند.

په رانچي کې ما د ګرامر او ليسې دواړو ښوونځيو لپاره يو تعليمي پروګرام تنظيم کړ. پدې کې کرنيز، صنعتي، سوداګريز او اکاډميک مضامين شامل وو. زده کونکو ته د يوګا تمرکز او مراقبت، او د فزيکي ودې يو ځانګړی سيستم، "يوګودا" هم تدريس شو، چې اصول يې ما په 1916 کې کشف کړل.

په دې پوهېدو سره چې د انسان بدن د برېښنايي بېترۍ په څېر دی، ما استدلال وکړ چې دا د انسان د ارادې د مستقيمې ادارې له لارې د انرژۍ سره چارج کېدی شي. څرنګه چې هيڅ عمل، کوچنی يا لوی، د رضايت پرته ممکن نه دی ، انسان کولی شي د خپل اصلي محرک، ارادې څخه ګټه پورته کړي، ترڅو د درنو وسايلو يا ميخانيکي تمرينونو پرته خپل بدني نسجونه نوي کړي. له همدې امله ما د رانچي زده کونکو ته زما ساده "يوګودا" تخنيکونه ورزده کړل چې له مخې يې د ژوند ځواک، چې د انسان په ميډولا اوبلونګاټا کې متمرکز دی، په شعوري او فوري توګه د کاسميکي انرژۍ له لامحدود رسولو څخه چارج کېدی شي.

هلکانو دې روزنې ته په زړه پورې ځواب ورکړ، د ژوند انرژي د بدن له يوې برخې څخه بلې برخې ته د ليږدولو او د بدن په ستونزمنو حالتونو کې په بشپړ توازن کې د کښيناستلو غير معمولي وړتيا يې رامينځته کړه. [٢-٢٧] دوی د ځواک او زغم هغه کارنامې ترسره کړې چې ډېری ځواکمن لويان يې نشي کولی مساوي کړي. زما کشر ورور، بشنو چرن غوش، د رانچي ښوونځي سره يوځای شو؛ هغه وروسته شو په بنګال کې يو مخکښ فزيکي کلتور پوه. هغه او د هغه يو زده کونکی اروپا او امريکا ته سفر وکړ، د ځواک او مهارت نندارتونونه يې وړاندې کړل چې د پوهنتون پوهان يې حيران کړل، په شمول د نيويارک په کولمبيا پوهنتون کې.

په رانچي کې د لومړي کال په پای کې، د داخلې لپاره غوښتنليکونه دوه زره ته ورسيدل. مګر ښوونځی، چې هغه وخت يوازې استوګنځی و، يوازې شاوخوا سل کسان پکې ځای پر ځای کولی شو. د ورځني زده کونکو لپاره لارښوونه ډېر ژر اضافه شوه.

په ويدياليا کې ما بايد د کوچنيو ماشومانو لپاره د مور او پلار رول ولوبوم، او د ډېرو سازماني ستونزو سره مخ شم. ما ډېری وخت د مسيح خبرې په ياد درلودې: "زه تاسو ته رښتيا وايم، هيڅ سړی نشته چې کور، يا وروڼه، خويندې، يا پلار، يا مور، يا ښځه، يا ماشومان پرېښودي، يا ..." ځمکې، زما او د انجيل لپاره، مګر هغه به په دې وخت کې سل ځله ترلاسه کړي، کورونه، وروڼه، خويندې، ميندې، ماشومان، او ځمکې، د ځورونې سره؛ او په راتلونکې نړۍ کې به تلپاتې ژوند." [3-27] سري يوکتيشور دا ټکي داسې تعبير کړي وو: "هغه عقيدتمند چې د واده او کورنۍ د ژوند تجربې پرېږدي، او د يوې کوچنۍ کورنۍ او محدودو فعاليتونو ستونزې په عمومي ډول ټولنې ته د خدمت لوی مسؤليتونو لپاره تبادله کوي، هغه دنده ترسره کوي چې ډېری وختونه د غلط فهمۍ نړۍ لخوا د ځورونې سره مل وي، مګر د الهي داخلي قناعت سره هم وي."



یوګودا مټهـ ، د ګنګا په دکشینیشور کې د ځان پېژندنې فیلوشپ ښکلی هدیره. په ۱۹۳۸ کال کې د ختیځ او لویدیځ زده کونکو لپاره د یوګا د ځای په توګه تاسیس شو.



یوګودا ست-سنګا برهمچاریا ودیالیا مرکزي ودانۍ په رانچي، بهار کې، په ۱۹۱۸ کال کې د هلکانو لپاره د یوګا ښوونځي په توګه تاسیس شوه، چې ګرامر او لیسې زده کړې پکې شاملې وې. له دې سره د لاهیري مهاسایا خیریه ماموریت تړلی دی.

یوه ورځ زما پلار رانچي ته راغی ترڅو د پلار برکت ورکړي، خو له ډېرې مودې راهیسې یې دا کار نه و کړی ځکه چې ما د بنګال-ناګپور ریل پټلۍ کې د دندې وړاندیز ردولو سره هغه ته زیان رسولی و.

زویه،" هغه وویل، "زه اوس په ژوند کې ستا له انتخاب سره موافق یم. دا ماته خوښي راکوي چې ته د " دې خوشحاله، لیواله ځوانانو په منځ کې وګورم؛ ته دلته یې، د اورګاډي د مهالویشونو د بې ژونده ارقامو پرځای." هغه د لسګونو کوچنیانو یوې ډلې ته لاس ورکړ چې زما په پښو کې ولاړ وو. "زه یوازې اته ماشومان لرم،" هغه د ځلیدونکو سترګو سره وویل، "مګر زه ستا لپاره احساس کولی شم!"

د یوې لویې میوې باغ او پنځه ویشت جریبه حاصلخیزې ځمکې سره، زده کونکو، ښوونکو او ما په دې مثالي چاپیریال کې د بیروني کار ډېری خوشحاله ساعتونه خوند واخیست. موږ ډېری ځاروي درلودل، په شمول د یو ځوان هوسۍ چې د ماشومانو لخوا خورا مشهور و. زه هم د هوسۍ سره دومره مینه لرم چې ما هغه ته اجازه ورکړه چې زما په خونه کې ویده شي. د سهار په رڼا کې، کوچنی مخلوق به د سهار د مینې لپاره زما بستر ته لاړ.

یوه ورځ ما د معمول څخه مخکې ځاروي ته خواړه ورکړل، ځکه چې زه باید د رانچي په ښار کې په یو کار کې برخه واخلم. که څه هم ما هلکانو ته خبرداری ورکړ چې زما تر بیرته راستنیدو پورې دې چرګ ته خواړه

ورنکړي، خو یو يې نافرمانه و،

او ماشوم هوسۍ ته یې ډېر شیدې ورکړې. کله چې ماښام بیرته راغلم، غمجن خبر راته راغی: "کوچنۍ هوسۍ نږدې مړه شوې ده، د ډیر خوراک له امله."

په ژړا سره، ما هغه بې ژونده ځاروی په خپل غېږ کې کېښود. ما په خواشینۍ سره خدای ته دعا وکړه چې ژوند یې وژغوري. څو ساعته وروسته، کوچني مخلوق خپلې سترګې پرانیستې، ودرېد، او په کمزورۍ ډول روان شو. ټول ښوونځي د خوښۍ لپاره چیغې وهلې.

خو هغه شپه ماته یو ژور درس راغی، چې زه یې هېڅکله نه شم هېرولی. زه د شپې تر دوو بجو پورې د هوسۍ سره ویښ وم، کله چې زه ویده شوم. هوسۍ په خوب کې راڅرګنده شوه، او له ما سره یې خبرې وکړې:

ته ما شاته ساتې. مهرباني وکړه ما پرېږده؛ پرېږده چې لاړ "

شم!" "سمه ده،" ما په خوب کې ځواب ورکړ.

زه راویښ شو سمدلاسه، او ژړل بهر، "هلکان، د هوسۍ دی مړینه!" د ماشومان بېړه وکړه ته زما اړخ.

زه د کوټې کونج ته منډه کړه چېرته چې ما ځاروی ځای پر ځای کړی و. هغه د پورته کېدو وروستۍ هڅه وکړه، زما په لور ودرېد، بیا زما په پښو کې ولوېد، مړ شو.

د ډله ایزو کرما له مخې چې د ځارویو برخلیک لارښوونه او تنظیموي، د هوسۍ ژوند پای ته رسیدلی و، او دا چمتو و چې لوړې بڼې ته پرمختګ وکړي. مګر زما د ژورې اړیکې له امله، کوم چې ما وروسته پوه شوم چې خود غرضه وه، او زما د زړه راښکونکو دعاګانو له امله، زه وکولی شوم چې دا د ځارویو د بڼې په محدودیتونو کې وساتم چې روح یې د خلاصون لپاره مبارزه کوله. د هوسۍ روح په خوب کې خپله غوښتنه وکړه ځکه چې، زما د مینې له اجازې پرته، دا یا به نه ځي یا نشي تللی. هرڅومره ژر چې ما موافقه وکړه، هغه لاړ.

ټول غمونه مې پریښودل؛ ما بیا پوه شوم چې خدای غواړي د هغه ماشومان هرڅه د یوې برخې په توګه خوښ کړي هغه، او په دوکه کې احساس مه کوئ چې مرګ هرڅه پای ته رسوي. ناپوه سړی یوازې د مرګ نه ماتیدونکی دیوالویني، چې خپل ګران ملګري پټوي، ظاهرا د تل لپاره. مګر د بې وابسته سړی، هغه څوک چې د رب د څرګندونو په توګه له نورو سره مینه لري، پوهیږي چې په مرګ کې عزیزان یوازې په هغه کې د خوښۍ د ساه اخیستلو لپاره بیرته راستانه شوي دي.

د رانچي ښوونځی له کوچني او ساده پیل څخه په یوه اداره بدل شو چې اوس په هند کې مشهور دی. د ښوونځي ډیری څانګې د هغو کسانو لخوا د رضاکارانه مرستو لخوا ملاتړ کیږي چې د ریشانو د تعلیمي نظریاتو په دوام کې خوښ دي. د یوګودا ست-سنګا عمومي نوم لاندې ، [4-27] په مدناپور، لکشمن پور او پورې کې د ښونځیو ښوونځۍ جوړې شوې دي .

د رانچي مرکزي دفتر د طبي څانګې ساتنه کوي چیرې چې درمل او د ډاکټرانو خدمات د سیمې غریبانو ته په وړیا توګه چمتو کیږي. د درملنې شویو کسانو شمیر په اوسط ډول له ۱۸۰۰۰ څخه ډیر دی. اشخاص یو کال. د ویدیالیا لري جوړ شوی د هغې نښه، هم، په هندي سیالي کوونکی سپورت، او په تعلیمي برخه کې، چیرې چې د رانچي ډیری فارغینو په وروستیو کې ځانونه ممتاز کړي دي د پوهنتون ژوند.

د ښوونځی، اوس په د هغې اته ویشتمه کال او د مرکز د ډېر فعالیتونه، [۵-۲۷] لري شوی عزتمن

د ختيځ او لويديځ څخه د نامتو سړيو ليدنې. يو له لومړنيو لويو شخصيتونو څخه چې په لومړي کال کې يې د ودياليا معاينه کړه سوامي پرنابانند و، د بنارس "دوه بدنونو لرونکی سنت". لکه څنګه چې لوی استاد د ونو لاندې ترسره شوي ښکلي بهرني ټولګي وليدل، او په ماښام کې يې وليدل چې ځوان هلکان د يوګا مراقبت کې د ساعتونو لپاره بې حرکته ناست وو، هغه په ژوره توګه متاثر شو.

هغه وويل: "خوښ زما زړه ته راځي،" هغه وويل، "چې ګورم چې د ځوانانو د سمې روزنې لپاره د لاهيري مهاسايا نظريات په دې اداره کې پلي کېږي. زما د ګورو برکتونه دې وي."

يو ځوان هلک چې زما تر څنګ ناست و، جرئت وکړ چې له لوی يوګي څخه پوښتنه

وکړي. "صاحب،" هغه وويل، "ايا زه بايد راهب شم؟ ايا زما ژوند يوازې د خدای

لپاره دی؟"

که څه هم سوامي پرنابانندا موسکا شوه په نرم سره، د هغه سترګې وو سوری کول د راتلونکی.

ماشومه،" هغه ځواب ورکړ، "کله چې ته لوی شې، نو يوه ښکلې ناوې ستا په تمه ده." هلک بالاخره واده وکړ، " وروسته له هغه چې کلونه يې د سوامي امر ته د ننوتلو پلان درلود.

څه موده وروسته چې سوامي پرنابانند رانچي ته راغی، زه له خپل پلار سره د کلکتې کور ته لاړم چيرې چې يوګي په موقت ډول اوسېده. د پرنابانند وړاندوينه، چې ما ته يې کلونه وړاندې کړې وه، زما ذهن ته په چټک سره راغله: "زه به وروسته له تاسره، ستا له پلار سره، وګورم."

کله چې پلار د سوامي خونې ته ننوت، لوی يوګي له خپلې څوکۍ څخه پورته شو او زما مور او پلار يې په مينه ناک درناوي سره غېږ کې ونيول.

بګابتي،" هغه وويل، "ته د ځان په اړه څه کوې؟ ايا ته نه ګورې چې ستا زوی لامحدود ته منډې وهي؟" زه " د خپل پلار په وړاندې د هغه د ستاينې په اوريدو سره شرميدلی وم. سوامي دوام ورکړ، "تاسو په ياد لرئ چې زمونږ مبارک ګورو به څو ځله ويل: ' بنات، بنات، بن جای. ' 6-26 نو په دوامداره توګه کريا يوګا ته دوام ورکړئ ، او په چټک سره الهي دروازو ته ورسيږئ."

د پرنابانند بدن، چې زما د لومړي ځل لپاره په بنارس کې د هغه سره د ليدنې پر مهال ډېر ښه او قوي ښکارېده، اوس يې عمر څرګند شو، که څه هم د هغه بدن لا هم په زړه پورې ډول ولاړ و.

سوامي جي،" ما وپوښتل، په مستقيم ډول يې سترګو ته وکتل، "مهرباني وکړئ ماته ريښتيا وواياست: " ايا تاسو د عمر د زياتوالي احساس نه کوئ؟ لکه څنګه چې بدن کمزوری کيږي، ايا ستاسو د خدای په اړه نظرونه کم شوي دي ؟"

هغه په فرښته موسکا وکړه. "محبوب اوس تر بل هر وخت ډېر زما سره دی." د هغه بشپړ باور زما ذهن او روح ته راغی. هغه دوام ورکړ، "زه لا هم د دوو تقاعدونو څخه خوند اخلم - يو دلته د بهګابتي څخه، او بل له پورته څخه." د آسمان په لور يې ګوته په ګوته کړه، سنت په خوښ کې ولوېد، د هغه مخ د الهي رڼا سره روښانه شو - زما د پوښتنې لپاره يو پراخ ځواب.

ما وليدل چې د پرنابانند په خونه کې ډېری بوټي او د تخمونو کڅوړې وې، ما د دوی د هدف پوښتنه وکړه.

هغه وویل: "زه د تل لپاره بنارس پرېښودم او اوس د همالیا په لور روان یم. هلته به د خپلو مریدانو لپاره یو آشرم پرانزم. دا تخمونه به پالک او یو څو نور سبزیجات تولید کړي. زما ګران ملګري به په ساده ډول ژوند وکړي، خپل وخت به په خوشحال سره د خدای په اتحاد کې تېر کړي. بل څه ته اړتیا نشته."

پلار پوښتنه وکړه د هغه ورور شاګرد کله هغه به بیرته ستنیدل ته کلکته.

"بیا هیڅکله نه،" پیر ځواب ورکړ. "سږ کال هغه کال دی چې لهري مهاسایا راته وویل چې زه به خپل ګران بنارس د تل لپاره پرېږدم او همالیا ته به لاړ شم، هلته به خپل فاني بدن وغورځوم."

زما سترګې د هغه په خبرو له اوښکو ډکې شوې، خو سوامي په ارامه موسکا وکړه. هغه ماته د یو کوچني آسماني ماشوم یادونه وکړه، چې د الهي مور په غېږ کې په خوندي ډول ناست و. د کلونو بار د یو لوی یوګي په بشپړ ډول د عالي روحاني ځواکونو په ملکیت باندې هیڅ ناوړه اغیزه نلري. هغه کولی شي خپل بدن په خپله خوښه نوي کړي؛ مګر ځینې وختونه هغه د عمر د پروسې د ځنډولو پروا نه کوي، مګر خپل کرما ته اجازه ورکوي چې کار وکړي. ځان په فزیکي سطحه بهر کوي، د خپل زوړ بدن څخه د وخت سپمولو وسیلې په توګه کار اخلي ترڅو په نوي تجسم کې د کرما د کار کولو اړتیا له منځه یوسي.

میاشتې وروسته زه ولیدل یو زوړ ملګری، سنندن، WHO وه یو د د پرناباننda تړل شاګردان.

هغه راته د ژړا په منځ کې وویل: "زما ګران استاد لاړ." هغه د رشیکیش سره نږدې یو عبادتځای جوړ کړ، او مور ته یې مینه ناک روزنه راکړه. کله چې موږ ښه آباد وو، او په چټک سره روحاني کېدل په خپل شرکت کې پرمختګ، هغه یوه ورځ وړاندیز وکړ چې د ریشیکیش څخه یو لوی ګڼه ګوڼه وخوري. ما پوښتنه وکړه ولې هغه دومره لوی شمیر غوښتل.

هغه وویل: "دا زما د جشن وروست مراسم دي." زه د هغه د خبرو بشپړ مفهوم نه پوهیدم.

"پرانابانندا جي د ډېرو خوړو په پخولو کې مرسته وکړه. موږ شاوخوا ۲۰۰۰ میلمنو ته خواړه ورکړل. له میلمستیا وروسته، هغه په یوه لوړ پوړ کې ناست و او د لامحدود په اړه یې الهامي وعظ وکړ. په پای کې، د زرګونو خلکو د سترګو په وړاندې، هغه ما ته مخ واړاوه، ځکه چې زه د هغه تر څنګ په ډیک کې ناست وم، او په غیر معمولي ځواک سره یې خبرې وکړې."

' ساناندان، وي چمتو شوی؛ زه یم روان ته وهل د چوکاټ. [۲۷-۷]'"

"له یوې حیرانونکې چوپتیا وروسته، ما په لوړ غږ چیغه کړه، 'استاد، دا مه کوه! مهرباني وکړئ، مهرباني وکړئ، دا مه کوه!' ګڼه ګوڼه بنده وه، او موږ ته یې په لیوالتیا سره کتل. زما ګورو ما ته وخندل، مګر د هغه جدي نظر لا دمخه په ابدیت باندې متمرکز و.

"هغه وویل، 'خود غرضه مه اوسه، او نه زما لپاره غمجن کیږه. زه له ډیرې مودې راهیسې په خوښ سره ستاسو ټولو خدمت کوم؛ اوس خوشحاله اوسئ او زما د روغتیا هیله وکړئ. زه د خپل کایناتي محبوب سره د لیدو لپاره ځم. " په یوه غږ کې، پرنابانندجي زیاته کړه، "زه به ډېر ژر بیا زیږیدلی شم. د لامحدود نعمتونو د لنډې مودې څخه خوند اخیستلو وروسته، زه به بیرته راستون شم. ځمکې ته راښکته شئ او باباجي سره یوځای شئ. [۲۷-۸] ډېر ژر به پوه شئ چې زما روح کله او چیرته په نوي بدن کې ځای پر ځای شوی دی.

هغه ژړل بیا، 'ساناندان،' دلته زه وهل د چوکاټ لخوا د دوهم کریا یوګا . [۲۷- ۹]"

" هغه زمور په وړاندې د مخونو سمندر ته وکتل، او برکت يې ورکړ. خپل نظر دننه روحاني سترګو ته واستاوه، هغه بې حرکته شو. پداسې حال کې چې حيران شوي خلک فکر کاوه چې هغه په خوښ حالت کې مراقبه کوي، هغه دمخه د غوښې خيمه پريښوده او خپل روح يې په کاسميک پراخوالي کې ډوب کړ. شاګردانو د هغه بدن ته لاس ورکړ، د لوټس په حالت کې ناست و، مګر دا نور ګرم غوښه نه وه. يوازې يو سخت چوکاټ پاتې شو؛ کرايه کونکی د تل پاتې ساحل ته تښتيدلی و."

زه پوښتنه وکړه چيرته پرناباننډا وه ته وي بيا زيږيدلی.

سننډن ځواب ورکړ: "دا يو مقدس امانت دی چې زه يې چا ته نشم ويلای." "ښايي تاسو کومه بله لاره ومومئ."

27-10 وموندله چې پرناباننډ، په نوي بدن کې د زيږيدو څخه څو کاله وروسته، د هماليا په غرونو کې بدرينارايان ته لاړ، او هلته د لوی باباجي شاوخوا د اولياوو له ډلې سره يوځای شو.

....

27-1 : ودياليا ، ښوونځی. برهمچاريا دلته د انسان د ژوند لپاره د ويديک پلان له څلورو مرحلو څخه يوې ته اشاره کوي، چې پکې شامل دي هغه د (۱) د برهمچاري (زده کوونکی (برهمچاري) ؛ (۲) د کورنۍ سره دنياوي مسؤليتونه (ګريهستا) ;
(۳) د زاهد (وانپراست)؛ (۴) د ځنګل اوسېدونکی يا ګرځېدونکی، وړيا له ټول ځمکني انديښنې (سنياسي). دا مثالی سکيم د ژوند، پداسې حال کې چې نه په پراخه کچه ليدل شوی په عصري هند، لا هم لري ډېر متقي پيروان. د څلور پړاوونه دي د يو ګورو د ژوند تر لارښوونې لاندې په مذهبي ډول ترسره کيږي.

27-2 : الف شمېره د امريکايی زده کوونکي همدارنګه لري مهارت ترلاسه کړ مختلف آسانونه يا حالتونه، په شمول برنارډ کول، په لاس انجلس کې د ځان پوهولو فيلوشپ درسونو يو استاد.

27-3 : مارک ۲۹:۱۰- ۳۰..

27-4 : يوګودا: يوګا ، اتحاد، همغږي، توازن؛ دا ، هغه کوم ورکوي. ست-سنګا: ناست ، حقيقت؛ سانګا ، ملګرتيا. په لويديځ، ته ډېره کول د يو سانسکريټ نوم، د يوګوډا سات-سنګا حرکت لري شوی بلل شوی د د ځان پيژندنې فيلوشپ .

27-5 : د فعاليتونه په رانچي دي تشريح شوی نور په بشپړه توګه په فصل ۴۰ . د لکشمن پور ښوونځی دی په د وړ چارج کول د ښاغلي جي سي ډې، بي اې طبي ځانګه د ډاکټر ايس اين پال او سسي بهوشن موليک لخوا په ښه توګه څارل کيږي.

27-6 : يو د لاهيري د مهاسايه د خوښې وړ څرګندونې، ورکړل شوی لکه هڅونه لپاره د هغه د زده کونکو زغم. الف وړيا ژباړه دا ده: "هڅه کول، هڅه کول، يوه ورځ وګورئ! الهي هدف!"

27-7 : يعنې، ورکول پورته د بدن.

27-8 : لاهيري د مهاسايه استاد، WHO (فصل ۳۳. (وګورئ دی لا هم ژوند کول.

27-9 : دوهمه کريا ، لکه څنګه چې د لاهيري مهاسايه لخوا تدريس کيږي، هغه عبادت کوونکي ته چې په دې کې مهارت لري توان ورکوي چې لاړ شي او بيرته راشي بدن په شعوري ډول په هر يو وخت. پرمختللی يوګيان کارول د دوهم کريا تخنيک په جريان کې د وروستی وتل د مرګ، يو هغه شيبه چې

دوی تل دمخه پوهیږي.

27-10 : فصل ۴۲ زما غونډه سره کیشابانندا دی تشریح شوی په_.

فصل: ۲۸

کاشي، بیا زېږېدلی او بیا کشف شو

"مهرباني وکړه نه لاړ شه په د اوبه. اجازه راکړئ مور غسل کول لخوا ډوبېدل زموږ سطلونه."

زه د رانچي ځوانو زده کونکو ته خطاب کوم چې زما سره د اته میله پیدل سفر لپاره روان وو یوه ګاونډ غونډ. زموږ په مخ کې حوض زړه راښکونکی و، خو زما په ذهن کې د هغې لپاره کرکه پیدا شوې وه. زما شاوخوا ډلې زما د بالټیو د ډوبولو مثال تعقیب کړ، مګر یو څو هلکانو د سړو اوبو لالچ ته تسلیم شول. څومره ژر چې دوی ډوب نه شول، لوی د اوبو ماران د دوی شاوخوا ګرځېدل. هلکان د طنزیه چالاکې سره له حوض څخه راووتل.

مور خپل منزل ته له رسیدو وروسته د پکنک ډوډ څخه خوند واخیست. زه د یوې ونې لاندې ناست وم، چې شاوخوا یې د زده کونکو یوه ډله وه. کله چې دوی ما په الهام بخښونکي مزاج کې وموند، نو دوی زما څخه پوښتنې وکړې.

"مهرباني وکړئ راته ووایاست، ښاغلیه،" یو ځوان وپوښتل، "ایا زه به تل ستاسو سره د پرېښودو په لاره کې پاتې شم؟"

"آه، نه،" زه ځواب ورکړ، "ته به وي په زور سره اخیستل شوی لرې ته ستا کور، او وروسته ته به واده وکړه."

هغه په نه باور کېده، په کلکه یې اعتراض وکړ. "یوازې که زه مړ شم نو کور ته وړل کېدای شي." خو په څو میاشتو کې، د هغه مور او پلار د هغه د اوښکو ډک مقاومت سره سره، د هغه د وړلو لپاره راغلل؛ څو کاله وروسته، هغه واده وکړ.

د ډېرو پوښتنو ځوابولو وروسته، د کاشي په نوم یو هلک زما سره خبرې وکړې. هغه شاوخوا دولس کلن و، یو تکړه زده کوونکی و، او د ټولو لخوا ګران و.

"ښاغلیه،" هغه وویل، "څه به وي زما برخلیک؟"

"ته به ډېر ژر وي مړ." د ځواب راغی له زما شونډې سره یو نه ماتیدونکی زور.

دې ناڅاپي افشا ما او همدارنګه ټول حاضر کسان حیران او غمجن کړل. په خاموش سره ځان د یو خطرناک ماشوم په توګه ملامت کړم ، او ما د نورو پوښتنو ځوابولو څخه ډډه وکړه.

په زموږ بیرته ستنیدل ته د ښوونځی، کاشي راغی ته زما کوټه

"که زه مړ شم، نو ته به ما د بیا زیږون پر مهال پیدا کړې، او ما به بیرته روحاني لارې ته راولې؟" هغه په ژړا شو.

ما د دې ستونزمن پټ مسؤلیت څخه د انکار کولو لپاره مجبوره احساس کړه. خو وروسته د اونیو لپاره، کاشي په ما باندې په کلکه فشار راوړ. هغه د ماتولو نقطې ته بې هوښه ولید، ما بالاخره هغه ته تسلیت

.ورکړ

"هو،" زه ژمنه شوې. "که د اسماني پلار پور ورکول د هغه مرسته، زه به هڅه کول ته موندل ته."

د اوړي د رخصتيو په جريان کې، زه په يوه لنډ سفر پيل وکړ. په دې افسوس سره چې زه کاشي له ځانه سره نه شم وړلی، ما هغه د تګ دمخه خپلې خونې ته راوغوښت، او په احتياط سره يې لارښوونه وکړه چې د ټولو هڅونو په وړاندې، د ښوونځي په روحاني خوځښت کې پاتې شي. په يو ډول ما احساس وکړ چې که هغه کور ته لاړ نشي، نو ممکن د راتلونکي ناورين څخه مخنيوی وکړي.

زه لا نه وم تللی چې د کاشي پلار رانچي ته ورسېد. پنځلس ورځې يې هڅه وکړه چې د خپل زوی اراده مات کړي، او تشريح يې کړه چې که کاشي يوازې د څلورو ورځو لپاره کلکتې ته د خپلې مور ليدلو لپاره لاړ شي، هغه بيا بيرته راستنيدلی شي. کاشي په کلکه انکار وکړ. پلار يې بالاخره وويل چې هلک به واخلي د پوليسو په مرسته له ښوونځي څخه ووت. ګواښ کاشي اندېښمن کړ، چې نه غوښتل يې د ښوونځي لپاره د کوم ناوړه تبليغ لامل شي. هغه د تګ پرته بله چاره نه ليدله.

څو ورځې وروسته رانچي ته راستون شوم. کله چې ما واورېدل چې کاشي څنګه ايستل شوی، نو سمدلاسه کلکتې ته لاړم. هلته مې د اسونو ګاډی واخيست. ډېره عجيبه ده، کله چې موټر د ګنګا پر سر د هاوړه پله څخه تېر شو، ما د کاشي پلار او نور خپلوان په غمجنو جامو کې وليدل. خپل موټر چلوونکي ته مې چيغه کړه چې ودروي، زه په منډه راووتلم او بدبخت پلار ته مې وکتل.

"ښاغلی. قاتل،" زه ژړل يو څه په غير معقول ډول، "ته لري وژل شوی زما هلک!"

پلار يې لا دمخه په هغه غلط پوه شوی و چې هغه يې په زور سره کاشي کلکتې ته راوستی و. د څو ورځو په جريان کې چې هلک هلته و، هغه ککړ خواړه خوړلي وو، په کولرا اخته شوی و او مړ شوی و.

د کاشي سره زما مينه، او له مرګ وروسته د هغه د موندلو ژمنې، شپه او ورځ ما ځوروله. مهمه نه وه چې زه چيرته لاړ شم، د هغه مخ زما په وړاندې راڅرګند شو. ما د هغه لپاره يوه يادګاري لټون پيل کړ، حتی لکه څنګه چې ما ډير وخت دمخه د خپلې ورکې شوې مور په لټه کې وم.



کاشي، ورک شوی او بيا کشف شوی



زما ورور بشنو؛ د سیرامپور موتی لال مکرجي، د سری یوکتیشور یو لوړ پرمختللی شاگرد؛ زما پلار؛
ښاغلی رایټ؛ زه تلسي ناراین بوس؛ د رانچي سوامي ستیانند



د استازو یوه ډله د ۱۹۲۰ کال د مذهبي لیبرالانو نړیوال کانګرس ته په بوسټن، چیرته چې ما په
امریکا کې خپله لومړ وینا وکړه. (کیڼ اړخ ته ښیې خوا ته) ریورډ کلی مک کاولي، ریورډ ټي.
رونډا ویلیمز، پروفیسور ایس. اوشیګاساکي، ریورډ جابیز ټي. سنډرلینډ، زه، ریورډ چاس ډبلیو.
ویډنډټ، ریورډ سیمویل اې. ایلیټ، ریورډ باسل مارټین، ریورډ.
کریسټوفر جي. کوڅه، ریو. سموئیل م. کرودرز.

ما احساس وکړ چې څرنګه چې خدای ماته د عقل ځواک راکړی دی، زه باید له هغې څخه کار واخلم او خپل ځواک په اعظمي توګه ولګوم ترڅو هغه نازک قوانین کشف کړم چې له مخې یې زه کولی شم د هلک ستوري ځای وپیژنم. هغه یو روح و چې د نه پوره کیدونکو غوښتنو سره لړزیده، ما احساس وکړ - د رڼا یوه ډله چې د ستوري سیمو کې د ملیونونو روښانه روحونو په مینځ کې چیرته تیریږي. زه څنګه د دې سره اړیکه ونیسم؟ هغه، د نورو روحونو د ډېرو څپې وهونکو څراغونو په منځ کې؟

کارول یو پټ یوګا تخنیک، زه خپور شوی زما مینه ته د کاشي روح له لارې د مایکروفون د

روحاني سترګه، د ابرو ترمنځ داخلي نقطه. د پورته شویو لاسونو او ګوتو د انتن سره، زه ډیری وخت بدل شوی زه پخپله ګرد او ګرد، هڅه کول ته موندل د لوري په کوم هغه د جنین په توګه بیا زیږیدلی وم. ما هیله درلوده چې د زړه د تمرکز سره تړلي راپېيو کې د هغه ځخه ځواب ترلاسه کړم. 1-28

ما په شعوري ډول احساس کاوه چې کاشي به ډېر ژر ځمکې ته راستون شي، او که زه په دوامداره توګه خپل غږ هغه ته خپور کړم، نو د هغه روح به ځواب ورکړي. زه پوهیدم چې د کاشي لخوا لیږل شوی لږ تر لږه انګېزه به زما په ګوتو، لاسونو، لاسونو، ملا تیر او اعصابو کې احساس شي.

د کاشي له مړینې وروسته، ما د یوګا طریقه په دوامداره توګه د شپږو میاشتو لپاره تمرین کړه. یوه سهار د کلکتې د ګڼې ګوڼې په ډکه برخه کې د څو ملګرو سره ګرځېدم، ما خپل لاسونه په معمول ډول پورته کړل. د لومړي ځل لپاره، غبرګون و. زه د بریښنایی هڅونو د موندلو لپاره ډیر خوښ شوم چې زما ګوتو او لاسونو ته بهیري. دې جریانونو ځانونه زما د شعور له ژورې برخې ځخه په یوه غالب فکر بدل کړل: "زه کاشي یم؛ زه کاشي یم؛ ما ته راشه!"

کله چې ما په خپل زړه راپېیو تمرکز وکړ، نو دا فکر تقریبا اوريدل کېده. د کاشي په ځانګړتیا، یو څه لوړ غږ کې، ٢-٢٨ ما د هغه بلنه بیا بیا واورېده. ما د خپل یو ملګري، پروکاش داس، ٣-٢٨ لاس ونیو او په خوښۍ یې ورته وخندل.

"دا ښکاري لکه خو زه لري موقعیت لري کاشي!"

ما د خپلو ملګرو او د تېرېدونکو خلکو د ښکاره تفریح لپاره ګرد او ګرد ګرځېدل پیل کړل. بریښنایی محرکات زما د ګوتو له لارې یوازې هغه وخت ټکان وخوړ کله چې زه د نږدې لارې په لور مخ شوم، چې په مناسب ډول "د مار لین" نومول شوی و. ستوري جریانونه ورک شول کله چې زه په نورو لارښوونو وګرځیدم.

"آه،" ما چیغه کړه، "د کاشي روح باید د کومې مور په رحم کې ژوند کوي چې کور یې په دې کوڅه کې دی."

زه او زما ملګري د سرپینټاین لین ته نږدې شوو؛ زما په پورته شویو لاسونو کې لړزونه نور هم قوي شول، نور هم څرګند شول. لکه د مقناطیس په څیر، زه د سړک ښي خوا ته راښکته شوم. د یو ځانګړي کور دروازې ته په رسیدو سره، زه حیران شوم چې ځان په کې بدل شوی وم. ما د شدید جوش په حالت کې دروازه وټکوله، زما ساه یې ونیوله. ما احساس وکړ چې زما د اوږدې، سختې، او یقینا غیر معمولي لټون لپاره بریالی پای راغلی دی!

دروازه د یو نوکر لخوا پرانستل شوه، او راته یې وویل چې د هغې مالک په کور کې دی. هغه د دوهم پوړ څخه د زینو له لارې راښکته شو او په پوښتنې سره یې ما ته موسکا وکړه. زه په سختۍ سره پوهیدم چې څنګه خپله پوښتنه جوړه کړم، په ورته وخت کې مناسب او بې ادبه.

"مهرباني ووایه زه، ښاغلیه، که ته او ستا ښځه لري شوی تمه کول یو ماشوم لپاره په اړه شپږ میاشتې؟"

"هو، همداسې ده." هغه ولیدل چې زه یو سوامي وم، یو متعصب چې دودیز نارنجي ټوکر یې اغوستی و، په ادب سره یې زیاته کړه، "دعا وکړه چې ما ته خبر راکړه چې ته زما چارې څنګه پېژنې."

کله چې هغه اوریدل په اړه کاشي او د ژمنه زه درلود ورکړل شوی، د حیران شوی سړی باور درلود زما کیسه.

ما ورته وویل: "تا ته به د سپین رنګ یو نارینه ماشوم پیدا شي." "هغه به پراخه مخ ولري، د تندي په سر به یې د غوټ نښه وي. د هغه طبیعت به په ځانګړي ډول روحاني وي." ما ډاډه احساس وکړ چې راتلونکی ماشوم به د کاشي سره ورته والی ولري.

وروسته زه د هغه ماشوم سره ولیدلم، چې مور او پلار یې ورته د کاشي زوړ نوم ورکړی و. حتی په ماشومتوب کې هغه زما د ګران رانچي زده کونکي سره په ظاهري بڼه کې خورا ورته و. ماشوم ما ته یوه سمدستي مینه وښودله؛ د تیرو وختونو جذابیت دوه چنده شدت سره راویښ شو.

کلونه وروسته، هغه تنکي هلک په امریکا کې زما د استوګنې پرمهال ماته ولیکل. هغه د یو متعصب لارې تعقیبولو لپاره خپله ژوره هیله تشریح کړه. ما هغه د همالیا یو استاد ته لارښوونه وکړه چې تر نن ورځې پورې د کاشي بیا زیږیدلی لارښوونه کوي.

28-1 : هغه اراده چې د ابرو تر مینځ له نقطې څخه خپریږي، د یوګیانو لخوا د فکر د خپرولو وسیلې په توګه پیژندل کیږي. کله چې د احساس دی په ارامه توګه متمرکز په د هرات، دا عملونه لکه یو ذهني راډیو، او کولای شي ترلاسه کول د پیغامونه د لرې یا نږدې څخه د نورو. په ټیلی پیتي کې د یو کس په ذهن کې د افکارو ښه وایبریشنونه د ستوري ایتر د نازک وایبریشنونو له لارې او بیا د لوی ځمکني ایتر له لارې لیږدول کیږي، چې بریښنایی څپې رامینځته کوي چې په پایله کې، د بل کس په ذهن کې د فکر څپو ته ژباړل کیږي.

28-2 : هر روح په د هغې پاک حالت دی هر پوه. د کاشي روح په یاد دي ټول د ځانګړتیاوې د کاشي، د هلک، او له همدې امله یې زما د پیژندګلو د هڅولو لپاره د هغه د دروند غږ تقلید وکړ.

28-3 : پروکاش داس دی د حاضر ډایرکټر د زموږ یوګوډا ریاضي (هرات) په دکشینیشور په بنګال.

فصل: ۲۹

رابندر ناتھ ټاګور او زه پرتله کول ښوونځي

"رابندر ناتھ ټاګور تدریس شوی موږ ته سندرې وو‌ایه، لکه یو طبیعي فورمه د ځان څرګندونه، لکه د مرغ"

بهولا ناتھ، چې زما د رانچي په ښوونځي کې یو څوارلس کلن هوښیار هلک و، ماته دا وضاحت راکړ کله چې ما یوه سهار د هغه د خوږو غږونو ستاینه وکړه. د اشتباه سره یا پرته له دې، هلک یو خوندور سیند راوویست. هغه دمخه په بولپور کې د "شانتینیکیتن" (د سولې جنت) مشهور ټاګور ښوونځي کې زده کړې کړې وې.

ما خپل ملګري ته وويل: "د رابندر ناتهـ سندرې زما په شونډو کې د ځوانۍ راهيسې دي." "ټول بنګال، حتی بې سواده بزګران، د هغه په لوړ شعر کې خوند اخلي."

بهولا او ما په ګډه د ټاګور یو څو سندرې وویلې، چا چې په زړګونو هندي شعرونه موسیقي کړي دي، ځینې یې اصلي او ځینې یې د لرغوني دورې دي.

" ما د رابندر ناتهـ سره د ادبياتو لپاره د نوبل جايزې له ترلاسه کولو وروسته ډیر ژر ولیدل،" ما وروسته وویل زمونږ غږ پورته کول. "زه د هغه لیدو ته متوجه شوم ځکه چې ما د هغه د ادبي منتقدینو په وړاندې د هغه غیر ډیپلوماتیک زړورتیا ستاینه وکړه." ما وخندل.

بهولا په حیرانونکي ډول پوښتنه وکړه د کیسه.

" پوهانو په بنګالي شعر کې د نوي سټایل د معرفي کولو لپاره ټاګور سخت وغانده،" ما پیل وکړ. "هغه د ژبې او کلاسیک اصطلاحاتو سره ګډ کړ، د پوهانو زړونو ته ګران ټول ټاکل شوي محدودیتونه یې له پامه وغورځول. د هغه سندرې په احساساتي ډول په زړه پورې شرایطو کې ژور فلسفي حقیقت انځوروي، د منل شوي ادبي بڼو لپاره لږ پام کوي.

" یوه اغیزمن نقاد په سپکه توګه رابندر ناتهـ ته د 'کوتر شاعر' په توګه اشاره وکړه چې خپل چاپ شوي شعرونه یې د یوې روپۍ په بدل کې پلورل.' خو د ټاګور غچ په لاس کې و؛ ټولې لویدیځې نړۍ د هغه د ګیتانجلي ("د سندرو نذرانې") انګلیسي ته د ژباړې وروسته سمدلاسه د هغه په پښو کې درناوی وکړ. د پوهانو یوه ډله، په شمول د هغه د یو وخت منتقدین، د مبارکۍ وړاندې کولو لپاره شانتینیکیتن ته لاړل.

" رابندر ناتهـ یوازې د قصدي اوږدې ځنډ وروسته خپل میلمانه ترلاسه کړل، او بیا یې په خاموشۍ کې د دوی ستاینه واوریده. بالاخره یې د دوی د نیوکې عادتي وسلې د دوی پر وړاندې واړولې.

" ښاغلو،" هغه وویل، "هغه خوشبویه اعزازونه چې تاسو یې دلته ورکوئ ستاسو د تیرو سپکاوي د بد بوی سره په نامناسب ډول ګډ شوي دي. ایا ممکن زما د نوبل جایزې جایزې او ستاسو د ناڅاپي ستاینې د شدید ځواک ترمنځ کومه اړیکه شتون ولري؟ زه لاهم هماغه شاعر یم چې تاسو یې ناراضه کړل کله چې ما د لومړي ځل لپاره د بنګال په زیارت کې خپل عاجز ګلونه وړاندې کړل."

" ورځپاڼو د ټاګور لخوا د ورکړل شوي زړور سزا په اړه یو حساب خپور کړ. ما د یو سړي د ځرګندو خبرو ستاینه وکړه چې د چاپلوسۍ له امله نه و،" ما دوام ورکړ. "زه په کلکته کې د هغه د سکرتر، ښاغلي سي ایف انډریوز، 1-29 لخوا رابندر ناتهـ ته معرفي شوم. هغه په ساده ډول د بنګالي ډوټي اغوستی و . هغه په مینه سره ټاګور ته د خپل ګورودیوا په توګه اشاره وکړه .

" رابندر ناتهـ زما هرکلی په مهربانۍ سره وکړ. هغه د زړه راښکونکي، کلتوري او درناوي یوه ارامه فضا را وپاروله. د خپل ادبي شالید په اړه زما د پوښتنې په ځواب کې، ټاګور ماته وویل چې د هغه د الهام یوه لرغونې سرچینه، زمونږ د مذهبي حماسو سربیره، کلاسیک شاعر، بدیاپتي وه."

د دې خاطرو څخه الهام اخیستو سره، ما د ټاګور د یوې زړې بنګالي سندرې "د خپلې مینې څراغ روښانه کړه" سندرې ویل پیل کړل. بهولا او ما په خوښۍ سره چیغې وهلې کله چې مونږ د ویدیالیا په میدان کې ګرځېدو.

د رانچي ښوونځي له تاسیس څخه شاوخوا دوه کاله وروسته، ما د رابندر ناتهـ څخه بلنه ترلاسه کړه چې په شانتینیکیتن کې ورسره لیدنه وکړم ترڅو زمونږ د تعلیمي نظریاتو په اړه بحث وکړم. زه په خوښۍ سره لاړم. کله چې زه ننوتم نو شاعر په خپله مطالعه کې ناست و؛ ما فکر کاوه، لکه څنګه چې زمونږ په لومړۍ غونډه کې، هغه دومره حیرانونکی و. د عالي سړیتوب یوه نمونه لکه څنګه چې هر انځورګر یې هیله کولی

شي. د هغه ښکلی چاپ شوی مخ، یو شریف مشر، په اوږدو ویښتانو او بهیدونکي ږیره کې چوکاټ شوی
و. لویې، ویلې شوې سترګې؛ یوه فرښته موسکا؛ او یو

د بانسري په ځېر غږ چې په لفظي ډول زړه راښکونکی و. قوي، لوړ او جدي، هغه تقريبا ښځینه نرمښت د ماشوم په زړه پورې بې پروای سره یوځای کړ. د یو شاعر کولی شي د دې نرم سندرغاړي په پرتله ډېر مناسب مجسم ومومي.

ټاګور او زه ډېر ژر د خپلو ښوونځیو په پرتله ییزه مطالعه کې ډوب شوم، چې دواړه په غیر روایتی لارو چارو جوړ شوي وو. مور ډیری ورته ځانګړتیاوې وموندلې - بهرن لارښوونه، سادګي، د ماشوم د تخلیقي روح لپاره پراخه ساحه. په هرصورت، رابندر ناتهه د ادب او شعر په مطالعه او د موسیق او سندرې له لارې د ځان څرګندولو باندې د پام وړ ټینګار وکړ چې ما دمخه د بهولا په قضیه کې یادونه کړې وه. د شانتینیکیتن ماشومانو د چوپتیا دورې مشاهده کړې، مګر د یوګا کومه ځانګړې روزنه ورته نه وه ورکړل شوې.

شاعر زما د هڅونکي "یوګودا" تمرینونو او د یوګا د تمرکز تخنیکونو په اړه چې په رانچي کې ټولو زده کونکو ته تدریس کیږي، توضیحاتو ته په ډیر پام سره غوږ ونیو.

ټاګور ماته د خپلو لومړنیو تعلیمي مبارزو په اړه وویل. هغه په خندا سره وویل: "زه د پنځم ټولګي وروسته له ښوونځي څخه وتښتیدم." زه په اسان سره پوهیدم چې د هغه طبیعي شاعرانه نازکتیا څنګه د ... لخوا ځورول شوې وه. د ښوونځي د خونې غمجنه او انضباطي فضا

له همدې امله ما د سیوري لرونکو ونو او د اسمان د شانونو لاندې شانتینیکیتن پرانیست." هغه "په ښکلي باغ کې د زده کړې یوې کوچن ډلې ته په فصاحت سره اشاره وکړه. "یو ماشوم په خپل طبیعي ځای کې د ګلونو او سندرغاړو مرغیو په مینځ کې دی. یوازې په دې توګه هغه کولی شي د خپل انفرادي وقف پټ شتمنی په بشپړ ډول څرګند کړي. ریښتینې زده کړه هیڅکله له بهر څخه ډکه او پمپ نشي کیدی؛ بلکه دا باید د دننه د حکمت لامحدود زیرمو په ناڅاپي ډول سطحې ته راوړلو کې مرسته وکړي." 2-29

ما موافقه وکړه. "د ځوانانو ایډیالیستي او اتل پرست غریزي د احصایو او تاریخي دورو په ځانګړي رژیم کې وږي دي."

شاعر په مینه سره د خپل پلار، دیویندر ناتهه په اړه خبرې وکړې، چا چې د شانتینیکیتن پیل ته الهام ورکړی و.

رابندر ناتهه راته وویل: "پلار ماته دا حاصلخیزه ځمکه راکړه، چیرې چې هغه دمخه یو میلمستون او معبد جوړ کړی و." "ما دلته خپله تعلیمي تجربه په ۱۹۰۱ کال کې یوازې د لسو هلکانو سره پیل کړه. اته زره پونډه چې د نوبل جایزې سره راغلل ټول د ښوونځي د ساتنې لپاره لاړل."

د مشر ټاګور، دیویندر ناتهه، پیژندل شوی لرې او پراخه لکه "مهاراشي،" وه یو ډېر د پام وړ سړی، لکه څنګه چې د هغه د ژوندلیک څخه موندل کیدی شي . د هغه د ځوان دوه کاله په همالیا کې په مراقبه کې تیر شول. په بدل کې، د هغه پلار، دوارکانات ټاګور، د هغه د سخاوتمندانه عامه خیرخواه لپاره په ټول بنګال کې لمانځل کیده. له دې شانداري ونې څخه د نابغه ګانو کورن راپورته شوې ده. یوازې رابندر ناتهه نه؛ د هغه ټولو خپلوانو په تخلیقي اظهار کې ځان توپیر کړی دی. د هغه وروڼه، ګوګونیندرا او ابانیندرا، د مخکښو هنرمندانو څخه دي 29- ۳ د هند؛ بل ورور، دویجیندرا، دی یو ژوره کتنه فیلسوف، په د چا نرم زنګ وهل مرغان او د ځنګل مخلوقات ځواب ورکوي.

رابندر ناتهه ماته بلنه راکړه چې په مېلمستون کې شپه پاتې شم. دا په حقیقت کې یوه زړه راښکونکې ننداره وه، په ماښام کې، چې شاعر د یوې ډلې سره په انګړ کې ناست وو. وخت بیرته راڅرګند شو:

زما په وړاندې صحنه د يوې لرغونې هديرې په څير وه - هغه خوشحاله سندرغاړی چې د خپلـو پـيروانو لخـوا محاصره شوی و، ټول په الهی مينه کې ډوب وو. ټاګور هر ټای د همغږ په تارونو سره وتړلو. هيڅکله ټينګار نه کاوه، هغه زړه د يو نه ماتيدونکي مقناطيس په واسطه رسم او قبضه کړ. د رب پـه بـاغ کې د شـعر نـادر ګل غوړيدلی، د طبيعي بوی سره نور جذبوي!

په خپل خوږ غږ کې، رابندر ناتهـ موږ ته خپل يو څو ښکلي شعرونه ولوستل، چې نوي جوړ شوي وو. د هغه ډيری سندرې او ډرامې، چې د هغه د زده کونکو د خوښ لپاره ليکل شوي، په شانتينيکيتن کې ترتيب شوي دي. زما په اند د هغه د کرښو ښکلا د هغه په هنر کې ده چې تقريبا په هر ډول کې خدای ته اشاره کوي. هغه په يوه بند کې وليکل، خو په ندرت سره يې د مقدس نوم يادونه وکړه. "د سندرې ويلو په خوند کې مست،" هغه وليکل، "زه ځان هېروم او تاته دوست وايم چې زما رب يې."

بله ورځ، د غرمې وروسته، مـا شـاعر تـه پـه بې پـروای سـره الـوداع وويـل. زه خوشـحاله يم چې د هغـه کوچنی ښوونځی اوس په يوه نړيوال پوهنتون، "ويشـوا بهـارتي" بـدل شـوی، چـيرې چې د ټولـو هيوادونـو پوهانو يو مناسب چاپيريال موندلی دی.

"چيرته چې ذهن له ويرې پرته وي او سر لوړ وي؛ چيرته چې پوهه وړيا وي؛
چيرې چې نړ د تنګ کورنيو ديوالونو له امله په ټوټو ويشل شوې نه وي؛
چيرته کلمې راشه بهر له د ژوروالی د حقيقت؛
چيرته نه ستړي کېدونکی هڅه کول غځېږي د هغې وسلې په لور کمال؛
چيرته چې د عقل روښانه جريان د مړو عادتونو په ويرونکي صحرا شګو کې خپله لاره له لاسه نه
ده ورکړې؛
چيرې چې ذهن ستا لخوا تل پراخېدونکي فکر او عمل ته وړاندې کيږي؛
د آزاد هغه جنت ته، زما پلاره، زما هيواد راويښ کړه!" 29-4
رابندرناتهـ ټاګور

29-1 : د انګليسي ليکوال او تبليغ کوونکی، تړل ملګری د مهاتما ګاندي. ښاغليه اندريوز دی عزتمن په هند لپاره د هغه د هغه د منل شوې ځمکې لپاره ډيری خدمتونه.

29-2 : " روح اکثره زيږيدلی دی، يا لکه څنګه چې هندوان وايی، 'د زرګونو زيږونونو له لارې د وجود لاره سفر کوي' . . . هلته دی هيڅ نه د کوم هغه لري نه ترلاسه شوی د پوهه؛ نه تعجب هغه هغه دی وړ ته ځکه چې پوښتنه او زده کړه ټول يادښت دی." - په ياد راوړل . . . هغه څه چې پخوا يې پوهېدل. ايمرسن .

29-3 : رابندر ناتهـ، هم، په د هغه شپيتمه لسيزه، بوخت په يو جدي مطالعه د نقاشي. ننداړتونونه د د هغه "راتلونکی" کار څو کاله وړاندې په اروپايي پلازمينو او نيويارک کې ورکړل شوي وو.

29-4 : ګيتانجلي (نيويارک: مکميلن شرکت). د شاعر په اړه يوه متفکره مطالعه به د رابندر ناتهـ فلسفه کې وموندل شي. ټاګور ، لخوا د لمانځل شوی عالم، ښاغليه س. رادهاکرشنن (مکميلان، ١٩١٨). بل تشريح کوونکی حجم دی

ب. ک. د روی رابندر ناتهـ ټاګور: د سړی او د هغه شاعري (نوی یارک: ډوډ، غوښه، ۱۹۱۵). بودا او د انجیل د بودیزم (نوی یارک: د پوټنم، ۱۹۱۶)، لخوا د مشهور ختیځ هنر واک، انندا ک. کوماراسوامي، لري د شاعر د ورور، ابانیندرا ناتهـ ټاګور لخوا یو شمیر رنګین انځورونه.

فصل: ۳۰

د قانون د معجزې

لوی ناول ليکونکي ليو تولستوی يوه په زړه پورې کيسه وليکله، "درې هرميتونه" . د هغه ملګری نيکولاس رويريچ [1-30] کيسه يې په لاندې ډول خلاصه کړې ده:

" په يوه ټاپو کې درې زاړه راهبان اوسېدل. دوی دومره ساده وو چې يوازينۍ دعا يې دا وه: 'موږ درې يو؛ ته درې يې - پر موږ رحم وکړه!' د دې ساده دعا په جريان کې لويې معجزې څرګندې شوې.

" ځايی بشپ [۲-۳۰] د دريو راهبانو او د هغوی د نه منلو وړ دعا په اړه يې واورېدل، او پريکړه يې وکړه چې د هغوی سره ليدنه وکړي ترڅو هغوی ته د سنتي دعاګانو درس ورکړي. هغه ټاپو ته ورسيد، راهبانو ته يې وويل چې د دوی آسماني غوښتنه بې عزته ده، او دوی ته يې ډيری دوديزې دعاګانې ورزده کړې. بيا بشپ په يوه کښتۍ کې روان شو. هغه د کښتۍ په تعقيب کې يو ځليدونکی رڼا وليده. لکه څنګه چې دا نږدې شوه، هغه درې راهبانو وليدل، چې لاسونه يې نيولي وو او د کښتۍ د مخنيوي په هڅه کې په څپو باندې منډې وهله.

" موږ هغه دعاګانې هېرې کړې دي چې تا موږ ته راښودلې وې،" دوی چيغې وهلې کله چې دوی بشپ ته ورسېدل، "او په بيړه يې له تاسو څخه وغوښتل چې هغه تکرار کړئ." په ويره کې بشپ خپل سر وخوځاوه.

"'ګرانو،' هغه په عاجزۍ سره ځواب ورکړ، 'خپلې زړې دعا ته دوام ورکړئ!'" درې

اولياء څنګه په اوبو ګرځېدل؟

هغه څنګه وکړل مسيح بيا راژوندي کول د هغه صليب شوی بدن؟

هغه څنګه وکړل لاهيري مهاسايه او سری يوکتيشور ترسره کول د دوی معجزې؟

عصري ساينس لا تر اوسه د دې پوښتنې ځواب نه لري؛ که څه هم د اټومي بم او د رادار د حيرانتياوو سره، د نړۍ د ذهن ساحه په ناڅاپي ډول پراخه شوې ده. د "ناممکن" کلمه په ساينسي لغتونو کې کمه شوې ده.

لرغوني ويديک صحيفې اعلان کوي چې فزيکي نړۍ د مايا د يو بنسټيز قانون لاندې کار کوي ، د نسبيت او دوه ګوني اصل. خدای، يوازينی ژوند، يو مطلق يووالي دی؛ هغه د يو مخلوق د جلا او متنوع څرګندونو په توګه نشي څرګنديدلی پرته لدې چې د غلط يا

غير واقعي حجاب. دا کاسميک وهم مايا ده . د عصري وختونو هر لوی ساينسي کشف د ريشانو د دې ساده اعلان تاييد کړی دی.

مايا قانون دی : "د هر عمل لپاره تل يو مساوي او مخالف غبرګون وي؛ د هر دوه جسمونو متقابل عملونه تل مساوي او په مخالف لوري روان وي." له همدې امله عمل او غبرګون په بشپړ ډول مساوي دي. "د يو واحد ځواک درلودل ناممکن دي. بايد د مساوي او مخالف ځواکونو يوه جوړه وي، او تل وي."

ټول بنسټيز طبيعي فعاليتونه خپل اصلي اصل ځرګندوي. د مثال په توګه، بريښنا د تکرار او جذابيت يوه پديده ده؛ د هغې الکترونونه او پروټونونه بريښنايی مخالف دي. بله بيلګه: د مادې اتوم يا وروستۍ ذره، لکه د ځمکې په څير، د مثبت او منفي قطبونو سره مقناطيس دی. ټوله غير معمولي نړۍ د قطبيت د نه منلو وړ کنټرول لاندې ده؛ د فزيک، کيميا، يا کوم بل ساينس هيڅ قانون هيڅکله د ذاتي مخالف يا متضاد اصولو څخه پاک نه موندل کيږي.

نو، فزيکي ساينس نشي کولی د مايا څخه بهر قوانين جوړ کړي ، د تخليق جوړښت او جوړښت. طبيعت پخپله مايا ده ؛ طبيعي ساينس بايد په زور سره د هغې د نه منلو وړ موجوديت سره معامله وکړي. په خپل ډګر کې، هغه ابدي او نه ختميدونکې ده؛ راتلونکي ساينس پوهان نشي کولی د هغې د متنوع لامحدوديت يو له بل وروسته د يو اړخ پلټنه وکړي. په دې توګه ساينس په دوامداره جريان کې پاتې کيږي، نشي کولی پای ته ورسيږي؛ په حقيقت کې د يو موجود او فعال کاسموس قوانينو جوړولو لپاره مناسب دی، مګر د قانون جوړونکي او يوازينی چلونکي کشف کولو لپاره بې وسه دی. د جاذبې او بريښنا عالي ځرګندونې پيژندل شوي، مګر جاذبه او بريښنا څه دي، هيڅ انسان نه پوهيږي. 3-30



- لخوا ب. ک. ميترا په "کليانا - کلپتور"

الف ګورو او شاګرد

ځنګل عبادتځايونه وو د لرغونی ځوکۍ د زده کړه، سيکولر او الهي، لپاره د ځوانان

د هند. دلته یو محترم ګورو، د لرګیو د مراقبې په ځنګل تکیه کوي، خپل شاګرد د روح د مقدس رازونو په اړه زده کړه کوي.

د مایا ځخه تیریدل هغه دنده وه چې د زرګونو پیړیو پیغمبرانو لخوا د انسان نسل ته سپارل شوې وه. د تخلیق له دوه ګوني حالت ځخه پورته پورته کیدل او د خالق یووالي درک کول د انسان ترټولو لوړ هدف ګڼل کیده. هغه کسان چې د کاسمیک وهم سره تړلي دي باید د هغې د قطبیت اساسي قانون ومني: جریان او ځپه، عروج او زوال، ورځ او شپه، خوښي او درد، ښه او بد، زیږون او مرګ. دا دوراني نمونه یو ځه ځورونکي یوازیتوب په غاړه اخلي، وروسته له هغه چې انسان د ځو زرو انساني زیږونونو ځخه تیر شي؛ هغه د مایا د مجبوریتونو هاخوا د امید سترګې لیدل پیل کوي .

مایا د پردې ځیرول د تخلیق راز ماتول دي. هغه یوګي چې په دې توګه کاینات ردوي یوازینی ریښتینی توحید پرست دی. نور ټول د بت پرست انځورونو عبادت کوي. تر هغه چې انسان د طبیعت د دوه ګوني فریبونو تابع وي، د جانوس مخ لرونکی مایا د هغه الهه ده؛ هغه نشي کولی یو ریښتینی خدای وپیژني.

د نړۍ وهم، مایا ، په انفرادي ډول د اویدیا په نوم یادیږي ، په لفظي توګه، "نه پوهه،" ناپوهي، وهم. مایا یا اویدیا هیځکله د فکري قناعت یا تحلیل له لارې نشي له منځه وړل کیدی، مګر یوازې د نربیکالپا سماډې داخلي حالت ترلاسه کولو له لارې . د زاړه عهد نامې پیغمبران، او د ټولو ځمکو او زمانو لیدونکو د شعور له دې حالت ځخه خبرې وکړې. حزقیل وایي (۴۳:۱-۲): "وروسته هغه راوړل زه ته د دروازه، حتی د دروازه هغه ګوري په لور د ختیځ: او، وګوره، د اسراییلو د خدای جلال د ختیځ له لارې راغی: او د هغه غږ د ډیرو اوبو د شور په ځیر و: او ځمکه د هغه د جلال سره روښانه شوه." په تندی (ختیځ) کې د الهي سترګې له لارې، یوګي خپل شعور په هر اړخیز شتون کې سپاره کوي، د کلام یا اوم اوریدل، د ډیرو اوبو یا ارتعاشاتو الهی غږ چې د تخلیق یوازینی حقیقت دی.

د کایناتو د تریلیون رازونو په منځ کې، تر ټولو فوق العاده رڼا ده. د غږ ځپو برعکس، چې د لیږد لپاره یې هوا یا نورو مادي رسنیو ته اړتیا ده، د رڼا ځپې د ستورو ترمنځ خلا له لارې په آزاده توګه تیریږي. حتی فرضي ایتر، چې د انډولټري تیوري کې د رڼا د بین السیارې منځنی په توګه ساتل کیږي، د انشټاین په اساس رد کیدی شي چې د فضا هندسي ځانګړتیاوې د ایتر تیوري غیر ضروري ګرځوي. د دواړو فرضیو لاندې، رڼا د هر طبیعي ځرګندیدو تر ټولو نازکه، د مادي انحصار ځخه آزاده پاتې کیږي.

د انشټاین په لویو مفکورو کې، د رڼا سرعت - په هر ثانیه کې ۱۸۶۰۰۰ میله - د نسبیت ټوله تیوري باندې تسلط لري. هغه په ریاضي ډول ثابتوي چې د رڼا سرعت، تر هغه ځایه چې د انسان محدود ذهن پورې اړه لري، د نه دوام وړ جریان په کائنات کې یوازینی ثابت دی . د رڼا سرعت په یوازینۍ مطلق باندې د وخت او فضا ټول انساني معیارونه تکیه کوي. په تجریدي ډول ابدي ندي لکه ځنګه چې تر دې دمه په پام کې نیول شوي، وخت او فضا نسبي او محدود عوامل دي، د دوی د اندازه کولو اعتبار یوازې د رڼا سرعت د معیار په حواله ترلاسه کوي. د فضا سره د ابعادي نسبیت په توګه یوځای کولو سره، وخت د نه بدلیدونکي ارزښت لپاره زاړه ادعاوې تسلیم کړې دي. وخت اوس خپل حقیقي طبیعت ته لیږدول شوی - د ابهام یو ساده جوهر! د خپل قلم د ځو مساواتو ټکو سره، انشټاین د کاسموس ځخه د رڼا پرته هر ثابت حقیقت لرې کړی دی.

په یوه وروستي پرمختګ کې، د هغه د متحد ساحې تیوري، لوی فزیک پوه په یوه ریاضیکي فورمول کې د جاذبې او الکترومقناطیسم قوانین مجسم کوي.

د یو واحد قانون په اړه د تغیراتو جوړښت، انشټاین 4-30 د زمانو په اوږدو کې هغو ریشوګانو ته رسیږي
. چې د تخلیق یوازین□ جوړښت یې اعلان کړ - د پروټین مایا

د نسبیت د عصر په تیوري کې د وروستي اتوم د سپړلو لپاره ریاضیکي امکانات رامینځته شوي دي. لــوی ساینس پوهان اوس په زړورتیا سره ادعا کوي چې اتوم نه یوازې مــاده ده، بلکې انــرژي ده، بلکې دا چې اتومي انرژي په اصل کې ذهن دی.

دا روښانه درک چې فزیکي ساینس د سیوري نړ□ سره تړاو لري یو له خورا مهمو پرمختګونو څخه دی،" " سر ارتور سټینلي اډینګټن په " د فزیکي نړ□ طبیعت " کې لیکي . "د فزیک په نړ□ کې موږ د پیژندل شوي ژوند د ډرامې د سیوري ګراف فعالیت ګورو. زما د څنګل سیوري د سیوري میز باندې ولاړه ده ځکه چې د سیوري رنګ د سیوري کاغذ باندې تیریږي. دا ټول سمبولیک دی، او د سمبول په توګه فزیک پوه دا د پایلې په خامه توګه ویلو لپاره، د نړ□ پریږدي. بیا د کیمیا پوه ذهن راځي چې سمبولونه لیږدوي.
-توکي ذهن دی
د واقعیت لرونکی ماده او ساحې د زور د پخوانی فزیکي تیوري دي په ټولیزه توګه بې اهمیته.... توکي.
د بهرن□ نړ□ لري په دې توګه............. پرته له په نو لرې لکه د ذهني شیان لري پخپله سپن دا تصورات.
د سیوري نړ□ شئ. د خپلو وهمونو په لرې کولو سره موږ ماده لرې کړې ده، ځکه چې په حقیقت کې موږ لیدلي چې ماده زموږ د وهمونو څخه یو له لویو څخه دی."

د الکترون مایکروسکوپ په دې وروستیو کشفونو سره د اتومونو د رڼا جوهر او د طبیعت د نه منلو وړ دوه ګونیتوب څرګند ثبوت راغی. نیویارک ټایمز د امریکایی ټولنې د غونډې دمخه د الکترون مایکروسکوپ د ۱۹۳۷ کال د مظاهرې لاندې راپور ورکړ. د ساینس د پرمختګ لپاره:

"د ټنګسټن کرسټال جوړښت، چې تر دې دمه یوازې په غیر مستقیم ډول د ایکس رې له لارې پیژندل شوی، په فلوروسینټ سکرین کې په زړورتیا سره څرګند شو، چې نهه اتومونه یې په فضایي جالیو کې په خپلو سمو موقعیتونو کې ښودل شوي، یو مکعب، چې په هر کونج کې یو اتوم او یو یې په مرکز کې دی. د ټنګسټن کرسټال جالیو کې اتومونه د فلوروسینټ سکرین کې د رڼا د نقطو په توګه څرګند شول، چې په جیومیټریک بڼه کې تنظیم شوي وو. د رڼا د دې کرسټال مکعب په وړاندې د هوا بمباري مالیکولونه د رڼا د نڅا نقطو په توګه لیدل کیدی شي، د لمر د رڼا د نقطو په څیر چې په حرکت کونکو اوبو کې ځلیږي. . . .

"د الکترون مایکروسکوپ اصل لومړی ځل په ۱۹۲۷ کال کې د نیویارک ښار د بیل ټیلیفون لابراتوارونو ډاکټر کلنټن جې. ډیویسن او لیسټر ایچ. ګرمر لخوا کشف شو، چا وموندله چې الکترون دوه ګونی شخصیت لري چې د ذرې او څپې دواړو ځانګړتیاو څخه برخه اخلي. د څپې کیفیت الکترون ته د رڼا ځانګړتیا ورکړه، او د لینز په واسطه د رڼا د تمرکز په څیر د الکترونونو د 'متمرکز' کولو لپاره د لارو چارو د جوړولو لپاره لټون پیل شو.

" د الکترون د جیکیل هاید کیفیت د کشف لپاره، کوم چې په ۱۹۲۴ کې د فرانسوي نوبل جایزې ګټونکي فزیک پوه ډی بروګلي لخوا شوې وړاندوینې تایید کړې، او وښودله چې د فزیکي طبیعت ټوله ساحه دوه ګونی شخصیت لري، ډاکټر ډیویسن هم د فزیک په برخه کې د نوبل جایزه ترلاسه کړه ."

" د پوهې جریان،" سر جیمز جینز په پراسرار کائنات کې لیکي، "د غیر میخانیکي واقعیت په لور روان دی؛ کائنات د یو لوی ماشین په پرتله د یو لوی فکر په څیر ښکاري." په دې توګه د شلمې پیړ□ ساینس د ویدونو د یوې پاڼې په څیر غږیږي .

نو، که دا باید همداسې وي، نو انسان باید د ساینس څخه دا فلسفي حقیقت زده کړي چې هیڅ مادي کاینات شتون نلري؛ د هغې تاو او اوبدل مایا ، وهم دی. د حقیقت سرابونه یې ټول د تحلیل لاندې ماتیږي. لکه څنګه چې یو په یو د فزیکي کایناتو ډاډ ورکوونکي ملاتړونه د هغه لاندې راښکته کیږي، انسان په تیاره توګه خپل بت پرستانه تکیه، د الهي امر څخه د هغه پخوانۍ سرغړونې درک کوي: "ته به زما څخه مخکې بل خدایان ونه لرې."

انشټاین په خپل مشهور معادله کې چې د کتلې او انرژۍ د مساوات په اړه یې خبرې کولې، ثابته کړه چې د مادې په هره ذره کې انرژي د هغې د وزن یا وزن سره مساوي ده چې د رڼا د سرعت مربع سره ضرب کیږي. د اټومي انرژۍ خوشې کول د مادي ذراتو د له منځه وړلو له لارې رامینځته کیږي. د مادې "مړینه" د اټومي دور "پیدایښت" دی.

د رڼا سرعت یو ریاضیکي معیار یا ثابت دی ځکه نه چې په یوه ثانیه کې ۱۸۶۰۰۰ میله مطلق ارزښت شتون لري، بلکې ځکه چې هیڅ مادي جسم، چې وزن یې د خپل سرعت سره زیاتیږي، هیڅکله د رڼا سرعت نشي ترلاسه کولی. په بل ډول ویل شوي: یوازې یو مادي جسم چې وزن یې لامحدود وي کولی شي د رڼا سرعت سره مساوي وي.

دا تصور راوړي موږ ته د قانون د معجزې .

هغه ماسټران چې د خپلو بدنونو یا کوم بل شی مادي کولو او غیر مادي کولو توان لري، او د رڼا سرعت سره حرکت کولی شي، او د فوري لید راوستلو لپاره د تخلیقي رڼا وړانګو څخه کار اخلي. هر یو فزیکي ځرګندونه، لري پوره شوی د ضروري انشټایني حالت: د دوی ډله بې حده ده.

د یو بشپړ شوي یوګي شعور په اسانۍ سره پیژندل کیږي، نه د تنګ بدن سره، بلکې د نړیوال جوړښت سره. جاذبه، که د نیوټن "قوت" وي یا د انشټاین "د غیر فعالۍ ځرګندونه"، بې وسه ده چې یو ماسټر دې ته اړ کړي چې د "وزن" ملکیت ښکاره کړي کوم چې د ټولو مادي شیانو د جاذبې حالت توپیر کوي. هغه څوک چې ځان د هر اړخیز روح په توګه پیژني نور په وخت او ځای کې د بدن سختۍ تابع نه دی. د دوی بندي "حلقې-تېر-نه" محلول ته تسلیم شوي دي: "زه هغه یم."

فایټ لوکس! او رڼا وه." د خدای لومړی امر د هغه د ترتیب شوي تخلیق لپاره (پیدایښت 1: 3) یوازینی " اټومي حقیقت رامینځته کړ: رڼا. د دې غیر مادي میډیم په بیمونو کې ټول الهي ځرګندونې پیښیږي. د هر عمر پیروان د خدای د اور او رڼا په توګه د ظهور شاهدي ورکوي. "د پاچاهانو پاچا، او د څښتنانو رب؛ څوک چې یوازې ابدیت لري، په هغه رڼا کې ژوند کوي چې هیڅوک ورته نږدې نشي کیدی." 5-30

یوګی چې د بشپړ مراقبت له لارې یې خپل شعور د خالق سره یوځای کړی وي، کایناتي جوهر د رڼا په توګه درک کوي؛ د هغه لپاره د رڼا وړانګو ترمنځ هیڅ توپیر نشته چې اوبه او د رڼا وړانګې چې ځمکه جوړوي. د مادې له شعور څخه پاک، د فضا له درې ابعادو او د وخت له څلورم ابعاد څخه پاک، یو مالک د خپل رڼا بدن په مساوي اسانۍ سره د ځمکې، اوبو، اور یا هوا د رڼا وړانګو په پرتله لیږدوي. د آزادۍ ورکوونکي روحاني سترګې اوږد تمرکز یوګي ته دا توان ورکړی چې د مادې او د هغې د جاذبې وزن په اړه ټول وهمونه له منځه یوسي؛ له هغه وخته هغه کاینات د رڼا د یوې بې توپیره ډله په توګه ګوري.

نظري انځورونه،" ډاکټر ل. ټ. ټرولینډ د هارورډ وایي موږ، "دي جوړ شوی پورته په د ورته اصل لکه د"

عادي 'نیم ټون' نقاش؛ دا ده چې، دوی د کوچنیو نقطو یا پیتو څخه جوړ شوي دي چې د سترګو لخوا د د شبکیې حساسیت دومره لوی دی چې لید.... کشف کولو لپاره خورا کوچني دي. حس د مناسب ډول رڼا د نسبتا لږ مقدار لخوا تولید کیدی شي." د رڼا د پیښې په اړه د ماسټر د الهي پوهې له لارې، هغه کولی شي په سمدستي توګه د هر ځای د رڼا اتومونو د لید وړ څرګندونه کې وړاندې کړي. د پروجیکشن اصلي بڼه - که دا ونې وي، درمل وي، د انسان بدن وي - د یوګي د ارادې او لید ځواک سره مطابقت لري.

د انسان په خوب شعور کې، چیرې چې هغه په خوب کې د ځان غوښتنې محدودیتونو باندې خپل ګرفت خلاص کړی دی چې هره ورځ یې شاوخوا ګرځي، د هغه د ذهن قادر مطلقیت د شپې څرګندونه کوي. وګورئ! هلته په خوب کې د اوږدې مودې لپاره مړه ملګري، لرې پرتې براعظمونه، بیا راژوندي شوي ولاړ دي. د هغه د ماشومتوب صحنې. د هغه آزاد او بې قیده شعور سره، چې د خوبونو په پیښو کې ټولو انسانانو ته پیژندل شوی، د خدای لخوا تنظیم شوی مالک یو هیڅکله نه جلا کیدونکی اړیکه جوړه کړې ده. د ټولو شخصي انګېزو څخه بې ګناه، او د خالق لخوا ورته ورکړل شوې تخلیقي ارادې په کارولو سره، یوګی د کایناتو رڼا اتومونه بیا تنظیموي ترڅو د یو عقیدتمند هر مخلص دعا پوره کړي. د دې هدف لپاره انسان او مخلوق جوړ شوي وو: چې هغه باید د مایا د مالک په توګه راپورته شي ، په کایناتو باندې د هغه واکمني پوه شي.

"او خدای وویل، راځئ چې انسان په خپل شکل، زموږ په شان جوړ کړو: او دوی دې واکمني وکړي" ر" سمندر په کبانو، د هوا په مرغانو، د څارویو په ټولو څارویو، او په ټوله ځمکه او په هر هغه خزندګان چې په ځمکه ګرځي، خدای پاک ته وبخښه." ۶-۳۰

په ۱۹۱۵، ډېر ژر وروسته زه درلود داخل شو د سوامي امر، زه شاهدي ورکول یو لید د تاوتریخوالی تضادونه. په هغې کې د نسبیت د انسان شعور وه په روښانه ډول تاسیس شوی؛ زه په څرګنده توګه درک شوی د یووالي د مایا د دردناک دوه ګوني حالت تر شا د ابدي رڼا لیدل . دا لید زما په ذهن کې هغه وخت راښکته شو کله چې زه یوه سهار د پلار په ګورپر روډ کور کې په خپل کوچني چټ خونه کې ناست وم. د میاشتو راهیسې چې په اروپا کې نړیواله جګړه روانه وه؛ ما په خواشینۍ سره د مرګ ژوبلې په پراخه کچه فکر کاوه.

کله چې ما په مراقبه کې سترګې وتړلې، زما شعور ناڅاپه د یوې جنګي بېړۍ د قوماندان په بدن کې انتقال شو. د ټوپکونو غږ هوا وشلوله ځکه چې د ساحل د بیټریو او د کښتۍ د توپونو ترمنځ ډزې تبادله شوې. یو لوی ګولۍ د پوډر مجلې سره ولګېده او زما کښتۍ یې ټوټه ټوټه کړه. زه په اوبو کې کودتا وکړه، د څو هغو سیلانیانو سره یوځای چې له چاودنې څخه ژوندي پاتې شوي وو.

زړه مې په ټکان وخوړ، زه په خوندي ډول ساحل ته ورسېدم. خو افسوس! یوې کوڅه ډېې مرمۍ زما په سینه کې خپل بې رحمه الوتنه پای ته ورسوله. زه په ځمکه ولوېدم او ژړا مې وکړه. زما ټول بدن فلج شو، خو زه د دې په درلودلو پوه شوم لکه څنګه چې یو څوک د خپلې پښې د خوب له امله خبر وي.

بالاخره د مرګ پراسرار قدم زما سره راغی،" ما فکر وکړ. د وروستۍ ساه سره، زه د بې هوشۍ په " حالت کې ډوبیدو ته نږدې وم چې کله ما ځان د ګورپر سړک په خونه کې د لوټس په حالت کې وموند.

کله چې ما په خوښۍ سره خپل بیرته ترلاسه شوی ملکیت - یو بدن - په لاس کې ونیوه او په چنګک یې ونیوه، د هیستیکي اوښکو څاڅکي بهېدل. په سینه کې د ګولۍ له سوري څخه خلاص وم. زه په هر ځای کې وخوځېدم، ساه مې واخیسته او ساه مې واخیسته ترڅو ځان ته ډاډ ورکړم چې ژوندی یم. د دې ځان مبارکۍ په منځ کې، ما بیا وموندله چې زما شعور د کپتان مړي ته د وینې په څنډه کې لېږدول شوی دی. د

ذهن یو ډېر مغشوش حالت راغی.

"څښتن،" زه دعا وکړه، "زه زه مړ یا ژوندی؟"

د رڼا یوه ځلانده لوبه ټول افق ډک کړ. یو نرم غبریدونکی ارتعاش په الفاظو بدل شو:

"ژوند یا مرګ له رڼا سره څه تړاو لري؟ ما ته د خپل رڼا په شکل جوړ کړی یې. د د ژوند او مرګ نسبونه د کاسمیک خوب پورې اړه لري. خپل بې خوبه وجود وګوره! ویښ شه، زما ماشومه، ویښ شه!"

د انسان د بیدار د ګامونو په توګه، څښتن ساینس پوهانو ته الهام ورکوي چې په مناسب وخت او ځای کې د هغه د تخلیق رازونه کشف کړي. ډیری عصري کشفونه انسانانو سره مرسته کوي چې کاسموس د یو بریښنا - رڼا د متنوع بیان په توګه وپیژني، چې د الهي استخباراتو لخوا لارښوونه کیږي. د حرکت انځور، راډیو، تلویزیون، رادار، د عکس - بریښنایی حجرو - د اټومي انرژ ټول لیدونکې "برقی سترګې"، ټول د رڼا د الکترومقناطیسي پدیدې پر بنسټ دي.

د حرکت انځورګر هنر کولی شي هر ډول معجزه انځور کړي. د اغیزمن بصري نقطه نظر څخه، هیڅ معجزه د عکس اخیستلو لپاره منع نه ده. د یو سړي شفاف ستوري بدن د هغه د ناخالص فزیکي شکل څخه راپورته کیدی شي، هغه کولی شي په اوبو کې ګرځي، مړي ژوندي کړي، د پرمختګ طبیعي ترتیب بیرته راولي، او د وخت او ځای سره ګډوډي وکړي. د رڼا انځورونه لکه څنګه چې هغه وغواړي راټولوي، عکس اخیستونکی نظري حیرانتیاوې ترلاسه کوي کوم چې یو ریښتینی ماسټر د اصلي رڼا وړانګو سره تولیدوي.

د فلم ژوند انځورونه د تخلیق په اړه ډیری حقایق څرګندوي. کاسمیک ډایرکټر خپلې ډرامې لیکلي دي، او د پیړیو د سیال لپاره یې لوی کاسټونه راټول کړي دي. د ابدیت له تیاره غرفې څخه، هغه خپل تخلیقي بیم د پرله پسې عمرونو فلمونو له لارې خپروي، او انځورونه د فضا په سکرین کې اچول کیږي. لکه څنګه چې د فلم انځورونه ریښتیني ښکاري، مګر یوازې د رڼا او سیوري ترکیبونه دي، نو نړیوال ډول یو مغشوش ښکاري. د سیارې ساحې، د دوی د ژوند بې شمیره بڼو سره، د کاسمیک حرکت انځور کې د ارقامو پرته بل څه ندي، په لنډمهاله توګه د پنځو حسي ادراکونو سره سم دي ځکه چې صحنې د لامحدود تخلیقي بیم لخوا د انسان د شعور په سکرین کې اچول کیږي.

د سینما لیدونکي کولی شي پورته وګوري او وګوري چې د پردې ټول انځورونه د رڼا د یوې بې انځورې بیم له لارې څرګندیږي. رنګین نړیوال ډرامه په ورته ډول د کاسمیک سرچینې د واحد سپینې رڼا څخه خپریږي. د نه پوهیدونکي هوښیار سره خدای د خپلو انساني ماشومانو لپاره تفریح وړاندې کوي، دوی د خپل سیارې تیاتر کې لوبغاړي او لیدونکي جوړوي.

یوه ورځ زه د فلمونو یوې خونې ته ننوتلم ترڅو د اروپا د جګړو د ډګرونو خبرونه وګورم. لومړ نړیواله جګړه لا هم په لویدیځ کې روانه وه؛ خبرونو دغه وژنه په دومره واقعیت سره ثبت کړه چې زه د غمجن زړه سره له تیاتر څخه ووتم.

"څښتن،" زه دعا وکړه، "ولې دوست ته اجازه ورکول داسې رنځ؟"

زما د شدید حیرانتیا لپاره، یو سمدستي ځواب د اصلي اروپایی جګړو ډګرونو د لید په بڼه راغی. د مبارزې وحشت، چې له مړو او مړو ډک و، په وحشت کې تر دې هم ډیر زیات و.

هر يو استازيتوب د د خبرونه.

"په غور سره وګوره!" يوه نرم غږ زما داخلي شعور ته وويل. "تاسو بـه وګـورئ چې دا صـحنې چې اوس په فرانسه کې ترسره کيږي د چياروسکورو ډرامې پرته بل څه ندي. دا کاسـميک حـرکت انځـور دی، لکـه څنګه چې ريښتينی او غير ريښتينی لکه څنګه چې تاسو د تيـاتر نيـوز ريـل ليـدلی دی - د ډرامې دننـه يـوه ډرامه."

زما زړه لا هم تسلي نه شوه. الهي غږ دوام ورکړ: "مخلوق رڼا او سيوری دواړه دي، که نه نو هيڅ انځور ممکن نه دی. د مايا ښه او بد بايد تل په برتری کې بدل شي. که چيرې خوښ دلته په دې نړ کې بې پايه وای، نو انسان به کله هم بل لټوي؟ پرته له کړاو څخه هغه په سخت سره د دې په يادولو کې پروا کوي چې هغه خپل ابدي کور پريښود. درد د يادولو لپاره يو محصول دی. د تيښتې لاره د حکمت له لارې ده! د مرګ تراژيدي غير واقعيت لري؛ هغه څوک چې په دې باندې لړزيږي د يو ناپوه لوبغاړي په څير دي چې په سټيج کې د ويرې له امله مړ کيږي کله چې د خالي کارتوس څخه پرته بل څه نه وي. زما زامن د رڼا ماشومان دي؛ دوی به د تل لپاره په وهم کې ويده نشي."

مايا په اړه د مقدس کتاب کيسې لوستلې وې ، خو هغوی ماته هغه ژوره بصيرت نه دی راکړی چې د شخصي ليدونو او د هغوی سره د تسليت د کلمو سره راغلی و. د يو چا ارزښتونه په ژوره توګه بدليږي کله چې هغه بالاخره قانع شي چې تخليق يوازې يو پراخ حرکتي انځور دی، او دا چې په هغې کې نه، بلکې له هغې هاخوا، د هغه خپل واقعيت پروت دی.

کله چې ما دا فصل ليکل پای ته ورساوه، زه په خپل بستر کې د لوټس په حالت کې ناست وم. زما خونه د دوو سيوري لرونکو څراغونو لخوا تياره روښانه شوې وه. ما چې سترګې پورته کړې، ما وليدل چې چت د کوچنيو سرې رنګه څراغونو سره پوښل شوی و، چې د ريډيم په څير ځليدونکي او لړزونکي وو. د پنسل شوي وړانګو بې شميره ټوټې، لکه د باران پاڼې، په يوه شفاف شافټ کې راټولې شوې او په خاموش سره زما په سر راوتلې.

سمدلاسه زما فزيکي بدن خپل ناهمواريت له لاسه ورکړ او په ستوري جوړښت بدل شو. ما د لامبو وهلو احساس وکړ ځکه چې په سخت سره بستر ته لمس کول، بې وزنه بدن يو څه او په متناوب ډول کيڼ او ښي خوا ته حرکت وکړ. ما د خونې شاوخوا وکتل؛ فرنيچر او ديوالونه د معمول په څير وو، مګر د رڼا کوچن ډله دومره زياته شوې وه چې چت يې نه ليدل کيده. زه حيران وم.

" دا د کاسميک حرکت انځور ميکانيزم دی." يو غږ داسې وويل لکه د رڼا له دننه څخه. "ستاسو د بستر د چادرونو په سپين سکرين باندې خپل بيم خپروي، دا ستاسو د بدن انځور توليدوي. وګورئ، ستاسو بڼه له رڼا پرته بل څه نه ده!"

ما خپلو لاسونو ته وکتل او هغه مې مخکې او وروسته حرکت ورکړ، خو د هغوی وزن مې احساس نه شو. يوه ډېره خوشحاله خوشحالي راغله. زه. دا کاسميک ډډ د رڼا، ګل ورکول لکه زما بدن، ښکاريده يو الهي نقل د سينما په کور کې د پروجيکشن بوت څخه د رڼا وړانګې راوتلې او په سکرين کې د انځورونو په توګه څرګنديږي.

د اوردې مودې لپاره ما د خپل بدن دا حرکتي انځور د خپلې خوب خونې په تياره رڼا تياتر کې تجربه کړ. سره له دې چې ما ډېری ليدونه ليدلي دي، هيڅ يو يې هيڅکله ډېر واحد نه و. لکه څنګه چې زما د جامد بدن وهم په بشپړ ډول له منځه لاړ، او زما احساس ژور شو چې د ټولو شيانو جوهر رڼا ده، ما د ژونديو موجوداتو د ټکان ورکونکي جريان ته وکتل او په زار سره مې خبرې وکړې.

" الهي رڼا، مهرباني وکړئ دا زما عاجز بدني انځور، په خپل ځان کې وباسئ، لکه څنګه چې ایلیا د اور په واسطه اسمان ته پورته شوی و."

دا دعا په څرګنده توګه حیرانونکې وه؛ بیم ورک شو. زما بدن خپل عادي وزن بیرته ترلاسه کړ او په بستر کې ډوبه شوه؛ د چت د ځلیدونکو څراغونو ډله ځلیدله او ورکه شوه. زما د دې ځمکې پرېښودو وخت ظاهرا نه و رسیدلی.

"سربیره پردې،" ما په فلسفي لحاظ فکر وکړ، "ښايي الیاس پیغمبر زما په ګومان ناراضه وي!"

30-1 : دا مشهور روسي هنرمند او فیلسوف لري شوی ژوند کول لپاره ډېر کلونه په هند نږدې د همالیا. "له څوکې راځي وحی،" هغه لري لیکل شوی. "په غارونه او په د غونډې ژوند کاوه د رشي پورته د واوره څوکې د د همالیا غرونه یو روښانه ځلا لري، د ستورو او د برېښنا د حیرانونکو چمکونو څخه روښانه."

30-2 : د کیسه می لري یو تاریخي اساس؛ یو اداریه یادښت خبر ورکوي مور هغه د بشپ ولیدل د درې راهبان پداسې حال کې چې هغه د ارچنګیل څخه د سلوویتسکي خانقاه ته، د دوینا سیند په خوله کې سفر کاوه.

30-3 : مارکوني، لوی اختراع کوونکی، د پای ته رسیدو دمخه د ساینسي نیمګړتیا لاندې اعتراف وکړ: "ناکامي د ساینس ته حل کول ژوند دی مطلق. دا حقیقت به وي په رښتیا سره ډارونکی وو دا نه لپاره ایمان. د معما د ژوند یقینا تر ټولو دوامداره ستونزه ده چې د انسان د فکر په وړاندې وړاندې شوې ده."

30-4 : الف اشاره ته د لوري اخیستل شوی لخوا د انشټاین نابغه دی ورکړل شوی لخوا د حقیقت هغه هغه دی یو ټول عمر شاګرد د د لوی فیلسوف سپینوزا، چې تر ټولو مشهور کار یې " په هندسي ترتیب کې ښودل شوي اخلاق" دی .

30-5 : ۱۶ -۶:۱۵ تیموتیس زه.

30-6 : ۱:۲۶ پیدایښت.

فصل: ۳۱

یو مرکه سره د مقدس مور

"محترمې مورې، ما په ماشومتوب کې ستاسو د پیغمبر میړه لخوا تعمید شوې وه. هغه زما د مور او پلار او زما د خپل ګورو سری یوکتیشوارجي ګرو وو. نو ایا تاسو به ما ته د خپل مقدس ژوند د څو پیښو د اوریدو امتیاز راکړئ؟"

زه د لاهیري مهاسایه د ژوند ملګرې، سریمتي کاشي موني ته خطاب کوم. د لنډې مودې لپاره په بنارس

کې وم، او د دې محترمې مېرمنې د ليدلو لپاره مې د اوړدې مودې هيله پوره کوله. هغې د بنارس په ګاروديسور محله برخه کې د لاهيري په زوړ کور کې زما هرکلی وکړ. که څه هم هغه ډېره عمر درلوده، خو د کمل په څېر غوړېدلې وه، په خاموشۍ سره يې روحاني بوی راووت. هغه د منځنۍ اندازې وه، نرۍ غاړه او ښکلې پوستکي يې درلوده. لويو، ځليدونکو سترګو د هغې د مور څېره نرمه کړه.

"زوی، ته دي ښه راغلاست دلته. راشه پورته."

کاشي موني یوې ډېرې کوچنۍ خونې ته لاره هواره کړه چېرې چې د یو وخت لپاره هغه د خپل مېړه سره اوسېده. زه د هغه زیارت لیدلو لپاره ویاړم چې بې ساري مالک پکې د واده د انساني ډرامې لوبولو لپاره راښکته شوی و. مهربانې مېرمنې ما ته د هغې تر څنګ د بالښت څوکۍ ته اشاره وکړه.

هغې پیل وکړ: "کلونه وخت و چې زه د خپل مېړه الهي مقام درک کړم." "یوه شپه، په همدې خونه کې، ما یو روښانه خوب ولید. عالي فرښتې زما په سر کې په نه تصور کېدونکي فضل کې تیرې شوې. دا منظره دومره حقیقي وه چې زه سمدلاسه راویښ شوم؛ خونه په عجیب ډول په ځلیدونکي رڼا پوښل شوې وه."

"زما مېړه، د کملو په حالت کې، د خونې په مرکز کې پورته شوی و، د فرښتو لخوا محاصره شوی و چې د لاسونو تړلو دعا کولو وقار سره یې عبادت کاوه. له اندازې څخه ډېر حیران شوم، زه ډاډه وم چې زه لاهم خوب وینم."

"ښځه،" لاهیري مهاسایه وویل، 'ته خوب نه وینې. د تل لپاره خپل خوب پرېږده.' کله چې هغه ورو ورو فرش ته راښکته شو، ما ځان د هغه په پښو کې سجده کړ.

"'استاد،' ما چیغه کړه، 'بیا بیا زه ستا په وړاندې سر ټیټوم! ایا ته به ما ته د خپل مېړه په توګه د ګڼلو لپاره بخښنه وکړې؟ زه له شرمه مړه کیږم چې پوه شم چې زه د هغه چا په څنګ کې په ناپوهۍ کې ویده پاتې شوې یم چې په الهي ډول ویده شوی دی. له دې شپې څخه، ته نور زما مېړه نه یې، بلکې زما ګورو یې. ایا ته به زما بې ارزښته ځان د خپل شاګرد په توګه ومنې؟' 1-31

"مالک په نرمۍ سره ما ته لاس راکړ. 'سپېڅلې روحه، راپورته شه. ته منل شوې یې.' هغه فرښتو ته اشاره وکړه. 'مهرباني وکړئ د دې مقدسو اولیاءوو هر یو ته په وار سره سجده وکړئ.'

"کله چې ما خپل عاجزانه نعتونه پای ته ورسول، د فرښتو غږونه یو ځای غږېدل، لکه د یوې لرغونې صحیفې څخه یو کورس.

"د الهي ذات ملګرې، ته برکت لرونکې یې. موږ تاته سلام کوو." دوی زما په پښو کې سجده وکړه او ویې لیدل! د دوی ځلیدونکي شکلونه ورک شول. خونه تیاره شوه.

"زما ګورو پوښتنه وکړه زه ته ترلاسه کول نوښت په کریا یوګا .

"د البته،' زه ځواب ورکړ. 'زه یم اوبخښه نه ته لري درلود د هغې برکت مخکې په زما ژوند.

"'وخت نه و پوره شوی.' لاهیري مهاسایه په تسلي ورکولو سره موسکا وکړه. 'ستاسو د کرامت ډېره برخه ما په خاموشۍ سره تاسو سره د کار کولو کې مرسته کړې ده. اوس تاسو چمتو او چمتو یاست.'

"هغه زما تندی ته لاس ورکړ. د څرخیدونکي رڼا ډله راڅرګنده شوه؛ رڼا په تدریجي ډول ځان د اوپل نیلي روحاني سترګې ته رامینځته کړ، په سرو زرو کې حلقه شوی او د سپین پنځه ګوني ستوري سره مرکز شوی.

"'خپل شعور د ستوري له لارې د لامحدود سلطنت ته ننوځئ.' زما د ګورو غږ یو نوی نوټ درلود، د لرې

موسيق□ په ثير نرم.

لید وروسته لید مات شوی لکه سمندري سرف کول په د ساحلونه د زما روح. د منظره لرونکی ساحې "
بالاخره

د خوښ پ‌ه سمندر کې منحل شوم. ما ځان په تلپاتې نعمت کې ورک کړ. کله چې زه څو ساعته وروسته د دې نړ پوهاوي ته راستون شوم، نو استاد ماته د کریا یوګا تخنیک راکړ .

"له هغې شپې راهیسې، لاهیري مهاسایا بیا هیڅکله زما په خونه کې نه ویده شو. او نه هم، له هغه وروسته، هغه هیڅکله ویده شو. هغه د ورځې او شپې دواړو لخوا د خپلو شاګردانو په ملګرتیا کې د ښکته پوړ په مخکین خونه کې پاتې شو."

نامتو میرمن چوپه خوله شوه. د عالي یوګي سره د هغې د اړیکې ځانګړتیا پوهیدو سره، ما بالاخره جرئت وکړ چې د نورو یادونو غوښتنه وکړم.

"زویه، ته حریص یې. سره له دې، ته به یوه بله کیسه ولرې." هغې په شرم سره وخندل. "زه به هغه ګناه ومنم چې ما د خپل ګورو میړه په وړاندې کړې وه. زما د پیل څخه څو میاشتې وروسته، ما د خواشین او غفلت احساس پیل کړ. یوه سهار لهیري مهاسایا دې کوچن خونې ته د یوې مقالې راوړلو لپاره ننوت؛ زه په چټک سره د هغه تعقیب کړم. د تاوتریخوالي وهم له امله، ما هغه ته په سخت سره خطاب وکړ.

"تاسو خپل ټول وخت د شاګردانو سره تیروئ. ستاسو د میرمنې او ماشومانو مسؤلیتونه څه دي؟ زه افسوس کوم چې تاسو د کورن لپاره د ډیرو پیسو چمتو کولو کې ځان ته علاقه نه لرئ."

"ماسټر د یوې شیبې لپاره ما ته وکتل، بیا یې ولیدل چې هغه لاړ و. په ویره او ویره کې، ما د خونې له هرې برخې څخه یو غږ واورېد:

"دا ټول هیڅ نه، مه کوه ته وګوره؟ هغه څنګه کولای شي یو هیڅ نه لکه زه تولیدول شتمنې لپاره ته؟"

"'ګوروجي،' ما چیغه کړه، 'زه په ملیونونو ځله بخښنه غواړم! زما ګناهګارې سترګې نور تا نشي لیدلی؛ مهرباني وکړئ په خپل مقدس شکل کې راښکاره شئ.'

"زه دلته یم." دا ځواب زما له پورته څخه راغی. ما پورته وکتل او ماسټر مې په بدن کې ولیدل. هوا، سر یې چت ته لمس کاوه. سترګې یې د ړندو اورونو په څیر وې. د ویرې سره ځان ځنګ ته کړ، زه د هغه د پښو تر څنګ پروت وم او ژړل یې، وروسته له هغه چې هغه په خاموش سره فرش ته راښکته شو.

"ښځه،" هغه وویل، "د الهي شتمن په لټه کې شه، نه د ځمکې د وړوکو ډېرو. د داخلي خزانې ترلاسه کولو وروسته، ته به وګومئ چې بهرن اکمالات تل راځي." هغه زیاته کړه، "زما یو روحاني زوی به ستا لپاره روزي برابره کړي."

"زما د ګورو کلمې په طبیعي ډول راغی ریښتیا؛ یو شاګرد وکړل رخصتي یو د پام وړ مجموعه لپاره زموږ کورن."

ما د کاشي موني څخه مننه وکړه چې خپلې حیرانونکې تجربې یې راسره شریکې کړې. [۲-۳۱] په بله ورځ زه د هغې کور ته راستون شوم او د ټینکوري او ډوکوري لاهیري سره مې د څو ساعتونو فلسفي بحث څخه خوند واخیست. د هند د لوی یوګي دا دوه سپېڅلي زامن د هغه د مثالي قدمونو په نږدې تعقیب شول. دواړه سړي منصف، لوړ، ثابت او درنې ږیرې درلودې، نرم غږونه او د زاړه فیشن زړه راښکونکي چلند سره.

د هغه میرمن د لاهیري مهاسایه یوازین ښځینه شاګرده نه وه؛ زما د مور په ګډون سلګونه نور هم وو. یوې میرمنې چیلا یو ځل له ګورو څخه د هغه عکس وغوښت. هغه هغې ته یو

چاپ، یادونه کول، "که ته ګڼل دا یو ساتنه، بیا دا دی نو؛ بل ډول دا دی یوازې یو انځور."

څو ورځې وروسته دا ښځه او د لاهیري مهاسایا نرور په اتفاق سره په یوه میز کې چې د ګورو عکس یې ځړول شوی و، بهګاد ګیتا مطالعه کوله. یو بریښنایی طوفان راغی. په ډېر قهر سره بهر

"لاهیري مهاسایه، زمور ساتنه وکړه!" ښځو د انځور په وړاندې سر ټیټ کړ. بریښنا هغه کتاب ولړزاوه چې دوی یې لوستل، خو دواړه عبادت کوونکي روغ رمټ پاتې شول.

چیلا تشریح کړه: "ما داسې احساس کاوه لکه د یخ یوه پاڼه زما شاوخوا کېښودل شوې وي ترڅو د تودوخې څخه ځان وژغوري."

لهري مهاسایا د یوې ښځینه شاګردې، ابوهیا، سره په اړیکه کې دوه معجزې ترسره کړې. هغه او د هغې مېړه، چې د کلکتې وکیل و، یوه ورځ د بنارس لپاره د ګورو لیدلو لپاره روان شول. د دوی ګاډی د درنو ترافیکو له امله ځنډېدلی و؛ دوی د هاوړه اصلي سټیشن ته ورسیدل یوازې د بنارس ریل ګاډي د تګ لپاره د شپېلۍ غږ واورېد.

ابوهیا، نږدې د ټکټ دفتر، ولاړ په خاموشۍ سره

لاهیري مهاسایا، زه له تا څخه غوښتنه کوم چې اورګاډی ودروئ!" هغې په خاموشۍ سره دعا وکړه. "زه نشم کولی د بلې ورځې انتظار کې د ځنډ درد وزغمم چې ستا سره وګورم."

د اورګاډي څرخونه په دوامداره توګه ګرد او ګرد حرکت کاوه، خو نور پرمختګ نه و. انجنیر او مسافر د دې پیښې د لیدلو لپاره پلیټ فارم ته راښکته شول. د ریل پټلۍ یو انګلیسي ساتونکی ابوهیا او د هغې مېړه ته نږدې شو. د ټولو پخوانیو پر خلاف، هغه خپل خدمتونه په رضاکارانه توګه وړاندې کړل

بابو،" هغه وویل، "ورکړه زه د پیسې. زه به اخیستل ستا ټکټونه پداسې حال کې چې ته ترلاسه کول په کښېنۍ کې."

کله چې جوړه کښېناست او ټکټونه یې ترلاسه کړل، اورګاډی ورو ورو مخ په وړاندې لاړ. په ویره کې، انجنیر او مسافر بیرته خپلو ځایونو ته پورته شول، نه پوهیدل چې څنګه اورګاډی پیل شو، او نه هم ولې په لومړي ځای کې ودرول شو.

په بنارس کې د لاهیري مهاسایه کور ته په رسیدو سره، ابوهیا په خاموشۍ سره د استاد په وړاندې سجده وکړه، او هڅه یې وکړه چې د هغه پښې لمس کړي.

ابوهیا، ځان سمبال کړه،" هغه وویل. "ته څومره خوښوې چې ما ځوروې! لکه څنګه چې ته دلته د بل اورګاډي له لارې نه شې راتلای!"

ابهوا په یوه بله یادګاري موقع کې له لاهیري مهاسایا سره لیدنه وکړه. دا ځل هغې د هغه شفاعت غوښتل، نه د اورګاډي په واسطه، بلکې د سارس په واسطه.

هغې وویل: "زه له تا څخه دعا کوم چې ماته برکت راکړه چې زما نهم ماشوم ژوندی پاتې شي." "اته ماشومان مې زیږېدلي دي؛ ټول د زیږېدو وروسته ډېر ژر مړه شول."

د ماسټر موسکا شوه په خواخورۍ سره. "ستاسو راتلونکی ماشوم به ژوندی. مهرباني تعقیب کړئ زما لارښوونې

په احتیاط سره. ماشوم، یوه نجلۍ، به د شپې زیږیدلی وي. وګورئ چې د تیلو څراغ تر سهاره پورې روښانه وي. ویده مه شئ او په دې توګه رڼا مه مړه کړئ.

د ابهیا ماشومه لور وه، چې د شپې زیږیدلې وه، په سمه توګه لکه څنګه چې د عالم ګورو لخوا وړاندوینه شوې وه. مور خپلې نرسې ته لارښوونه وکړه چې څراغ په تیلو ډک وساتي. دواړو میرمنو د سهار تر سهاره پورې بیړني بیدارۍ ته دوام ورکړ، مګر بالاخره ویده شول. د څراغ غوړ تقریبا ورک شوی و؛ رڼا په کمزورۍ ډول ځلیده.

د خوب خونې دروازه خلاصه شوه او د یو زورور غږ سره خلاصه شوه. حیرانې شوې ښځې راویښې شوې. د دوی حیرانوونکې سترګو د لاهري مهاسایه بڼه ولیده.

"ابوهیا، وګوره، رڼا تقریبا ورکه شوې ده!" هغه څراغ ته اشاره وکړه، چې نرس یې په چټکۍ سره د ډکولو لپاره واخیست. کله چې هغه بیا په روښانه ډول روښانه شو، ماسټر ورک شو. دروازه وتړل شوه؛ قلف پرته له کوم ښکاره اداري سره وصل شو.

د ابهیا نهم ماشوم ژوندی پاتې شو؛ په ۱۹۳۵، کله زه جوړ شوی پوښتنه، هغه وه لا هم ژوند کول.

د لاهیري مهاسایه یو شاګرد، محترم کالي کمار روی، ما ته د خپل استاد سره د ژوند ډیری په زړه پورې توضیحات بیان کړل.

"زه ډیری وخت د هغه په بنارس کور کې د اونیو لپاره میلمـه وم،" روی ماتـه وویـل. "مـا ولیـدل چې ډیـری مقدس شخصیتونه، ډنډا [3-31] سوامیان، د شپې په خاموشۍ کې راغلل ترڅو د ګورو په پښو کې کښیني. کله ناکله به دوی د مراقبې او فلسفي ټکو په بحث کې بوخت وو. په سهار کې به لوړ پوړي میلمانه لاړل. ما د خپلو لیدنو په جریان کې وموندله چې لهري مهاسایا یو ځل هم د خوب لپاره نه و ویده شوی.

روی وویل: "د ماسټر سره زما د ملګرتیا په لومړیو وختونو کې، ما باید د خپل کار ورکوونکي د مخالفت سره مخ شوم." "هغه په مادیزم کې ډوب و."

"زه په خپلو کارمندانو کې مذهبي متعصبین نه غواړم،" هغه به وخندل. "که زه کلـه هم ستاسـو د دوکـه بـاز ګرو سره وینم، نو زه به هغه ته د یادولو لپاره ځینې کلمې ورکړم."

"دا خطرناک ګواښ زما د منظم پروګرام په ګډوډولو کې پاتې راغی؛ ما تقریبا هره ماښام د خپل ګورو په حضور کې تېر کړ. یوه شپه زما کار ورکوونکی زما تعقیب وکړ او په بې رحمۍ سره خونې ته ننوت. هغه بې له شکه په بشپړ ډول د هغو سپکو خبرو په ویلو کې بوخت و چې ژمنه یې کړې وه. څومره ژر چې سړی ځان کېناست، لاهیري مهاسایا د شاوخوا دولسو شاګردانو کوچنۍ ډلې ته وینا وکړه.

"'غواړم ته ټول لکه ته وګورئ یو انځور؟'"

"کله چې موږ سر وخوځاوه، هغه له موږ څخه وغوښتل چې کوټه تیاره کړو. هغه وویل، 'په یوه دایـره کې د یو بل تر شا کېنئ،' او خپل لاسونه د هغه سړي په سترګو کېږدئ چې ستاسو په وړاندې ولاړ دی.'

"زه حیران نه شوم چې زما کار ورکوونکی هم د ماسټر لارښوونې تعقیبوي، که څه هم په ناخوښۍ سـره." "په څو دقیقو کې لهیري مهاسایا له موږ څخه وپوښتل چې موږ څه ګورو."

"صاحب،" ما ځواب ورکړ، "يوه ښکلې ښځه راڅرګندېږي. هغه سور رنګه ساړه اغوندي ، او د فيل د غوړ بوټي ته نږدې ولاړه ده." نورو ټولو شاګردانو ورته وضاحت ورکړ. ماسټر زما کار ورکوونکي ته مخ واړاوه. "ايا تاسو هغه ښځه پيژنئ؟"

"هو." سړی په څرګنده توګه د هغه د طبيعت لپاره نوي احساساتو سره مبارزه کوله. "ما په احمقانه ډول خپلې پيسې په هغې مصرف کړې دي، سره له دې چې زه يوه ښه ښځه لرم. زه د هغو انګېزو څخه شرميږم چې ما دلته راوستی دی. ايا ته به ما وبخښې، او ما به د يو شاګرد په توګه ومنې؟"

"'که تاسو د شپږو مياشتو لپاره ښه اخلاقي ژوند وکړئ، زه به تاسو ومنم.' استاد په مرموز ډول زياته کړه، 'که نه نو زه به تاسو ته نوښت درکړم.'

"زما کارفرما د درېو مياشتو لپاره له وسوسې څخه ځان وساته؛ بيا يې له ښځې سره خپله پخوانۍ اړيکه بيا پيل کړه. دوه مياشتې وروسته هغه مړ شو. په دې توګه زه د خپل ګورو د پټې وړاندوينې په اړه پوه شوم چې د سړي د پيل کولو امکان نلري."

د لاهيري مهاسايا يو ډېر مشهور ملګری، سوامي تريلانګا، درلود، چې د درې سوه کلونو څخه زيات عمر يې درلود. دواړه يوګيان اکثره په مراقبه کې سره ناست وو. د تريلانګا شهرت دومره پراخ دی چې ډېر لږ هندوان به د هغه د حيرانوونکو معجزو په هره کيسه کې د حقيقت امکان رد کړي. که چېرې مسيح بېرته ځمکې ته راستون شي او د نيويارک په کوڅو کې ګرځي، خپل الهي قدرتونه ښيي، نو دا به هغه شان جوش رامنځته کړي چې څو لسيزې وړاندې د تريلانګا لخوا د بنارس له ګڼې ګوڼې ډکو لارو څخه د تېرېدو پر مهال رامنځته شوی و.

په ډېرو مواردو کې سوامي ليدل شوی و چې پرته له کوم ناوړه اغېز څخه، تر ټولو وژونکي زهرونه څښي. په زرګونو خلکو، په شمول د هغو څو کسانو چې لا هم ژوندي دي، د ګنګا په سيند کې تريلانګا لامبو وهلې ليدلې ده. د څو ورځو لپاره به يوځای د اوبو په سر کې ناست و، يا به د څپو لاندې د اوږدې مودې لپاره پټ پاتې شو. د بنارس د حمام په غرونو کې يو عام ليد د سوامي بې حرکته بدن د تيږو په ټوټو کې و، چې په بشپړ ډول د بې رحمه هندي لمر سره مخ و. د دې کارونو په واسطه تريلانګا هڅه کوله چې خلکو ته درس ورکړي چې د يوګي ژوند په اکسيجن يا عادي شرايطو او احتياطونو پورې اړه نلري. که هغه د اوبو څخه پورته و يا د هغې لاندې، او که د هغه بدن د سختو لمريزو وړانګو سره مخ و يا نه، مالک ثابته کړه چې هغه د الهي شعور له مخې ژوند کاوه: مرګ هغه ته لاس نه شي اچولی.

يوګي نه يوازې په روحاني توګه، بلکې په فزيکي توګه لوی و. د هغه وزن له درې سوه څخه ډېر و پونډه: د هغه د ژوند د هر کال لپاره يو پونډ! څرنګه چې هغه ډېر کم خواړه خوړل، نو راز نور هم زياتېږي. الف خو، ماسټر په اسانۍ سره د روغتيا ټول معمول قوانين له پامه غورځوي، کله چې هغه غواړي د کوم ځانګړي دليل لپاره دا کار وکړي، ډيری وختونه يو نازک چې يوازې ځان ته پيژندل کيږي. لوی اولياء چې له کاسميک ماييک خوب او دا نړۍ د الهی ذهن کې د يوې مفکورې په توګه درک کړې، کولی شي د بدن سره هغه څه وکړي چې دوی يې غواړي، پوهيږي چې دا يوازې د کنګل شوي يا کنګل شوي انرژۍ يوه لاسوهنه وړ بڼه ده. که څه هم فزيکي ساينس پوهان اوس پوهيږي چې ماده د کنګل شوي انرژۍ پرته بل څه ندي، په بشپړ ډول روښانه شوي ماسټران د مادې کنټرول په برخه کې له تيوري څخه عمل ته تللي دي.

ترايلانګا تل په بشپړه توګه بربنډ پاتې کېده. د بنارس ځورول شوي پوليس هغه د يو حيرانونکي ستونزې ماشوم په توګه وګڼلو. طبيعي سوامي، لکه د عدن په باغ کې د لومړني آدم په څير، د هغه د بربنډتوب څخه په بشپړه توګه بې خبره و. په هرصورت، پوليس د دې څخه ډېر خبر وو، او په بې رحمۍ سره يې هغه زندان ته واچاوه. عمومي شرم رامنځته شو؛ د لوی بدن

ټریلانګا ډېر ژر، په عادي ډول، د زندان په بام کې ولیدل شو. د هغه حجره، چې لا هم په خوندي ډول تړل شوې وه، د هغه د تېښتې د طریقې په اړه هیڅ معلومات نه ورکول.

د قانون نهیلي افسرانو یو ځل بیا خپله دنده ترسره کړه. دا ځل د سوامي د کوټې مخې ته یو ساتونکی ودرول شو. شاید بیا د حق څخه مخکې تقاعد شي. ترایلانګا ډېر ژر د بام په سر په خپل بې پروا ګرځېدو کې ولیدل شو. عدالت ړوند دی؛ هوښیار پولیسو پریکړه وکړه چې هغه تعقیب کړي. مثال

لوی یوګي عادتاً چوپ پاتې شو. ۴-۳۱ سره له دې چې د هغه ګرد مخ او لوی، د بیرل په څیر معدې سره، ترایلنګا یوازې کله ناکله خواړه خوړل. د اونیو له خوړو پرته، هغه به خپله روژه د هغو لوښو په ډکو شیدو سره ماتوله چې د عقیدتمندانو لخوا ورته وړاندې کېدل. یو شکمن یو ځل هوډ وکړ چې ترایلنګا د یو دوکه باز په توګه افشا کړي. د کلسیم او لیمو مخلوط یوه لویه سطل، چې د دیوالونو په سپینولو کې کارول کیږي، د سوامي په وړاندې کېښودل شوه.

استاد،" مادي پرست په تمثیلي درناوي وویل، "ما تاسو ته یو څه کلاب شوي شیدې راوړې دي. مهرباني وکړئ دا وڅښئ."

ترایلانګا په بې له ځنډه، تر وروستۍ څاڅکي پورې، د سوځیدونکي لیمو کانتینر وچ شو. په څو دقیقو کې مجرم په درد کې ځمکې ته ولوېد.

"مرسته، سوامي، مرسته!" هغه ژړل. "زه یم په اور! بخښنه زما بدکاره ازموینه!"

لوی یوګي خپله عادتي چوپتیا ماته کړه. هغه وویل: "مسخره کوونکی،" ته هغه وخت پوه نه شوې کله چې تا ماته زهر وړاندې کړل چې زما ژوند ستا د ژوند سره یو دی. پرته له دې چې زه پوه شم چې خدای زما په معده کې شتون لري، لکه څنګه چې د مخلوق په هر اتوم کې، لیمو به ما وژلی وي. اوس چې ته د بومرانګ الهي معنی پیژنې، بیا هیڅکله په چا باندې چل مه کوه."

د ښه پاک شوی ګناهګار، روغ شوی لخوا د ټریلانګا الفاظ، بې هوښه کېدل کمزوری لرې

د درد بیرته راګرځیدنه د مالک د کومې ارادې له امله نه وه، بلکې د عدالت د قانون د نه خطا تطبیق له لارې رامینځته شوه چې د مخلوق تر ټولو لرې ځرخیدونکی مدار ساتي. د ترایلانګا په څیر د خدای پیژندنې سړي الهي قانون ته اجازه ورکوي چې په فوري توګه کار وکړي؛ دوی د تل لپاره د نفس ټول ناکامونکي متقابل جریانونه له منځه وړي دي.

د صداقت اتوماتیک تعدیلات، چې ډیری وختونه په ناڅاپي سکه کې ورکول کیږي لکه څنګه چې د ټریلانګا او د هغه د قاتل په قضیه کې، زموږ د بشري بې عدالتۍ په وړاندې چټکه غوسه کموي. "غچ اخیستل زما دي؛ زه به یې جبران کړم، رب وایي." 5-31 د انسان د لنډو سرچینو اړتیا څه ده؟ کاینات په سمه توګه د غچ اخیستلو لپاره سازش کوي. بې کاره ذهنونه د الهي عدالت، مینې، هر اړخیزې پوهې، ابدیت امکان ردوي. "هوایی صحي اټکلونه!" دا بې حسه نظر، بې رحمه د کاسمیک تماشا څخه مخکې، د پیښو یوه لړۍ راپاروي چې خپله بیدارۍ راوړي.

د روحاني قانون د قادر مطلق والي یادونه د مسیح لخوا بیت المقدس ته د هغه د بریالۍ ننوتلو په مناسبت وشوه. لکه څنګه چې شاګردانو او ګڼه ګوڼې د خوښۍ لپاره چیغې وهلې، او چیغې یې وهلې، "په جنت کې سوله، او په لوړ کې جلال،" ځینې فریسیانو د بې عزتۍ تماشې څخه شکایت وکړ. "مالک،" دوی اعتراض وکړ، "خپل شاګردان ملامت کړئ"."

عیسی ځواب ورکړ: "زه تاسو ته وایم، که چیرې دا غلي پاتې شي، نو ډبرې به سمدلاسه چیغې ووهي."
6-31

په دې غندنه کې، مسیح فریسیانو ته اشاره کوله چې الهی عدالت هیڅ تمثیلي تجرید نه دی، او دا چې د سولې سړی، که څه هم د هغه ژبه له ریښو څخه ټوټه شوې وي، بیا هم به خپله وینا او دفاع د تخلیق په بنسټ کې ومومي، پخپله نړیوال نظم.

"ایا تاسو فکر کوئ،" عیسی علیه السلام ویل، "د سولې غوښتونکي خلک غلي کړئ؟ همدارنګه تاسو هیله لرئ چې د ... د خدای غږ، چې ډبرې یې د هغه جلال او د هغه د هر اړخیز شتون سندرې وایي. ایا تاسو به غوښتنه وکړئ چې خلک په جنت کې د سولې په ویاړ جشن ونه نیسي، بلکې یوازې باید په ډله ییزه توګه راټول شي ترڅو په ځمکه کې د جګړې لپاره غږ وکړي؟ بیا، ای فریسیانو، د نړۍ د بنسټونو د نسکورولو لپاره خپل چمتووالی ونیسئ؛ ځکه چې دا یوازې نرم سړي نه دي، بلکې ډبرې یا ځمکه، اوبه، اور او هوا به ستاسو په وړاندې راپورته شي، ترڅو د هغه د منظم همغږۍ شاهدي ورکړي."

د مسیح په څېر یوګي، تریلانګا، فضل یو ځل زما ساجو ماما (ماما) ته ورکړل شو. یوه سهار تره زما ماسټر د بنارس په یوه ګاټ کې د عقیدتمندانو په ګڼه ګوڼه کې ولید. هغه وتوانید چې تریلانګا ته نږدې خپله لاره ونیسي، د هغه پښې یې په عاجزۍ سره لمس کړې. تره حیران شو چې ځان یې د یوې دردناکې اوږدې ناروغۍ څخه سمدلاسه خلاص وموند. 7-31

د لوی یوګي یوازینۍ ژوندۍ شاګرده یوه ښځه ده، شنکري مائی جیو. د ترایلانګا د یوې شاګرد لور، هغې د ماشومتوب په لومړیو کې د سوامي روزنه ترلاسه کړه. هغې څلویښت کاله د بدری ناتھ، کیدار ناتھ، امر ناتھ او پسوپتی ناتھ ته نږدې د هیمالیا په یو لړ یوازینیو غارونو کې ژوند وکړ. برهماچاریني (ښځینه زاهده)، چې په ۱۸۲۶ کې زیږیدلې وه، اوس د پیړۍ څخه ډیره زیاته ده. په ظاهري بڼه کې عمر نه لري، مګر هغې خپل تور ویښتان، ځلیدونکي غاښونه او حیرانونکې انرژي ساتلې ده. هغه هر څو کاله وروسته له خپل انزوا څخه راوځي ترڅو په دوره ای میلونو یا مذهبي میلو کې ګډون وکړي.

دا ښځینه سنت اکثره وخت لهیري مهاسایه سره لیدنه کوله. هغې کیسه کړې چې یوه ورځ، کلکتې ته نږدې په بارکپور برخه کې، کله چې هغه د لهیري مهاسایه تر څنګ ناسته وه، د هغه لوی ګورو باباجي په خاموشۍ سره کوټې ته ننوت او له دوی دواړو سره یې خبرې وکړې.

په یوه موقع د هغې استاد ترایلانګا، د خپلې معمولې چوپتیا پریښودلو سره، د لاهیري مهاسایه درناوی په عامه توګه په ډیر څرګند ډول وکړ. د بنارس یو شاګرد اعتراض وکړ.

"ښاغلیه،" هغه وویل، "ولې وکړه ته، یو سوامي او یو پریښودل، ښودل داسې درناوی ته یو د کور خاوند؟"

"زما زویه،" تریلانګا ځواب ورکړ، "لاهیري مهاسایا د الهي پیشو په څیر دی، هر هغه ځای کې پاتې کیږي چې کاسمیک مور یې ځای پر ځای کړی وي. پداسې حال کې چې په درناوي سره د یو دنیاوي سړي رول لوبوي، هغه هغه بشپړ ځان پیژندنه ترلاسه کړې چې ما حتی خپل کمربند هم پریښود!"

31-1 : یو دی یادونه وشوه دلته د د ملټن کرښه: "هغه لپاره خدایه

یوازې، هغه لپاره خدایه په "هغه." ۳۱-۲: محترمه مور په ۱۹۳۰ کال

کې په بنارس کې وفات شوه.

کارکوونکي، سمبولیک کول د ملا تار، وړل شوی په رسمی ډول لخوا ټاکلی امرونه د راهبان : 31-3

31-4 : یو راهب ، یو موني یو وه هغه WHO موني ریښه سانسکریټ د چوپتیا روحاني ، مونا کوي مشاهده
دی ورته ته یوناني مونوس ، "یوازې، واحد"، چې له هغې څخه د انګلیسي کلمې مونک، مونیزم، او
نور اخیستل شوي دي.

31-5 : ۱۲:۱۹ رومیانو.

31-6 : ۴۰ -۱۹:۳۷ لوقا.

31-7 : "او د ژوند کوي د ټرایلانګا او نور غوره ماسټران یادونه کول موږ د د عیسی علیه السلام کلمې:
دا نښې به تعقیب کړئ هغوی چې باور لري؛ په زما نوم (د مسیح شعور) دوی به کاسټ بهر شیطانان؛
دوی به خبرې کول سره نوی ژبې؛ دوی ماران به پورته کړي؛ او که دوی کوم وژونکی شی وڅښي، نو
دوی ته به زیان ونه رسوي؛ دوی به په ناروغانو لاسونه کېږدي، او دوی به روغ شي." - مرقس ۱۶:
۱۸-۱۷.

فصل: ۳۲

راما ده پورته شوی له د مړ

اوس یو ټاکلی سړی وه ناروغ، نومول شوی لعزر. کله چې عیسی اورېدل هغه، هغه وویل، دا ناروغي دی
نه ته مرګ، خو لپاره د جلال د خدایه، هغه د زوی د خدایه ښایي وي تعظیم شوی په دې توګه. ۳۲- ۱

سري یوکتیشور یوه لمرینه سهار د خپل سیرامپور د عبادت ځای په بالکوني کې د عیسـوي صـحیفو تشـریح
کوله. د ماسټر د څو نورو شاګردانو سربیره، زه د خپلو رانچي زده کونکـو د یـوې کوچـنۍ ډلې سـره حاضـر
وم.

په دې برخه کې عیسی ځان د خدای زوی بولي. که څه هم هغه په ریښتیا سره د خدای سره یو ځای شوی
و، خو دلته د هغه حواله ژوره غیر شخصي معنی لري،" زما ګورو تشریح کړه. "د خدای زوی په انسان کې
مسیح یا الهی شعور دی. هیڅ فاني خدای ته تسبیح نشي ورکولی. یوازینی عزت چې انسان یې خپل خالق
ته ورکولی شي هغه د هغه لټول دي؛ انسان نشي کولی د هغه تجرید ستاینه وکړي چې هغه یې نه پوهیږي.
د اولیاوو د سر شاوخوا 'جلال' یا نیمبس د دوی د الهی درناوي د وړتیا سمبولیک شاهد دی."

سري یوکتیشور د لعزر د بیا راژوندي کیدو حیرانونکې کیسه ولوستله. په پای کې استاد په اورده چوپتیا کې
ولوېد، مقدس کتاب یې په زنګون کې خلاص شو.

زه هم د ورته معجزې لیدلو امتیاز وم." زما ګورو بالاخره په جدي توګه خبرې وکړې. "لاهیري مهاسایا زما "
یو ملګری له مړو څخه راژوندی کړ."

زما په ځنګ کې ناستو ځوانانو په ډېره ليوالتيا سره موسکا وکړه. زما په وجود کې هم دومره هلک و چې نه يوازې د فلسفې څخه خوند واخلم، بلکې په ځانګړې توګه، له هرې کيسې څخه چې زه يې سرى يوکتيشور ته بيانولی شم خوند واخلم.

په اړه د هغه حیرانونکی تجربې سره د هغه ګورو.

"زما ملګری راما او زه نه جلا کېدونکي وو،" ماسټر پیل وکړ. "ځکه چې هغه شرمنده او جلاوطنه و، هغه غوره کړه چې زموږ د ګورو لاهیري مهاسایا سره یوازې د نیمې شپې او سهار په ساعتونو کې لیدنه وکړي، کله چې د ورځې د شاګردانو ګڼه ګوڼه نه وه. د رام د نږدې ملګري په توګه، ما د روحاني لارې په توګه کار کاوه چې له لارې یې هغه د خپلو روحاني درکونو شتمني خپره کړه. ما د هغه په مثالي ملګرتیا کې الهام وموند." زما د ګورو مخ د یادونو سره نرم شو.

"رام ناڅاپه له سختې ازموینې سره مخ شو،" سری یوکتیشور دوام ورکړ. "هغه د آسیایی کولرا په ناروغۍ اخته شو. څرنګه چې زموږ مالک هیڅکله د جدي ناروغۍ په وخت کې د ډاکټرانو په خدماتو اعتراض نه کاوه، نو دوه متخصصین راوغوښتل شول. د زیانمن شوي سړي د خدمت کولو په ویرونکي بیړه کې، زه د لاهري مهاسایا څخه د مرستې لپاره په ژوره توګه دعا کوله. زه په چټکۍ سره د هغه کور ته لاړم او کیسه مې په ژړا سره بیان کړه.

"'د ډاکټران دي لیدل راما. هغه به وي ښه. زما ګورو موسکا شوه په خوښۍ سره'.

"زه بیرته راستون شو سره یو رڼا هرات ته زما د ملګري د بستر څنګ، یوازې ته موندل هغه په یو مړ کېدل حالت.

"هغه د یو یا دوه ساعتونو څخه زیات دوام نشي کولی،" یو ډاکټر ما ته د نا امیدۍ په اشارې سره وویل. یو ځل بیا زه په چټکۍ سره د لاهیري مهاسایه ته لاړم.

"ډاکټران وجدان لرونکي خلک دي. زه ډاډه یم چې راما به روغ شي." ماسټر زه په بې پروایۍ سره رخصت کړم.

"د راما په کور کې ما دواړه ډاکټران ورک وموندل. یو یې ماته یو یادښت پرېښود: 'موږ خپل غوره هڅه کړې، مګر د هغه قضیه نا امیده ده.'

"زما ملګری په حقیقت کې د یو مړ شوي سړي انځور و. زه نه پوهیدم چې د لاهیري مهاسایه خبرې څنګه ریښتیا نشي کیدی، مګر د رام د ګړندي کمیدونکي ژوند لید زما ذهن ته وړاندیز کاوه: 'اوس هرڅه پای ته رسیدلي دي.' په دې ډول د باور او اندیښمن شک په سمندرونو کې اچولو سره، ما د خپل ملګري خدمت وکړ تر هغه چې زه یې کولی شم. هغه ځان راویښ کړ چې چیغې وهي:

"'یوکتیشور، منډه وهل ته ماسټر او ووایه هغه زه یم لاړ پوښتنه وکړئ هغه ته برکت ورکول زما بدن مخکې د هغې وروستی مراسم.
سره دا کلمې راما ساه ورکړه دروند او ورکړ پورته د ارواح ۳۲-۲

"ما د هغه د محبوب شکل لپاره یو ساعت ژړل. تل د خاموشۍ مینه وال، اوس هغه د مرګ بشپړ خاموشي ترلاسه کړې وه. یو بل شاګرد راغی؛ ما له هغه څخه وغوښتل چې تر هغه وخته پورې په کور کې پاتې شي چې زه بیرته راشم. نیمه حیرانه، زه بیرته خپل ګورو ته لاړم."

"'هغه څنګه دی راما اوس؟ لاهیري د مهاسایه مخ وه ګلان وهل شوی په موسکا.

"صاحب، ډېر ژر به وګورئ چې هغه څنګه دی،" ما په احساساتي ډول وویل. "په څو ساعتونو کې به تاسو د هغه جسد وګورئ، مخکې له دې چې هغه جنازې ته یوړل شي." زه مات شوم او په ښکاره ډول یې چیغې وهلې.

یوکتیشور، کنټرول ځان. کښېنئ په ارامه توګه او مراقبه وکړئ. زما ګورو تقاعد شوی په سماڼي د"'

ماسپښين او شپه په نه ماتېدونکې چوپتيا کې تېره شوه؛ ما د داخلي ارامتيا د بيرته ترلاسه کولو لپاره په ناکامۍ سره مبارزه وکړه.

"سهار وختي لاهيري مهاسايا ماته په تسليت سره وکتل. 'زه ګورم چې ته لا هم اندېښمن يې. ولې پرون دې وضاحت ونه کړ چې ته له ما څخه تمه لرې چې راما ته د درملو په بڼه محسوسه مرسته ورکړم؟' استاد د پيالې په شکل څراغ ته اشاره وکړه چې خام ارنډي غوړ پکې وو. 'له څراغ څخه يو کوچنی بوتل ډک کړه؛ د راما په خوله کې اووه څراغونه واچوه.'

"صاحب،" زه اعتراض وکړ، هغه لري شوی مړ له هغه وخته پرون غرمه د څه کارول دی د غوړ اوس؟"

"هيڅ پروا مه کوه؛ يوازې هغه څه وکړه چې زه يې غواړم.' د لاهيري مهاسايه خوشحاله مزاج د پوهيدو وړ نه و؛ زه لاهم د غم په نه ډاډمن درد کې وم. لږ مقدار غوړ تويولو سره، زه د رام کور ته روان شوم.

"ما د خپل ملګري بدن د مرګ په ټکان کې سخت وموند. د هغه وحشتناک حالت ته مې پام نـه کـاوه، مـا د خپلې ښي ګوتې سره د هغه شونډې خلاصـې کـړې او د خپـل چپ لاس او د کـارک پـه مرسـته مې د تيلـو څاڅکي په څاڅکي د هغه په کلکو غاښونو باندې واچول."

"کله چې اووم څاڅکی د هغه سړو شونډو ته ورسېد، راما په زوره لړزيده. د هغه عضلات له سر څخه تـر پښو پورې لړزېدل کله چې هغه په حيرانۍ سره پورته کېده."

"ما لهيري مهاسايه د رڼا په اور کې وليد،" هغه چيغه کړه. "هغه د لمر په څېر ځلېده. "پاڅېږه؛ خپـل خـوب پرېږده،" هغه ماته امر وکړ. "له يوکتيشور سره راشه چې ما ووينې."

"زه په سختۍ سره په خپلو سترګو باور کولی شم کله چې رام ځان جامې واغوستې او د دې وژونکې ناروغۍ وروسته دومره پياوړی شو چې زمونږ د ګورو کور ته لاړ شي. هلته هغه د مننې په اوښکو سره د لاهيري مهاسايه په وړاندې سجده وکړه."

"د ماسټر وه څنګ ته پخپله سره خوشحالي د هغه سترګې ځليدونکی په زه په شرارتي ډول.

"'يوکتيشور،' هغه وويل، 'يقينا له دې وروسته به تاسو د ارنډې د تيلو بوتل له ځان سره وړلو کې پاتې را نه شئ! هرکله چې تاسو يو مړی وګورئ، يوازې تيل واچوئ! ولې، د څراغ د تيلو اوه څاڅکي بايد يقينا د يما څواک شنډ کړي!' [3-32]

''ګروجي ته دي ملنډې وهل زه. زه مه کوه پوهېدل؛ مهرباني ټکی بهر د طبيعت د زما تېروتنه.

"ما تاسو ته دوه ځله وويل چې رام به روغ شي؛ خو تاسو په بشپړ ډول زما باور نشئ کولی،" لاهيري مهاسايه تشريح کړه. 'زما مطلب دا نه و چې ډاکټران به د هغه درملنه وکړي؛ ما يوازې دا يادونه وکړه چې دوی حاضر وو. زما د دوو بيانونو ترمنځ هيڅ علتي اړيکه نه وه. زه نه غوښتل چې د ډاکټرانو سره مداخله وکړم؛ دوی بايد ژوند وکړي.' زما ګورو په خوښۍ سره غبرېدونکي غږ کې زياته کړه، 'تل پوه شئ چې نه ختميدونکی پرماتمان [4-32] هر څوک روغولی شي، ډاکټر وي يا نه.

"'زه خپله تېروتنه وينم،' ما په پښيمانۍ سره ومنله. 'زه اوس پوهيږم چې ستا ساده خبره پـه ټـول کاينـاتو پورې تړلې ده.'"

کله چې سري يوکتيشور په زړه پورې کيسه پای ته ورسوله، يو له جادوګر اوريدونکو څخه يوه پوښتنه وکړه چې د ماشوم څخه دوه چنده د پوهيدو وړ وه.

"ښاغليه،" هغه وويل، "ولې وکړل ستا ګورو کارول کاسټر غوړ؟"

" ماشومه، د تيلو ورکول هيڅ معنی نه درلوده پرته له دې چې ما د يو څه مادي شی تمه درلوده او لاهيري مهاسايا زما د لوی باور د راوپښولو لپاره د نږدې تيلو د يوې عيني سمبول په توګه غوره کړ. استاد رام ته د مرګ اجازه ورکړه، ځکه چې ما په جزوي ډول شک درلود. مګر الهي ګورو پوهيده چې ځرنګه چې هغه ويلي وو چې شاګرد به روغ شي، نو درملنه بايد وشي، که څه هم هغه بايد د مرګ څخه رام روغ کړي، يوه ناروغي چې معمولا وروستۍ وي!"

سری يوکتيشور ګوښه شوی د لږ ډله، او حرکت ورکړ زه ته يو کمپل څوکۍ په د هغه پښې.

" يوګانند،" هغه په غير معمولي جديت سره وويل، "تاسو د زيږون راهيسې د لاهيري مهاسايه مستقيمو شاګردانو لخوا محاصره شوي ياست. لوی استاد خپل عالي ژوند په جزوي انزوا کې تير کړ، او په کلکه يې خپلو پيروانو ته اجازه ورنکړه چې د هغه د تعليماتو شاوخوا کوم سازمان جوړ کړي. سره له دې، هغه يو مهم وړاندوينه وکړه.

" زما له مړينې شاوخوا پنځوس کاله وروسته،" هغه وويل، "زما ژوند به د يوګا سره د ژورې علاقې له امله ليکل کيږي چې لويديځ به يې ځرګند کړي. د يوګيک پيغام به ټوله نړۍ محاصره کړي، او د انسانانو د هغه وروروګلوۍ په رامينځته کولو کې به مرسته وکړي چې د يو پلار د مستقيم درک څخه پايله لري."

" زما زوی يوګانندا،" سري يوکتيشور دوام ورکړ، "تاسو بايد د دې پيغام په خپرولو او د دې مقدس ژوند په ليکلو کې خپله ونډه ترسره کړئ."

د لاهيري مهاسايه له مړينې څخه پنځوس کاله وروسته په ۱۸۹۵ کال کې په ۱۹۴۵ کال کې پای ته ورسېد، چې د دې اوسني کتاب د بشپړيدو کال و. زه نشم کولی د دې اتفاق له امله حيران شم چې ۱۹۴۵ کال هم پيل شوی دی. يو نوی عصر - د انقلابي اټومي انرژۍ دوره. ټول متفکر ذهنونه د سولې او وروروګلوۍ عاجلو ستونزو ته د پخوا په څير نه دي متوجه شوي، داسې نه وي چې د فزيکي ځواک دوامداره کارول ټول انسانان د ستونزو سره يوځای له منځه يوسي.

که څه هم د انسان نسل او د هغه کارونه د وخت يا بم په واسطه په بې ساري ډول ورک کيږي، لمر په خپل جريان کې نه ډوبيږي؛ ستوري خپل نه بدليدونکي بيدار ساتي. د کاسميک قانون نشي پاتې کيدی يا بدليدلی، او انسان به ښه وکړي چې ځان د هغې سره په همغږۍ کې وساتي. که کاسموس د ځواک خلاف وي، که لمر د سيارو سره نه جنګيري مګر په مناسب وخت کې بيرته راځي ترڅو ستورو ته خپل کوچنی واک ورکړي، زموږ د ميل شوي مټې څه ګټه لري؟ ايا واقعيا به له دې څخه کومه سوله راشي؟ ظلم نه بلکې ښه اراده د نړيوال عصبي سيسټمونو سره وسله لري؛ په سوله کې انسانيت به د بريا بې پايه ميوې وپيژني، د وينې په خاوره کې د روزل شوي هر چا په پرتله خوندور.

د ملتونو اغېزمن ليګ به د انسانانو د زړونو يوه طبيعي، بې نومه ليګ وي. د ځمکنيو مصيبتونو د درملنې لپاره اړين پراخې خواخوږي او بصيرت د انسان د تنوع د فکري غور څخه نشي راتلای، بلکې د انسان د يوازينۍ يووالي - له خدای سره د هغه د خپلوۍ - د پوهې څخه راځي. د نړۍ د لوړ مثال - د وروروګلوۍ - مې يوګا له لارې د سولې د تحقق په لور، د الهي ذات سره د شخصي اړيکو ساينس، د وخت په تيريدو سره په ټولو ځمکو کې ټولو انسانانو ته خپور شو.

که څه هم د هند تمدن له بل هر څه څخه لرغونی دی، خو لږو تاریخ پوهانو دا یادونه کړې چې د ملي بقا د هغې کارنامه په هیڅ ډول تصادفي نه ده، بلکې د تلپاتې حقایقو په وړاندې د وقف یوه منطقي پیښه ده چې هند په هر نسل کې د خپلو غوره سړیو له لارې وړاندې کړې ده. د وجود د دوام له لارې، د زمانو په وړاندې د بې ثباتۍ له لارې - ایا دوړې پوهان واقعیا مور ته ویلای شي چې څومره؟ - هند د وخت ننګونې ته د هر چا په پرتله خورا ارزښتناک ځواب ورکړی دی.

د انجیل کیسه ۵-۳۲ د ابراهیم علیه السلام د خدای څخه د هغه غوښتنې چې د سدوم ښار دې وژغورل شي که چیرې په هغه کې لس نیک سړي وموندل شي، او الهي ځواب: "زه به یې د لسو لپاره ویجاړ نه کړم،" د بابل، مصر او نورو ځواکمنو هیوادونو له هیریدو څخه د هند د تیښتې په رڼا کې نوی معنی ترلاسه کوي چې یو وخت د هغې معاصر وو. د ځښتن ځواب په څرګنده توګه ښیي چې یوه ځمکه د خپلو مادي لاسته راوړنو له لارې نه، بلکې د انسانانو په شاهکارونو کې ژوند کوي.

راځئ چې الهي خبرې بیا واوریدل شي، پدې شلمه پیړۍ کې، دوه ځله په وینو کې رنګ شوي تر نیمایي پورې: هیڅ هغه ملت چې لس سړي، چې د رشوت نه ورکوونکي قاضي په سترګو کې لوی وي، پیدا نه کړي، به له منځه لاړ نشي. د داسې هڅونو په اوریدو سره، هند د وخت د زرګونو چلونو په وړاندې ځان بې عقل ثابت کړی دی. په هره پیړۍ کې ځان پوه شوي بادارانو خپله خاوره مقدسه کړې ده؛ عصري مسیحي باباګانې، لکه لاهیري مهاسایا او د هغه شاګرد سری یوکتیشوار، راپورته کیږي ترڅو اعلان وکړي چې د یوګا ساینس د انسان د خوښۍ او د ملت د اوږد عمر لپاره د هر ډول مادي پرمختګ څخه ډیر مهم دی.

د لاهیري مهاسایه د ژوند او د هغه د نړیوال عقیدې په اړه خورا لږ معلومات په چاپ کې خپاره شوي دي. په هند، امریکا او اروپا کې د دریو لسیزو راهیسې، ما د یوګا د آزادولو په اړه د هغه پیغام کې ژوره او صادقانه علاقه موندلې ده؛ د ماسټر د ژوند لیکل شوی حساب، حتی لکه څنګه چې هغه وړاندوینه کړې وه، اوس په لویدیځ کې اړتیا لري، چیرې چې د لویو عصري یوګیانو ژوند لږ پیژندل شوی.

د ګورو په ژوند باندې په انګلیسي ژبه کې له یو یا دوه کوچنیو رسالو پرته بل څه نه دي لیکل شوي. په بنګالي ژبه کې یو ژوندلیک، سري سري ۶-۳۲ شیاما چرن لاهیري مهاسایا ، په ۱۹۴۱ کال کې راڅرګند شو. دا زما د شاګرد، سوامي ستیانند لخوا لیکل شوی و، چې د ډیرو کلونو لپاره زموږ په رانچي کې په ویدیالیا کې اچاریا (روحاني لارښود) و . ما د هغه د کتاب څخه یو څو برخې ژباړلې دي او هغه یې د لاهیري مهاسایا ته وقف شوې دې برخې کې شاملې کړې دي.

دا د لرغوني نسب په یوه متقي برهمن کورنۍ کې وه چې لاهیري مهاسایا د سپتمبر په 30، 1828 کې زیږیدلی و. د هغه د زیږون ځای د بنګال کرشنګر ته نږدې د نادیه ولسوالۍ د غورني کلی و. هغه د محترم ګور موهن لاهیري د دوهمې میرمنې، مکتاکشي تر ټولو کوچنی زوی و. (د هغه لومړۍ ښځه، د دریو زامنو له زیږون وروسته، د زیارت په جریان کې مړه شوه.) د هلک مور د هغه د ماشومتوب په جریان کې مړه شوه؛ د هغې په اړه لږ څه پیژندل شوي دي پرته له دې څرګند حقیقت څخه چې هغه د رب شیوا یوه زړه راښکونکې عبادت کوونکې وه، 7-32 په مقدس کتاب کې د "یوګیانو پاچا" په توګه نومول شوی.

هلک لاهیري، چې نوم یې شیاما چرن وو، خپل لومړني کلونه په نادیه کې په خپل پلرني کور کې تېر کړل. د درې یا څلور کلنۍ په عمر کې هغه ډیر ځله د یوګي په څېر د شګو لاندې ناست لیدل کېده، د هغه بدن په بشپړه توګه پټ و، پرته له سر څخه.

د لاهیري جایداد د ۱۸۳۳ کال په ژمي کې ویجاړ شو، کله چې نږدې د جلنګي سیند خپل لاره بدله کړه او د ګنګا په ژورو کې ورک شو. د لاهیریانو لخوا تاسیس شوي د شیوا مندرونو څخه یو د کورنۍ کور سره سیند ته ولوېد. یو عقیدتمند د ځښونکي شیوا د ډبرې انځور د ځپېدونکو اوبو څخه وژغوره او په یوه نوي معبد کې یې ځای پر

ځای کړ، چې اوس د غورني په نوم پیژندل کیږي.

شیوا سایټ.

ګور موهن لاهیري او د هغه کورن ناديه پريښوده او د بنارس اوسېدونکي شول، چېرته چې پلار سمدلاسه د شيوا مندر جوړ کړ. هغه خپل کور د ويدي نظم په ليکو کې اداره کړ، په منظم ډول د مراسمو عبادت، خيرات او د مقدس کتابونو مطالعه يې ترسره کړه. په هرصورت، هغه عادل او خلاص ذهن درلود، هغه د عصري نظرونو ګټور جريان له پامه ونه غورځاوه.

هلک لاهيري د بنارس په مطالعاتي ډلو کې په هندي او اردو ژبو درسونه ورکړل. هغه د جوی ناراين غوثال لخوا اداره کيدونکي ښوونځي کې ګډون وکړ، چې هلته يې په سنسکرت، بنګالي، فرانسوي او انګليسي ژبو کې لارښووني ترلاسه کړي. ځوان يوګي د ويدونو نږدې مطالعې ته ځان وقف کړ ، او د پوهو برهمنانو لخوا د مقدس کتابونو بحثونو ته يې په ليوالتيا سره غوږ ونيو، په شمول د ناګ بهټا په نوم د مرهټه پنډت.

شياما چرن يو مهربان، نرم او زړور ځوان و، چې د هغه ټولو ملګرو يې خوښاوه. د ښه تناسب، روښانه او ځواکمن بدن سره، هغه په لامبو وهلو او ډيری مهارت لرونکو فعاليتونو کې غوره و.

په ۱۸۴۶ کال کې شياما چرن لاهري د سری ديب ناراين سانيال لور، سريمتي کاشي موني سره واده وکړ. يوه نمونه هندي کور ميرمن، کاشي موني په خوښ سره خپل کورني دندې او د ميلمنو او غريبانو د خدمت کولو دوديز کورني مکلفيت ترسره کړ. دوه مقدس زامنو، ټينکوري او ډوکوري، د دې اتحاد برکت ورکړ.

په ۱۸۵۱ کال کې، د ۲۳ کلن په عمر کې، لاهيري مهاسايا د انګليسي حکومت د پوځي انجينر په څانګه کې د محاسب دنده واخيسته. هغه د خپل خدمت په جريان کې ډيری پرمختګونه ترلاسه کړل. په دې توګه هغه نه يوازې د خدای په وړاندې يو ماسټر و، بلکې په کوچن انساني ډرامه کې هم بريالی و چيرې چې هغه په نړ کې د دفتر د کارمند په توګه خپل ورکړل شوی رول لوبولی و.

لکه څنګه چې د پوځ د څانګې دفترونه ليږدول شول، لاهيري مهاسايا غازي پور، ميرجاپور، داناپور، نيني تال، بنارس او نورو سيمو ته وليږدول شو. د خپل پلار له مړينې وروسته، لاهيري بايد د خپلې کورن ټوله مسؤليت په غاړه واخلي، چې د هغه لپاره يې د بنارس په ګاروديشور محله ګاونډ کې يو ارام استوګنځی واخيست.

دا په خپل دېرش کلن کې وه چې لاهيري مهاسايا د هغه هدف پوره کېدل وليدل چې د هغه لپاره يې په ځمکه کې بيا زيږيدلی و. د ايرو پټ اور، چې اورد سوځيدلی و، د اور په اور کې د چاوديدو فرصت ترلاسه کړ. يو الهی فرمان، چې د انسانانو له سترګو هاخوا پاتې دی، په مرموز ډول کار کوي ترڅو ټول شيان په مناسب وخت کې بهرني څرګندونه ته راوړي. هغه د خپل لوی خدای سره وليدل ګرو، باباجي، رانيکيټ ته نږدې، او د هغه لخوا په کريا يوګا کې پيل شوی و .

دا نيکمرغه پيښه يوازې د هغه سره نه وه شوې؛ دا د ټول بشريت لپاره يوه بختوره شيبه وه، چې ډيری يې وروسته د کريا د روح بيدارولو ډال ترلاسه کولو امتياز ترلاسه کړ . د يوګا ورک شوی، يا له اوږدې مودې راهيسې ورک شوی، لوړ هنر بيا روښانه شو. ډيری روحاني تږي نارينه او ښځينه بالاخره د کريا يوګا سړو اوبو ته لاره وموندله . لکه څنګه چې په هندو افسانه کې، چيرې چې مور ګنګا خپل الهی مسوده وچ شوي عقيدتمند بهګيرات ته وړاندې کوي، نو د کريا آسماني سيلاب د هماليا له پټو غرونو څخه د انسانانو د دوړو ډکو ځايونو ته وخوت.

۱-۳۲: جان ۱:۱۱-۴ .

۲-۳۲: الف کولرا قرباني دی ډيری وخت عقلي او په بشپړه توګه شعوري

سمه ده پورته ته د شېبه د مرګ. ۳۲-۳: د مرګ خدای.

۴-۳۲: په لفظي توګه،

"سپريم روح." ۳۲-۵:

پيدايښت ۱۸:۲۳-۳۲.

۶-۳۲: سری ، يو مختاړی معنی "مقدس،" دی نښلول شوی (عموما دوه ځل يا درې ځله) ته نومونه د غوره هندي ښوونکي.

۷-۳۲: د خدای د درې ګوني څخه يو - برهما، ويشنو، شيوا - چې نړيوال کار يې په ترتيب سره د تخليق، ساتنې، او تحليل - بيارغونې دی. شيوا (کله ناکله شيوا هم ويل کيږي)، چې په افسانه کې د پريښودونکو د څښتن په توګه استازيتوب کيږي، ښکاري په ليدونه ته د هغه عبادت کوونکي لاندې مختلف اړخونه، داسې لکه مهاديوا، د د چت ويښتان تپسي، او نتاراجا، کاسميک نڅاګر.

فصل: ۳۳

باباجي، د يوګي - مسيح د عصري هند

د بدريناراين سره نږدې د شمالي هماليا غرونه لاهم د لاهري مهاساية د ګورو باباجي د ژوندي شتون له برکته دي. جلا شوي استاد د پيړيو راهيسې، شايد د زرګونو کلونو لپاره خپل فزيکي بڼه ساتلې ده. بې مرګه باباجي يو اوتار دی . دا سنسکرت کلمه د "نزول" معنی لري؛ د هغې ريښې اوا ، "ښکته" او تری ، "تيريدل" دي. په هندو صحيفو کې، اوتار د الهی ذات په بدن کې د نزول معنی لري.

د باباجي روحاني حالت د انسان له پوهاوي څخه بهر دی،" سري يوکتيشور ما ته تشريح کړه. "د انسانانو کم ليد د هغه د ماورايي ستوري سره ټکر نشي کولی. يو څوک حتی د اوتار د لاسته راوړنې انځور کولو لپاره بې ګټې هڅه کوي. دا د تصور وړ نه ده."

اپنشدونو د روحاني پرمختګ هره مرحله په دقت سره طبقه بندي کړې ده. يو سيده ("کامل وجود") د

جیون مکتا ("د ژوند کولو پرمهال آزاد شوی ") حالت څخه د یو پاراموکتا ("په لوړه کچه آزاد" - په مرګ بشپړ واک)؛ وروستی په بشپړ ډول له دې څخه تښتیدلی دی د مایيک غلام□ او د هغې د بیا زیږون دوره. له همدې امله پاراموکتا په ندرت سره فزیکي بدن ته راستنیږي؛ که هغه بیرته راشي، هغه یو اوتار دی، په وسیله شوی ټاکل الهي نعمتونو العاده فوق د کې نړ□.

یو اوتار دی بې موضوعه ته د نړیوال اقتصاد؛ د هغه پاک بدن، لیدل کېدونکی لکه یو رڼا انځور، دی وړیا

له طبيعت سره د هر ډول پور څخه. ناڅاپي ليد ممکن د اوتار په بڼه کې هيڅ غير معمولي شی ونه ګوري مګر دا هيڅ سيوری نه اچوي او نه هم په ځمکه کې کوم پښه جوړوي. دا د تياره او مادي بندګ د داخلي نشتوالي ظاهري سمبوليک ثبوتونه دي. يوازې داسې خدای-انسان د حقيقت تر شا پوهيږي د ژوند او مرګ نسبي اړيکې. عمر خيام، چې په دومره لويه کچه غلط فهم شوی و، د دې آزاد شوي سړي په اړه په خپل تلپاتې کتاب، رباعيات کې سندرې وويلې :

" آه، زما د خوښ سپوږم چې نه پوهيږي چې هيڅکله کمېږي، د اسمان سپوږم يو ځل بيا راپورته کيږي؛ له دې وروسته به څومره ځله راپورته شي چې زما وروسته په همدې باغ کې وګوري - بې ګټې!"

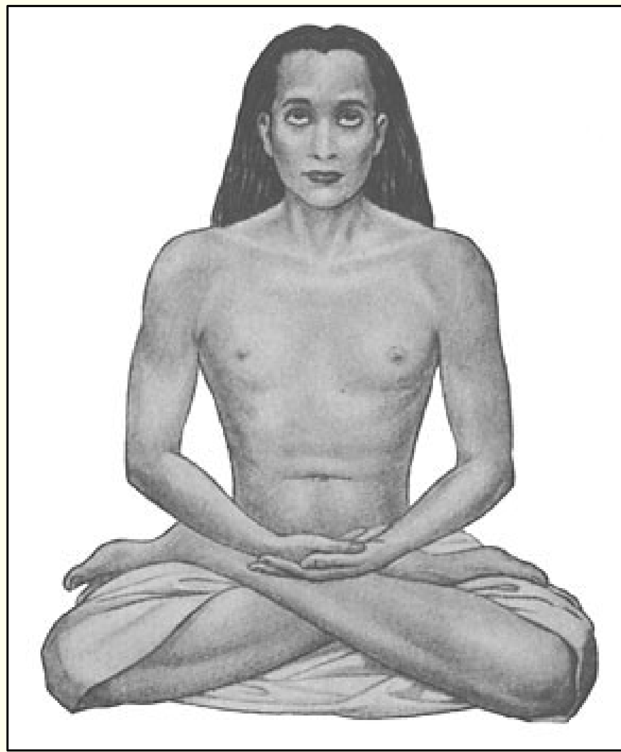
" د خوښ سپوږم" خدای دی، ابدي پولاريس، هيڅکله نه تکراريدونکی. "د اسمان سپوږم" بهرن کاينات دی، چې د دوراني تکرار قانون سره تړلی دی. د هغې زنځيرونه د فارسي ليدونکي لخوا د هغه د ځان پيژندنې له لارې د تل لپاره منحل شوي وو. "څومره ځله به وروسته راپورته شي ... زما وروسته - بې ګټې!" د يوې ليوني کاينات لخوا د مطلقې له لاسه ورکولو لپاره د لټون څومره مايوسي

مسيح خپله ازادي په بل ډول څرګنده کړه: "او يو ځانګړی ليکوال راغی او ورته يې وويل: استاده، هرچيرې چې ځې زه به ستا پسې ځم." عيسی ورته وويل: ګيدړې سوري لري او د هوا مرغان ځالې لري؛ خو د انسان زوی د سر د ايښودلو ځای نه لري." ۱-۳۳

پراخه سره هر اړخيز شتون، کولای شي مسيح په حقيقت کې وي تعقيب شوی پرته له په د پراخ روح؟

کرشنا، رام، بودا او پتنجلي د لرغوني هندي اوتارونو څخه وو. په تامل ژبه کې د پام وړ شاعرانه ادب د اګستتيا په شاوخوا کې وده کړې، چې د سويلي هند يو اوتار دی. هغه د عيسوي دورې څخه مخکې او وروسته پيړيو کې ډيری معجزې ترسره کړې، او حتی تر نن ورځې پورې د خپل فزيکي شکل ساتلو اعتبار لري.

په هند کې د باباجي ماموريت دا و چې د پيغمبرانو سره د هغوی د ځانګړو احکامو په ترسره کولو کې مرسته وکړي. په دې توګه هغه د مهاوتار (لوی اوتار) د مقدس طبقه بندي لپاره وړ دی . هغه ويلي دي چې هغه د سوامي امر لرغوني بنسټ ايښودونکي شنکرا او د مينځن پيړ مشهور سنت کبير ته د يوګا ابتکار ورکړ. د هغه د نولسمې پيړ مشر شاګرد، لکه څنګه چې موږ پوهيږو، لاهري مهاسايا و، د ورک شوي کريا هنر بيا راژوندي کوونکی.



باباجي، د ماهاوتار
ګورو د لاهیري مهاسایه

.زه لري مرسته وکړه یو هنرمند ته رسمول یو ریښتیا ورته والی د د غوره یوګي - مسیح د عصري هند

مهاوتار د مسیح سره په دوامداره اړیکه کې دی؛ یوځای دوی د خلاصون وایبریشنونه لیږي، او د دې دور لپاره د نجات روحاني تخنیک پلان کړی دی. د دې دوو بشپړ روښانه بادارانو کار - یو د بدن سره، او بل د بدن پرته - دا دی چې ملتونه وهڅوي چې ځان وژونکي جنګونه، نژادي کرکې، مذهبي فرقه پالنه، او د مادیزم بومرانګ - شر پریږدي. بابا‌جي د عصري وختونو رجحان ښه خبر دی، په ځانګړې توګه د لویدیځ تمدن د نفوذ او پیچلتیاو څخه، او په لویدیځ او ختیځ کې په مساوي ډول د یوګا د ځان آزاد خپرولو اړتیا درک کوي.

دا چې بابا‌جي ته هیڅ تاریخي حواله نشته، موږ باید حیران نه شو. لوی ګورو هیڅکله په هیڅ پیړۍ کې په ښکاره ډول نه دی راڅرګند شوی؛ د تبلیغاتو غلط تعبیر د هغه د زریزې پلانونو کې ځای نلري. د خالق په څیر، یوازینی مګر خاموش ځواک، بابا‌جي په عاجزانه توګه کار کوي.

د مسیح او کرشنا په څیر لوی پیغمبران د یو ځانګړي او حیرانونکي هدف لپاره ځمکې ته راځي؛ دوی ژر تر ژره لاړ شي کله چې دا هدف ترلاسه شي. نور اوتارونه، لکه بابا‌جي، هغه کار ترسره کوي چې د تاریخ د هرې یوې غوره پیښې په پرتله د پیړیو په اوږدو کې د انسان د ورو ارتقایي پرمختګ په اړه ډیر اندیښمن دي. داسې استادان تل ځانونه د خلکو له سترګو پټوي، او په خپله خوښه د لیدو وړ نه وي. د دې دلیلونو لپاره، او ځکه چې دوی عموما خپلو شاګردانو ته لارښوونه کوي چې د دوی په اړه چوپتیا وساتي، یو شمیر لوړ پوړي روحاني شخصیتونه نړۍ ته نامعلوم پاتې دي. زه په دې پاڼو کې د بابا‌جي په اړه یوازې د هغه د ژوند یوه اشاره ورکوم - یوازې یو څو حقایق چې هغه یې مناسب او ګټور ګڼي چې په عامه توګه خپاره شي.

نه محدودول حقایق په اړه د بابا‌جي کورنۍ یا د زیږون ځای، ګرانه ته د د تحلیلګر هرات، لري تل شوی

کشف شو. د هغه خبرې عموما په هندي ژبه دي، مګر هغه په اسان سره په هره ژبه خبرې کولی شي. هغه د باباجي (درناوی پلار) ساده نوم غوره کړی دی؛ د لاهیري مهاسایه د شاګردانو لخوا ورته د درناوي نور لقبونه مهاموني باباجي مهاراج (لوی خوشحاله سنت)، مها یوګي (د یوګیانو ترټولو لوی)، ترمبک بابا او شیوا بابا (د شیوا د اوتارونو لقبونه) دي. ایا دا مهمه ده چې موږ د ځمکې څخه خوشې شوي مالک نوم نه پوهیږو؟

لاهیري مهاسایه وویل: "کله چې څوک د باباجي نوم په درناوي سره وایي، نو هغه عبادت کوونکی سمدستي روحاني نعمت ترلاسه کوي."

د مرګ نه منونکي ګورو په بدن د عمر هیڅ نښه نه لري؛ هغه د پنځه ویشت کلن ځوان څخه ډیر نه ښکاري. د ښکلي پوستکي، منځن جوړښت او قد لرونکي، د باباجي ښکلی، قوي بدن یو د پام وړ ځلا خپروي. د هغه سترګې تیاره، ارامه او نرمې دي؛ د هغه اوږده، ځلیدونکي ویښتان د مسو رنګ لري. یو ډیر عجیب حقیقت دا دی چې باباجي د خپل شاګرد لاهري مهاسایا سره غیر معمولي ورته والی لري. ورته والی دومره حیرانونکی دی چې، په وروستیو کلونو کې، لاهري مهاسایا ممکن د ځوان ښکاري باباجي پلار په توګه تیر شوی وي.

سوامي کیبلانندا، زما سپېڅلی سانسکریټ ښوونکی، لګول شوی ځینې وخت سره باباجي په د همالیا.

کیبلانندا راته وویل: "بې ساري استاد له خپلې ډلې سره په غرونو کې له یو ځای څخه بل ځای ته ځي." "د هغه کوچن ډله دوه خورا پرمختللي امریکایی شاګردان لري. وروسته له هغه چې باباجي د یو څه وخت لپاره په یوه سیمه کې و، هغه وایي: 'ډیره ډنډه اوتاو.' ('راځئ چې خپل کمپ او عمله پورته کړو.') هغه یو سمبولیک ډنډه (د بانس عمله) لري. د هغه خبرې د هغه ډلې سره سمدلاسه بل ځای ته د حرکت کولو لپاره سیګنال دی. هغه تل د ستوري سفر دا طریقه نه کاروي؛ ځینې وختونه هغه له یو څوکې څخه بل څوکې ته په پښو ځي."

"باباجي یوازې هغه وخت لیدلی یا پیژندلی شي کله چې هغه وغواړي. هغه پیژندل شوی چې لري په ډېرو لږو مختلفو بڼو کې مختلفو مریدانو ته راڅرګند شو - کله ناکله پرته له ږیرې او بریتونو، او کله ناکله د هغوی سره. څرنګه چې د هغه نه خرابېدونکی بدن خواړو ته اړتیا نلري، نو استاد په ندرت سره خوري. د لیدونکو شاګردانو سره د ټولنیز احترام په توګه، هغه کله ناکله میوې، یا وریجې په شیدو او روښانه مکهن کې پخې کړي.

کیبالانند وویل: "د باباجي د ژوند دوه حیرانونکې پیښې ما ته معلومې دي." "یوه شپه د هغه شاګردان د یوې لویې اور شاوخوا ناست وو چې د مقدس ویدیک مراسمو لپاره سوځېده. استاد ناڅاپه یو سوځېدلی لرګی واخیست او په نرم سره یې د چیلا په خالي اوږه وواهه چې اور ته نږدې و."

"صاحب، WHO حاضر، جوړ شوی دا اعتراض وه! لاهیري ماهاسایا، هغه څنګه ظالمانه."

"'ایا تاسو به غوره ګڼلې وای چې هغه د خپلو سترګو په وړاندې د هغه د تیرو کړنو د حکم سره سم په ایرو بدل شوی وای؟'"

"په دې خبرو سره باباجي خپل شفا ورکوونکی لاس د چیلا په خراب شوي اوږه کېښود. 'ما نن شپه تاسو له دردناک مرګ څخه خلاص کړل. د کرم قانون ستاسو د لږ رنځ له لارې د اور په واسطه مطمئن شوی دی.'

"په یوه بله موقع کې د باباجي مقدس حلقه د یو نا اشنا کس د راتګ له امله ګډوډه شوه. هغه په حیرانونکي مهارت سره د ماسټر کمپ ته نږدې نږدې د لاسرسي وړ ځنډې ته پورته شو.

"صاحب، تاسو باید لوی باباجي یاست." د سړي مخ د نه بیان کیدونکي درناوي څخه روښانه شو. "له میاشتو راهیسې زه ستاسو لپاره د دې منع کونکو ډبرو په مینځ کې دوامداره لټون تعقیبوم. زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې ما د شاګرد په توګه ومنئ."

"کله چې د غوره ګورو جوړ شوی نه ځواب، د سړی اشاره شوی ته د ډبرینه درزونه په د هغه پښې.

"که ته زما خبره رد کړې، زه به له دې غره څخه ټوپ کړم. که زه ستا لارښوونه د خدای په لور ونه شم کړای، نو ژوند نور هیڅ ارزښت نلري."

"'نو ټوپ کړه،' باباجي په بې احساس□ سره وویل. 'زه ستا د پرمختګ په اوسني حالت کې نشم منلی.'

"سړي سمدلاسه ځان له ډبرې څخه وغورځاوه. باباجي حیرانو شاګردانو ته لارښوونه وکړه چې د اجنبي جسد راوړي. کله چې دوی د مات شوي شکل سره بیرته راستانه شول، نو استاد خپل الهي لاس په مړ سړي کېښود. ګوره! هغه خپلې سترګې پرانیستې او د قادر مطلق په وړاندې په عاجز□ سره سجده وکړه.

"'ته اوس د شاګرد□ لپاره چمتو یې.' باباجي په خپل بیا راژوندي شوي چیلا باندې په مینه سره ځلیده. 'تاسو په زړورتیا سره یوه سخته ازموینه تیره کړې ده. مرګ به بیا تاسو ته لاس ونه رسوي؛ اوس ته زمونږ د تلپاتې رمې څخه یې.' بیا یې د وتلو خپل معمول الفاظ وویل، 'ډیره ډنډه پورتهاو' ؛ ټوله ډله له غره څخه ورکه شوه."

یو اوتار په هر اړخیز روح کې ژوند کوي؛ د هغه لپاره د مربع برعکس هیڅ فاصله نشته. له همدې امله یوازې یو دلیل کولی شي باباجي د پیړ□ څخه تر پیړ□ پورې د خپل فزیکي شکل ساتلو لپاره هڅونه وکړي: د انسانیت د خپلو امکاناتو د یوې مشخصې بیلګې سره د وړاندې کولو هیله. انسان هیڅکله په بدن کې د الهییت یوه کتنه هم نه ده کړې، هغه به د دې دروند مغشوش فریب له امله ځوریدلی وي چې هغه نشي کولی د خپل فانیې څخه تیر شي.

عیسی علیه السلام د پیل څخه د خپل ژوند په ترتیب پوهیده؛ هغه د هرې پیښې څخه تیر شو نه د ځان لپاره، نه د کوم کرم مجبوریت څخه، بلکه یوازې د فکر کوونکي انسان د لوړوالي لپاره. مخلوقات. د هغه څلورو خبریالانو - شاګردانو - متی، مرقس، لوقا او یوحنا - د راتلونکو نسلونو د ګټې لپاره دا بې معنی ډرامه ثبت کړه.

لپاره باباجي، همدارنګه، هلته دی نه نسبیت د تېر، حاضر، راتلونکې؛ له د پیل هغه لري د خپل ژوند ټولې مرحلې یې پیژندلې. خو بیا هم، د انسانانو محدودې پوهې ته ځان برابرولو سره، هغه د یو یا ډیرو شاهدانو په شتون کې د خپل الهي ژوند ډیری کړنې ترسره کړې دي. په دې توګه دا پیښ شو چې د لاهیري مهاسایه یو شاګرد حاضر و کله چې باباجي د هغه لپاره د بدني ابدیت د امکان اعلان کولو لپاره د وخت مناسب وګڼله. هغه دا ژمنه د رام ګوپال مزمدار په وړاندې وکړه، ترڅو دا په پای کې د نورو غوښتونکو زړونو د الهام لپاره پیژندل شي. لویان خپلې خبرې کوي او د پیښو په ظاهري طبیعي جریان کې برخه اخلي، یوازې د انسان د ښېګڼې لپاره، حتی لکه څنګه چې مسیح وویل: "پلاره ... زه پوهیدم چې ته تل زما اورې: مګر د هغو خلکو له امله چې ولاړ دي ما دا وویل، ترڅو دوی باور وکړي چې تا ما لیږلی دی." [2-33] په دوران کې

زما ليدنه په رنبجپور کې د رام ګوپال سره، "بې خوبه سنت،" [۳-۳۳] هغه د باباجي سره د خپلې لومړ ليدنې حيرانونکې کيسه بيان کړه.

رام ګوپال راته وويل: "زه کله ناکله له خپلې جلا غار څخه په بنارس کې د لاهيري مهاساېه پښو ته د کښېناستلو لپاره وتلم." "يوه نيمه شپه کله چې زه د هغه د شاګردانو په يوه ډله کې په خاموش سره مراقبه کوله، استاد يوه حيرانونکې غوښتنه وکړه."

"رام ګوپال، هغه وويل، لاړ شه په يوځل ته د داساسميده حمام کول ګېټ ."

" زه ډېر ژر هغه ګوښه ځای ته ورسېدم. شپه د سپوږمۍ رڼا او ځليدونکو ستورو سره روښانه وه. وروسته له هغه چې زه د يو څه وخت لپاره په صبرناک چوپتيا کې ناست وم، زما پام زما د پښو ته نږدې د ډېرې يوې لويې تختې ته واوښت. دا په تدريجي ډول پورته شو، د ځمکې لاندې غار ښکاره شو. لکه څنګه چې ډبره په يو نامعلوم ډول متوازن پاتې شوه، د يوې ځوانې او خورا ښکلې ميرمنې پوښل شوې بڼه د غار څخه هوا ته پورته شوه. د نرم هالو لخوا محاصره شوې، هغه ورو ورو زما په وړاندې راښکته شوه او بې حرکته ولاړه وه، د خوښۍ په داخلي حالت کې ډوب وه. هغې بالاخره حرکت وکړ، او په نرمۍ سره يې خبرې وکړې.

"زه ماتاجي يم، [۴-۳۳] د باباجي خور. ما له هغه او له لاهيري مهاسايا څخه غوښتنه کړې چې نن شپه زما غار ته راشي او د يوې مهمې موضوع په اړه بحث وکړي.

" يوه ناڅرګنده رڼا په چټک سره د ګنګا په سر روانه وه؛ عجيبه رڼا په شفافو اوبو کې منعکس شوه. دا نږدې او نږدې شوه تر هغه چې د يوې ړندې رڼا سره، دا د ... لخوا ښکاره شوه. د ماتاجي اړخ ته يې وکتل او سمدلاسه يې د لاهيري مهاسايه په انساني بڼه کې ځان راټول کړ. هغه د ښځينه سنت په پښو کې په عاجز سره سجده وکړه.

" مخکې لدې چې زه له خپلې حيرانتيا څخه روغ شم، زه نور هم حيران شوم چې د اسمان په اوږدو کې د پراسرار رڼا يوه ګرده ډله وليده. په چټک سره ښکته کېدو سره، اور لمبه زمونږ ډلې ته نږدې شوه او ځان د يو ښکلي ځوان په بدن کې بدل کړ چې ما سمدلاسه پوه شو، باباجي دی. هغه د لاهري مهاسايه په څېر ښکارېده، يوازينی توپير دا و چې باباجي ډېر ځوان ښکارېده، او اوږده، روښانه ويښتان يې درلودل.

" لاهيري مهاسايه، ماتاجي، او زه د ګورو په پښو کې په ګونډو شوم. د هغه د الهي غوښې لمس کولو سره د ښکلا جلال يوه الهي احساس زما د وجود هر ريښه خوشحاله کړه.

"' مبارک خور،' باباجي وويل، 'زه اراده لرم چې خپل شکل پرېږدم او په لامحدود جريان کې ډوب شم.'

" ما ستا پلان لا دمخه ليدلی دی، ګرانه مالکه. زه غوښتل چې نن شپه له تا سره په دې اړه بحث وکړم. ولې بايد خپل بدن پرېږدې؟" عالي ښځې هغه ته په زار سره وکتل.

"څه دی د توپير که زه اغوستل يو ليدل کېدونکی يا نه ليدل کېدونکی څپه په د سمندر د زما روح؟"

" ماتاجي د يوې عجيبې هوښيار سره ځواب ورکړ. 'بې مرګه استاده، که دا هيڅ توپير ونلري، نو مهرباني وکړئ هيڅکله خپل شکل مه پرېږدئ.' [5-33]

شي دا نو، ' باباجي وویل په جدي توګه. 'زه به هیڅکله نه رخصتي زما فزیکي بدن. دا به تل پاتې کیدل لیدل "'
کېدونکی

لړ تر لږه د دې ځمکې لږ شمېر خلکو ته. ځښتن ستاسو د شونډو له لارې خپله هیله څرګنده کړې ده.

کله چې ما د دې لوړ پوړو مخلوقاتو ترمنځ خبرو اترو ته په حیرانتیا سره غوږ نیولی و، لوی ګورو زما خوا " ته په مهربان سره مخ شو.

ژمنې په صحنه کې شاهد یې .'

لکه څنګه چې د باباجي د غږ خوږ غږ ورک شو، د هغه بڼه او د لاهیري مهاسایه بڼه ورو ورو پورته شوه او " د ګنګا په اوږدو کې شاته لاړه. د ځلیدونکي رڼا یوه اوریول د دوی بدنونه معبد کړل کله چې دوی د شپې اسمان ته ورک شول. د ماتاجي بڼه غار ته لاړه او ښکته شوه؛ ډبره سلیب پخپله تړل شوی، لکه څنګه چې په یو نه لیدونکي لیور کار کوي.

" په بې حده الهام سره، زه بیرته د لاهیري مهاسایه ځای ته لاړم. کله چې ما سهار وختي د هغه په وړاندې سجده وکړه، زما ګورو په هوښیار سره زما په لور وخندل."

" زه ستا لپاره خوشحاله یم، رام ګوپال،" هغه وویل. "د باباجي او ماتاجي سره د لیدو هیله، چې تاسو ډیری وختونه ما ته څرګنده کړې وه، بالاخره یوه مقدسه پوره شوه."

" زما ملګرو شاګردانو راته خبر راکړ چې لههیري مهاسایه د تېرې شپې له سهار راهیسې له خپل ډیز څخه نه دی پورته شوی.

ګاټ ته له تګ وروسته د ابدیت په اړه یوه ښکلې وینا وکړه . د لومړي ځل لپاره ما په بشپړ ډول د مقدس آیتونو حقیقت درک کړ چې وایي چې د ځان پیژندنې سړی کولی شي په ورته وخت کې په دوه یا ډیرو بدنونو کې په مختلفو ځایونو کې څرګند شي.

رام ګوپال په پای کې وویل: "لهیري مهاسایا وروسته ماته د دې ځمکې لپاره د پټ الهي پلان په اړه ډیری مابعدالطبیعي ټکي تشریح کړل." "باباجي د خدای لخوا غوره شوی ترڅو د دې ځانګړي نړ دورې لپاره په خپل بدن کې پاتې شي. عمرونه به راشي او لاړ شي - بیا هم بې مرګه مالک، 6-33 د پیړیو د ډرامې لیدل، به په دې ځمکنې سټیج کې شتون ولري."

څپرکی ۳۳ فوټ نوټونه

۱-۳۳: متی ۸:۱۹-۲۰ .

۲-۳۳: جان ۱۱:۴۱- ۴۲.

33-3 : لیدل شوی هغه زه ناکامه شوی ته رکوع مخکې د تاراکشور زیارت (WHO د هر ځای موجود یوګي) څپرکی ۱۳.

33-4 : " سپېڅلی مور." ماتاجي همدارنګه لري ژوند کاوه له لارې د پېړ؛ هغه دی تقریبا لکه لرې پرمختللی په روحاني توګه لکه د هغې ورور. هغه د داساسمید ګاټ ته نږدې په یوه پټه ځمکه غار کې په خوښ کې پاتې ده .

33-5 : دا پېښه یادونه کوي یو د تالس. د غوره یوناني فیلسوف تدریس شوی هغه هلته وه نه توپیر ترمنځ ژوند او مرګ. "نو ولې،" یو منتقد ویوښتل، "ته نه مرې؟" "ځکه،" تالس ځواب ورکړ، "دا هیڅ توپیر نه کوي."

33-6 : " په رښتیا، په رښتیا سره، زه وایه ته ته، که یو سړی ساتل زما ویل (پاتې شه بې له ځنډه په د مسیح شعور)، هغه به

فصل: ۳۴

مادي کول الف ماڼۍ په د همالیا

" د لاهيري مهاسايه سره د باباجي لومړۍ ليدنه يوه زړه راښکونکې کيسه ده، او د هغو څو کيسهګانو څخه يوه ده چې مونږ ته د بې مرګه ګرو په اړه مفصله کتنه راکوي."

دا خبرې د سوامي کيبالانند د يوې حيرانونکې کيسې مقدمه وه. کله چې هغه لومړی ځل دا کيسه بيان کړه، زه په لفظي ډول جادو شوی وم. په ډيرو نورو مواردو کې ما خپل نرم سنسکرت ښوونکی وهڅاوه چې کيسه تکرار کړي، کوم چې وروسته ما ته د سری يوکتيشوار لخوا په ورته الفاظو کې وويل شو. د لاهيري مهاسايه دواړو شاګردانو دا حيرانونکې کيسه مستقيم د خپل ګورو له شونډو اوريدلې وه.

" زما لومړۍ ليدنه له باباجي سره زما په درې دېرش کلنۍ کې وشوه،" لاهيري مهاسايه ويلي وو. "د ۱۸۶۱ کال په مني کې زه په داناپور کې د پوځي انجينرۍ په څانګه کې د حکومتي محاسب په توګه دنده ترسره کوله. يوه سهار د دفتر مدير ما راوغوښت.

" لاهيري،" هغه وويل، "زمونږ له مرکزي دفتر څخه همدا اوس يو ټيليګرام راغلی دی. تاسو به راني خيت ته وليږدول شئ، چيرې چې د اردو پوسته <u>1-34</u> ده." اوس جوړېږي.

"د يو نوکر سره، زه د 500 ميله سفر ته لاړم. د اس او بګۍ په واسطه سفر کول، مونږ په ديرش ورځو کې د همالیا د رانيخيت ځای ته ورسيدو. <u>2-34</u>

" زما د دفتر دندې سختې نه وې؛ زه وکولای شوم چې په شاندارو غونډيو کې ډېر ساعتونه ګرځم. يوه اوازه راته ورسېده چې لويو اولياء کرامو په خپل شتون سره دې سيمې ته برکت ورکړی دی؛ ما د دوی د ليدلو لپاره قوي هيله احساس کړه. د يوې ماسپښين په يوه ګرځېدو کې، زه حيران شوم چې يو لرې غږ زما نوم واوريد. ما د ډرونګيري غره په سر خپل زورور پورته ختلو ته دوام ورکړ. يو څه اضطراب ما په دې فکر کې ونيو چې ممکن زه نشم کولی خپل ګامونه بيرته واخلم مخکې لدې چې تياره په ځنګله کې راښکته شي.

" زه بالاخره يوې کوچنۍ سيمې ته ورسېدم چې غاړې يې په غارونو پوښل شوې وې. په يوه ډبرينه څنډه کې يو موسکا کوونکی ځوان ولاړ و، چې د ښه راغلاست لپاره يې لاس اورد کړ. ما په حيرانتيا سره وليدل چې د هغه د مسو رنګه ويښتو پرته، هغه زما سره د پام وړ ورته والی درلود.

"لاهيري، ته لرې راشه! د سېنټ خطاب شوی زه په مينه سره په هندي. 'آرام دلته په دا غار. دا

وه زه WHO بلل شوی ته.

"زه داخل شو یو پاک لږ غره کوم شامل څو وړ کمپلې او یو لږ کامندولس
(سوال کول کاسې).

"لاهیري، وکړه ته په یاد ولرئ هغه څوک؟ د یوګي اشاره شوی ته یو تاو شوی کمپل په یو کونج

"'نه، صاحب!' ما د خپل سفر د عجیب والي څخه یو څه حیران شوم، او زیاته یې کړه، 'زه باید اوس لاړ شم، د
شپې له تیریدو دمخه. زه سهار په خپل دفتر کې کار لرم.'

"پراسرار سنت په انګلیسي ژبه ځواب ورکړ، 'دفتر ستاسو لپاره راوړل شوی و، او تاسو د دفتر لپاره نه
یاست.'

"زه حیران وم چې دا ځنګلي زاهد نه یوازې انګلیسي خبرې کوي بلکه د مسیح کلمې هم تشریح کوي."

3-34

"زه ګورم چې زما ټیلیګرام اغیزمن شو." د یوګي تبصره زما لپاره د پوهیدو وړ نه وه؛ ما د هغه معنی وپوښتله.

"په خاموش WHO زه مراجعه کول ته د ټیلیګرام هغه احضار شوی ته ته دا جلا شوی برخې. دا وه زه
سره ستاسو د لوړ پوړي افسر ذهن ته وړاندیز وکړ چې تاسو راني خیت ته ولیږدول شئ. کله چې یو څوک
د انسانانو سره خپل یووالي احساس کړي، ټول ذهنونه د لیږد سټیشنونه کیږي چې له لارې یې هغه کولی
شي په "به." هغه په نرم سره زیاته کړه، 'لاهیري، خامخا دا غار درته آشنا ښکاري؟'

"ځنګه چې ما حیرانونکې چوپتیا وساتله، نو ولی نږدې شو او په نرم سره یې په ما ووهله ..." تندی. د
هغه مقناطیسي لمس سره، زما په دماغ کې یو حیرانونکی جریان راښکاره شو، زما د تیر ژوند خوږې
خاطرې یې خوشې کړې.

"'زه په یاد لرم!' زما غږ د خوښ له ژړاګانو څخه نیمه ډوب شوی و. 'ته زما ګرو باباجي یې، چې تل زما
پورې اړه لري! د تیرو صحنې زما په ذهن کې په روښانه ډول راڅرګندیږي؛ دلته په دې غار کې ما د خپل
وروستي تجسم ډیری کلونه تیر کړل!' لکه څنګه چې د نه بیانیدونکو خاطرو ما ته ډیر زیان ورساوه، ما په
اوښکو سره د خپل مالک پښې غیږ کې ونیولې.

"'له دریو لسیزو څخه زیات وخت راهیسې زه دلته ستا انتظار کوم - ستا د بیرته راتګ انتظار کوم!' د
باباجي غږ د آسماني مینې سره غړیده. 'ته وتښتېدې او د ځمکې په ګډوډ څپو کې ورک شوې.' د مرګ
هاخوا ژوند. ستا د کرما جادویي څنډې تاته لاس وروړ، او ته لاړې! که څه هم تا زما نظر له لاسه ورکړ، خو
ما هیڅکله ستا نظر له لاسه ورنه کړ! ما ستا تعقیب د هغه ځلیدونکي ستوري سمندر په اوږدو کې وکړ
چیرې چې شاندار فرښتې سفر کوي. د تیارو، طوفان، بدلون او رڼا له لارې زه ستا تعقیب کړم، لکه د مور
مرغ چې خپل ماشوم ساتي. لکه څنګه چې ته د خپل انساني رحم د ژوند دوره تیره کړه، او یو ماشوم
راڅرګند شو، زما سترګې تل ستا په لور وې. کله چې ته په ماشومتوب کې د نادیه شګو لاندې خپل
کوچنی شکل د لوټس په حالت کې پوښلی و، زه په ناڅرګند ډول حاضر وم! په صبر سره، میاشتې په
میاشت، کال په کال، ما ستا څارنه کړې، د دې بشپړې ورځې په تمه. اوس ته زما سره یې! ګوره، دلته
ستا غار دی، له پخوا څخه مینه وه! ما دا تل پاک او ستا لپاره چمتو ساتلی دی. دلته ستا مقدس آسن دی -
کمپل، چیرې چې ته هره ورځ ناست یې ترڅو خپل پراخیدونکی زړه له خدای سره ډک کړې! ګوره هلته
ستا کاسه ده، له کوم څخه چې ته ډېر ځله زما لخوا چمتو شوی امرت څښلی! وګوره چې ما د پیتل پیاله
څنګه روښانه پالش کړې ده،

هغه ته ښايي ځښاک بيا له هغه ځايه! زما خپل، وکړه ته اوس پوهېږې؟

" زما استاده، زه څه ووايم؟" ما په مات زړه وخندل. "چا کله هم د داسې بې مرګه مينې په اړه اوريدلي دي؟" ما په اوږده او خوښۍ سره زما د تلپاتې خزانې، زما په ژوند او مرګ کې د استاد په لور وکتل.

" د باباجي لاهيري، ته پاکوالي ته اړتيا لرې. په دې کاسه کې غوږ وځښئ او د سيند په غاړه ويده شئ." عملي حکمت، ما د يوې چټکې او يادېدونکې موسکا سره منعکس کړ، تل تر سترګو کېده.

"ما د هغه لارښوونې ومنلې. که څه هم د همالیا يخنۍ شپه راښکته کېده، يو آرامه تودوخه، يو داخلي وړانګه، زما د بدن په هره حجره کې د حرکت پيل وکړ. زه حيران شوم. ايا نامعلوم غوړ د کاسميکي تودوخې سره مخ شوی و؟"

"په تياره کې زما شاوخوا ترخه بادونه روان وو، يو سخت ننګونه يې کوله. د ګوګاش سيند د سړې څپې کله ناکله زما په بدن راښکته شوې، د ډبرينې غاړې ته غزيدلې وې. پړانګان نږدې چيغې وهلې، مګر زما زړه له ويرې پاک و؛ هغه روښانه ځواک چې زما دننه نوی رامينځته شوی د نه منلو وړ ساتنې ډاډ يې ورکړ. څو ساعته په چټکۍ سره تير شول؛ له منځه تللي خاطرې د بل ژوند ژوند زما د الهي ګورو سره د بيا يوځای کېدو په اوسني ځليدونکي نمونې کې ځان اوبدل کړ.

" زما په يوازيتوب کې فکر کول د نږدې قدمونو د غږ له امله ګډوډ شول. په تياره کې، د يو سړي لاس په نرمۍ سره زما پښو ته د رسيدو کې مرسته وکړه، او ماته يې وچې جامې راکړې.

"د ماسټر انتظار کوي ته.' زما ملګری وويل. 'راشه، ورور.

" هغه د ځنګله له لارې لاره هواره کړه. تياره شپه ناڅاپه په لرې واټن کې د يوې ثابتې رڼا لخوا روښانه شوه.

"کولی شي هغه وي د لمر خاته؟ زه پوښتنه وکړه. 'يقينا د ټول شپه لري نه پاس شوی؟"

"' وخت نيمه شپه ده.' زما لارښود په نرمۍ سره وخندل. 'دا رڼا د سرو زرو ماڼۍ ځلا ده، چې نن شپه دلته د بې ساري باباجي لخوا عملي شوه. په تياره تيرو وختونو کې، تاسو يو ځل د يوې ماڼۍ د ښکلاګانو څخه د خوند اخيستلو هيله څرګنده کړه. زموږ مالک اوس ستاسو هيله پوره کوي، په دې توګه تاسو د کرما له بندونو څخه آزادوي.' 4-34 هغه زياته کړه، 'ښکلی ماڼۍ به نن شپه ستاسو د کريا يوګا پيل کولو صحنه وي . ستاسو ټول ورونړه دلته د ښه راغلاست په يوه سندره کې ګډون کوي، ستاسو د اوږدې جلاوطنۍ په پای کې خوشحاله کيږي. وګورئ!'

" زموږ په وړاندې د ځليدونکو سرو زرو يوه پراخه ماڼۍ ولاړه وه. د بې شميره جواهراتو سره پوښل شوې، او د منظره لرونکو باغونو په مينځ کې موقعيت لري، دا د بې ساري عظمت يوه ننداره وړاندې کوي. د فرښتو مخ لرونکي اولياء د ځليدونکو دروازو په غاړه ولاړ وو، د ياقوتونو د ځلا لخوا نيم سور شوي وو. الماس، مرغلرې، نيلمونه، او زمرد چې لوی او ځليدونکي وو په سينګار شوي کمانونو کې ځای پر ځای شوي وو.

" زه د خپل ملګري په تعقيب د پراخ استقبال تالار ته لاړم. د خوشبوۍ او ګلابونو بوی په هوا کې خپور شو؛ تياره څراغونو يو څو رنګه چمک خپور کړ. د عقيدتمندانو کوچنۍ ډلې، ځينې يې سپينې، ځينې يې تورې پوستکي، په موسيقۍ سره سندرې ويلې، يا د مراقبې په حالت کې ناست وو، په داخلي سوله کې ډوب وو. يوه متحرکه خوښي په فضا کې خپره شوه.

"خپلې سترګې وخوره؛ د دې ماڼۍ له هنري ښکلاګانو څخه خوند واخله، ځکه چې دا يوازې ستاسو په وياړ رامينځته شوی دی." زما لارښود په خواخوږۍ سره موسکا وکړه کله چې ما د حيرانتيا څو خبرې وکړې.

"'ورو‌ره،' ما وويل، 'د دې جوړښت ښکلا د انسان د تصور له حدودو څخه زياته ده. مهرباني وکړئ ما ته د هغې د اصل راز ووایاست.'

"'زه به په خوښۍ سره تاسو ته روښانه کړم.' زما د ملګري تورې سترګې د حکمت څخه ځلېدلې. 'په حقيقت کې د دې مادي کولو په اړه هيڅ شی د نه تشريح وړ ندي. ټول کاينات د مادي شوي فکر دی خالق. دا درونډ، ځمکنی لوټې، چې په فضا کې لامبو وهي، د خدای خوب دی. هغه ټول شيان د خپل شعور څخه جوړ کړي، حتی لکه څنګه چې انسان په خپل خوب کې شعور د مخلوقاتو سره يو مخلوق بيا توليد او ژوندی کوي.

"خدای لومړی ځمکه د يوې مفکورې په توګه پيدا کړه. بيا يې هغه چټکه کړه؛ د انرژۍ اتومونه رامنځته شول. هغه اتومونه په دې جامد ډګر کې همغږي کړل. د هغې ټول ماليکولونه د خدای په اراده سره يوځای ساتل کيږي. کله چې هغه خپله اراده بيرته واخلي، ځمکه به بيا په انرژۍ کې منحل شي. انرژي به منحل شي." په شعور کې؛ د ځمکې مفکوره به له عينيت څخه ورکه شي.

"د خوب ماده د خوب ليدونکي د لاشعوري فکر لخوا په مادي کولو کې ساتل کيږي. کله چې دا همغږي فکر په بيدارۍ کې بيرته واخيستل شي، خوب او د هغې عناصر منحل کيږي. يو سړی خپلې سترګې وتړي او د خوب تخليق رامينځته کوي چې، د بيداريدو سره، هغه په اسانۍ سره غير مادي کيږي. هغه د الهي لرغوني نمونې تعقيبوي. په ورته ډول، کله چې هغه په کاسميک شعور کې ويښ شي، هغه به په اسانۍ سره د کاسميک خوب وهمونه غير مادي کړي."

"د لامحدود ټول بشپړونکي ارادې سره يو ځای کيدو سره، باباجي کولی شي عنصري اتومونه راوبلي ترڅو يوځای شي او په هر شکل کې ځانونه څرګند کړي. دا طلايي ماڼۍ، چې په فوري توګه رامينځته شوې، ريښتينې ده، حتی لکه څنګه چې دا ځمکه ريښتينې ده. باباجي دا ماڼۍ د خپل ذهن څخه جوړه کړه او د خپلې ارادې په ځواک سره يې اتومونه يوځای ساتي، حتی لکه څنګه چې خدای دا ځمکه رامينځته کړې او په سمه توګه يې ساتي." هغه زياته کړه، "کله چې دا جوړښت خپل هدف پوره کړي، باباجي به يې غير مادي کړي."

"څنګه چې زه په ويره کې غلی پاتې شوم، زما لارښود يو روښانه اشاره وکړه. 'دا ځليدونکی ماڼۍ، چې په عالي ډول د ګاڼو سره سينګار شوې ده، د انسان په هڅو يا د سخت کار سره د کان کيندل شوي سرو زرو او جواهراتو سره نه ده جوړه شوې. دا په کلکه ولاړ دی، د انسان لپاره يو يادګاري ننګونه. [5-34] څوک چې ځان د خدای زوی ګڼي، لکه څنګه چې باباجي کړی دی، کولی شي د هغه بې پايه قدرتونو په واسطه چې په هغه کې پټ دي هر هدف ته ورسيږي. يو عام ډبره د حيرانونکي اټومي انرژۍ راز په ځان کې پټوي؛ سره له دې، يو فاني بيا هم د الهی ځواک کور دی [6-34].

"بابا له نږدې ميز څخه يو ښکلی ګلدان پورته کړ چې لاس يې د الماسو څخه ډک و. هغه وويل: 'زمونږ لوی ګورو دا ماڼۍ د بې شميره آزادو کاسميکي وړانګو په ټينګولو سره جوړه کړه.' 'دا ګلدان او د هغې الماسو ته لاس ورکړئ؛ دوی به د حسي تجربې ټولې ازموينې پوره کړي.'

"زه معاينه شوې د ګلدان، او تېر شوی زما لاس باندې د نرم د خونې ديوالونه، غټ سره ځليدونکی سره زر. هر يو ګاڼې چې په شانداره توګه خپرې شوې وې د پاچا د ټولګې وړ وې. ژوره زما په ذهن کې رضايت خپور شو. يوه ډوب شوې هيله، زما په لاشعور کې د ژوند څخه پټه ده

اوس لاړ، ښکارېده په عین وخت کې خوښ شوی او مړ شوی.

"زما باعزته ملګري ما د ښکلي کمانونو او دهلیزونو له لارې د خونو لړۍ ته بوتلم" د امپراتور د ماڼۍ په انداز کې په بډایه ډول سینګار شوی و. مور یوې لویې خونې ته ننوتل. په مرکز کې یو طلایی تخت ولاړ و، چې د رنګونو یو ځلیدونکی ترکیب سره پوښل شوی و. هلته، د کملو په حالت کې، عالي باباجي ناست و. زه د هغه د پښو په روښانه فرش باندې په زنګون کېناستم.

"لاهیري، ایا ته لا هم د سرو زرو د ماڼۍ لپاره د خپلو خوبونو په ارمانونو کې ډوب یې؟" زما د ګورو سترګې ځلېدلې. لکه د هغه خپل نیلمونه 'ویښ شه!' ټول ستا ځمکني تنده دي په اړه ته وي "د تل لپاره مړ شو." هغه د برکت ځینې عرفاني کلمې وغږېدې. "زما زویه، پورته شه. د کریا یوګا له لارې د خدای په سلطنت کې خپله پیل ترلاسه کړه."

"باباجي خپل لاس وغځاوه؛ د هوما (قربانۍ) اور راڅرګند شو، چې د میوو او ګلونو څخه ډک و. ما د دې اور لګیدونکي قربانګاه په وړاندې د آزادۍ یوګیک تخنیک ترلاسه کړ.

"مراسم د سهار په لومړیو کې بشپړ شول. ما په خپل خوشحال حالت کې د خوب اړتیا احساس نه کړه، او د ماڼۍ شاوخوا ګرځېدم، چې له ټولو خواوو څخه د خزانو او قیمتي هنرونو څخه ډک وو."
کله چې زه ښکلي باغونو ته ښکته شوم، ما نږدې ورته غارونه او د غرونو بې لارې څنډې ولیدلې چې پرون یې د ماڼۍ یا ګلونو چت سره نږدې نه وې.

"ماڼۍ ته بیرته ننوتل، د همالیا په سړه لمر کې په حیرانونکي ډول ځلیده، ما د خپل مالک حضور وغوښت. هغه لاهم په تخت ناست و، د ډیری خاموش شاګردانو لخوا محاصره شوی و.

"لاهیري، ته دي وږی یم. باباجي زیاته کړه، 'بندول' ستا سترګې.

"کله چې ما دوی بیرته پرانیستل، جادوګره ماڼۍ او د هغې ښکلي باغونه ورک شوي وو. زما خپل بدن، د باباجي شکلونه او د چیلاګانو ډله اوس په لوڅو پوړونو کې ناست وو." د ورک شوي ماڼۍ په دقیق ځای کې ځمکه، د ډبرینو غرونو د لمر وړانګو دروازو څخه لرې نه. ما یادونه وکړه چې زما لارښود یادونه کړې وه چې ماڼۍ به غیر مادي شي، دا بندیان شوي اتومونه په هغه فکري جوهر کې خوشې شول چې له هغه څخه راپورته شوي وو. که څه هم حیران وم، ما په باور سره خپل ګورو ته وکتل. زه نه پوهیدم چې د معجزو په دې ورځ کې بل څه تمه وکړم.

"هغه هدف چې د هغه لپاره ماڼۍ جوړه شوې وه اوس پوره شوی دی،" باباجي تشریح کړه. هغه د ځمکې څخه یو ختین لوښی پورته کړ. "خپل لاس هلته کېږده او هر هغه خواړه چې غواړې ترلاسه کړه."

"کله چې ما پراخه، تشه کاسه لمس کړه، نو دا د ګرمو مکهن غوړ شوي لوچي ، قورمه او نادره خوږو څخه ډکه شوه. ما ځان سره مرسته وکړه، او ولیدل چې کاسه تل ډکه وه. د ډوډۍ په پای کې ما شاوخوا د اوبو لپاره وکتل. زما ګورو زما په مخ کې کاسه ته اشاره وکړه. ګوره! خواړه وو ورک شو؛ پر ځای یې اوبه وې، لکه د غره له ویالې څخه روښانه.

"'ډېر لږ انسانان پوهیږي چې د خدای سلطنت د دنیاوي تکمیلاتو سلطنت هم لري،' باباجي وویل. 'الهی سلطنت تر ځمکې پورې غځېدلی، مګر وروستی، خیالي دی، نشي کولی د واقعیت جوهر شامل کړي.'

"'ګرانه استاد، وروستی شپه ته ښودل شوی لپاره زه د لینک د ښکلا په جنت او ځمکه! زه

د ورک شوي ماڼۍ په يادونو موسکا وکړه؛ يقينا هيڅ ساده يوګي هيڅکله د روح په لويو اسرارونو کې د ډېر اغيزمن عيش او عشرت په چاپيريال کې پيل نه دی ترلاسه کړی! ما په ارامه توګه وکتل د اوسني صحنې په بشپړ توپير کې. خړې ځمکې، اسماني چت، هغه غارونه چې لومړني سرپناه وړاندې کوي - دا ټول زما شاوخوا د سيرافيک سنتانو لپاره يو مهربان طبيعي ځای ښکاريده.

" زه هغه ماسپښين په خپل کمپل کې ناست وم، د تيرو ژوند د واقعيتونو د اړيکو له امله مقدس وم. زما الهي ګورو راورسېد او خپل لاس يې زما په سر تير کړ. زه د نربيکالپا سماډي حالت ته ننوتلم، او د اوو ورځو لپاره په خپل نعمت کې بې ساري پاتې شوم. د ځان پوهې د پرله پسې طبقو څخه تيريدل، ما د واقعيت بې مرګه سيمو ته ننوتل. ټول غولونکي محدوديتونه له منځه لاړل؛ زما روح په بشپړ ډول د کاسميک روح په ابدي قربانګاه کې ځای پر ځای شو. په اتمه ورځ زه د خپل ګورو په پښو کې ولويدم او له هغه څخه مې وغوښتل چې ما په دې مقدس صحرا کې تل د هغه سره نږدې وساتي.

"زما زويه،" باباجي وويل، ما په غېږ کې ونيوه، "په دې تجسم کې ستا رول بايد په بهرنۍ مرحله کې ولوبيږي. د زيږون دمخه د ډېرو ژوندونو د يوازيتوب مراقبت څخه برکت شوی، ته بايد اوس د انسانانو په نړۍ کې ګډ شې."

" يو ژور هدف دا حقيقت پټوي چې تاسو دا ځل زما سره ونه ليدئ تر هغه چې تاسو دمخه يو واده شوی سړی نه و، د معمولي سوداګريزو مسؤليتونو سره. تاسو بايد په هماليا کې زموږ د پټې ډلې سره د يوځای کيدو فکرونه يوې خوا ته کړئ؛ ستاسو ژوند په ګڼه ګوڼه بازارونو کې دی، د مثالي يوګي - کورنی د مثال په توګه خدمت کوي."

" د ډېرو مغشوش دنياوي نارينه وو او ښځو چيغې د لويانو په غوږونو نه دي اوريدل شوي،" هغه وويل. "تاسو غوره شوي ياست چې د کريا يوګا له لارې ډېرى جدي غوښتونکو ته روحاني تسليت ورکړئ. هغه مليونونه چې د کورنۍ اړيکو او درنو دنياوي دندو له امله بوخت دي، ستاسو څخه به نوی زړه واخلي، د ځان په څير د کور خاوند. تاسو بايد دوی ته لارښوونه وکړئ ترڅو وګورئ چې د يوګيک لوړې لاسته راوړنې د کورنۍ سړي لپاره منع نه دي. حتی په نړۍ کې، هغه يوګي چې په وفادارۍ سره خپل مسؤليتونه ترسره کوي، پرته له شخصي انګيزې يا تړاو څخه، د روښانتيا ډاډمنه لاره تعقيبوي.

"هيڅ اړتيا تاسو دې ته اړ نه کوي چې نړۍ پريږدئ، ځکه چې په داخلي توګه تاسو دمخه د هغې هر کارميک اړيکه جلا کړې ده. د دې نړۍ نه، تاسو بايد لاهم پدې کې ياست. ډېرى کلونه لاهم پاتې دي چې په جريان کې تاسو بايد په صادقانه توګه خپل کورنۍ، سوداګرۍ، مدني او روحاني دندې ترسره کړئ. د الهي اميد يوه خوږه نوې ساه به د نړۍ والو انسانانو وچ زړونو ته ننوځي. ستاسو د متوازن ژوند څخه، دوی به پوه شي چې آزادي د بهرني پر ځای په داخلي پريښودو پورې اړه لري.

" کله چې ما د هماليا په لوړو يوازيتوبونو کې د خپل ګورو خبرې اوريدلې، زما کورنۍ، دفتر، او نړۍ څومره لرې ښکاريده. خو د هغه په خبرو کې ثابت حقيقت غږيده؛ ما په اطاعت سره موافقه وکړه چې د سولې دا مبارک ځای پريږدم. باباجي ماته د لرغونو سختو قوانينو لارښوونه وکړه چې د ګورو څخه شاګرد ته د يوګيک هنر ليږد اداره کوي.

" د کريا کيلي يوازې وړ چيلاګانو ته ورکړئ." هغه څوک چې په لټه کې د هرڅه قرباني کولو ژمنه کوي د د الهي دی مناسب ته خلاصول د وروستۍ اسرارونه د ژوند له لارې د ساينس د مراقبه.

"'فرښته ګرو، لکه څنګه چې تاسو دمخه د ورک شوي کريا هنر په بيا راژوندي کولو سره د انسانانو سره مرسته کړې ده، ايا تاسو به د شاګردۍ لپاره د سختو اړتياو په نرمولو سره دا ګټه زياته نه کړئ؟' ما ورته وکتل.

په باباجي باندې په زارۍ سره. 'زه دعا کوم چې تاسو ماته اجازه راکړئ چې ټولو غوښتونکو ته کریا ووایم ، که څه هم په لومړي سر کې دوی نشي کولی چې ځانونه د داخلي پریښودو بشپړولو ژمنه وکړي. د نړۍ ځوریدلي نارینه او ښځینه، د درې ګوني کړاو لخوا تعقیب شوي، 7-34 ځانګړې هڅونې ته اړتیا لري. که چیرې د کریا پیل له دوی څخه منع شي، نو دوی به هیڅکله د آزادۍ لاره ونه مومي .

"' همداسې وي. الهي هیله ستا له لارې څرګنده شوې ده.' د دې ساده الفاظو سره، مهربانه ګورو هغه سخت محافظتونه لرې کړل چې د پیړیو راهیسې یې کریا له نړۍ څخه پټه کړې وه. ' کریا په وړیا توګه ټولو هغو کسانو ته ورکړئ چې په عاجزۍ سره مرسته غواړي.'

"له یوې چوپتیا وروسته، باباجي زیاته کړه، 'خپلو هر شاګرد ته د بهګواد ګیتا دا عالي ژمنه تکرار کړئ: "سوپالپامسیا دهرمسیا، ترایاتا مهاتو بهویت" - "د دې مذهب لږ عمل به تاسو له سختو ویره او لویو کړاوونو څخه وژغوري." 8-34

" کله چې زه بل سهار د خپل ګورو په پښو کې د هغه د الوداع دعا لپاره زنګون وواهه، هغه زما ژوره زړه نازړه توب احساس کړ چې هغه پریږدي.

" زما ګرانه ماشومه، زموږ لپاره هیڅ جلاوالی نشته." هغه زما اوږه په مینه سره لمس کړه. "هرچیرې چې یې، هرکله چې ما ته زنګ ووهې، زه به سمدلاسه ستا سره یم"."

"د هغه د حیرانونکې ژمنې څخه تسلیت ترلاسه کړ، او د خدای د حکمت د نوي موندل شوي سرو زرو سره بډایه، زه د غره څخه ښکته لاړم. په دفتر کې زما د ملګرو کارمندانو لخوا هرکلی وشو، چا چې د لسو ورځو لپاره فکر کاوه چې زه د همالیا په ځنګلونو کې ورک شوی یم. ډېر ژر د مرکزي دفتر څخه یو لیک راغی.

" لاهري باید داناپور 9-34 ته راستانه شي دفتر،" لیکل شوي وو. "رانیخیت ته د هغه لیږد په غلطۍ سره شوی. یو بل سړی باید درانیخیت دندې په غاړه اخیستلو لپاره لیږل شوی وای."

" ما موسکا وکړه، د هغو پیښو پټو متقابلو لارو ته مې فکر وکړ چې ما یې د هند دې لرې ځای ته رسولی و.

" داناپور ته له راستنیدو دمخه، ما په مراد آباد کې د یوې بنګالي کورنۍ سره څو ورځې تیرې کړې. د شپږو ملګرو یوه ډله زما د ښه راغلاست لپاره راټوله شوه. کله چې ما خبرې اترې روحاني موضوعاتو ته واړولې، زما کوربه په خپګان سره ولیدل:

"اوه، په دا ورځې هند دی بې وزله د اولیاء!

"بابو،" زه اعتراض وکړ په تود هرکلي سره، د کورس هلته دي لا هم غوره ماسټران په دا ځمکه!

" په لوړ جوش او جذبه کې، ما اړ شوم چې په همالیا کې خپلې معجزې تجربې بیان کړم. کوچنۍ ډله په ادب او بې باورۍ سره وه.

" لاهیري،" یو سړي په ارامه وویل، "ستا ذهن په هغو نادره غرنیو هوا کې تر فشار لاندې و. دا یو داسې ورځنی خوب دی چې تا یې یاد کړی دی."

سوئول سره د لیوالتیا د حقیقت، زه خبرې وکړې پرته د اعتبار وړ فکر. 'که زه زنګ وهل هغه، زما ګورو به"

ښکاره کېدل سمه ده په دا کور.

"په هر سترګو کې لیوالتیا وه؛ دا د حیرانتیا خبره نه وه چې ډله لیواله وه چې یو سنت په داسې عجیب ډول په مادي ښه وګوري. په نیمه بې زړه توب سره، ما د یوې خاموشې کوټې او دوه نوي وړیو کمپلو غوښتنه وکړه.

ما وویل:" مالک به له آسمان څخه راڅرګند شي. "د دروازې بهر چوپ پاتې شه؛ زه به ژر تاسو ته زنګ ووهم."

"زه د مراقبې په حالت کې ډوب شوم، په عاجز سره مې خپل ګورو ته غږ وکړ. تیاره خونه ژر د غوړ د تیاره سپوږم رڼا ډکه شوه؛ د باباجي روښانه څېره راڅرګنده شوه.

"لاهیري، ته ما ته د لږ څه لپاره غږ کوې؟" د ماسټر سترګې سختې وې. "حقیقت د جدي غوښتونکو لپاره دی، نه د هغو کسانو لپاره چې بې کاره تجسس لري. کله چې یو څوک وګوري نو باور کول اسانه دي؛ بیا د انکار کولو لپاره هیڅ شی نشته."
هغه کسان چې پر خپل طبیعي مادي شک باندې بریالي کیږي، فوق العاده حقیقت یې مستحق او کشف کیږي.
'ما پریږده، هغه په جدي ډول زیاته کړه!'

"زه په زار سره د هغه په پښو کې ولوېدم. 'سپېڅلي استاده، زه خپله جدي تېروتنه درکوم؛ زه په عاجز سره بخښنه غواړم. دا د دې لپاره وه چې په دې روحاني ړندو ذهنونو کې باور رامینځته کړم چې ما تاسو ته زنګ وواهه. ځکه چې تاسو زما په دعا کې په مهربان سره راڅرګند شوي یاست، مهرباني وکړئ زما ملګرو ته د برکت ورکولو پرته مه ځئ. که څه هم دوی کافران وي، لږترلږه دوی زما د عجیبو ادعاوو د حقیقت پلټنه کولو ته لیواله وو.'

"'ډېر ښه؛ زه به یو څه وخت پاتې شم. زه نه غواړم چې ستا خبره ستا د ملګرو په وړاندې بدنامه شي.' د باباجي مخ نرم شوی و، خو په نرم سره یې زیاته کړه، 'له دې وروسته، زما زویه، زه به هغه وخت راشم '-کله چې ته ما ته اړتیا لرې، او تل نه کله چې ته ما ته زنګ وهې. 10-34

"کله چې ما دروازه پرانیسته، په کوچن ډله کې سخته چوپتیا حاکمه وه. لکه څنګه چې زما ملګري د دوی حواس بې باوره کړي، د کمپلې په څوک کې ځلیدونکي شخصیت ته یې وکتل."

"'دا ډله ییز هیپنوټیزم دی!' یو سړي په بې پروای سره وخندل. 'زموږ له خبرتیا پرته هیڅوک دې خونې ته نه شو ننوتلی!'

"باباجي په موسکا سره مخ په وړاندې لاړ او هر یو ته یې اشاره وکړه چې د خپل بدن ګرم او کلک غوښه لمس کړي. شکونه لرې شول، زما ملګري په حیرانونکي توبه کې په فرش باندې سجده وکړه.

"'راځئ چې حلوا 11-34.html چمتو اوسئ. باباجي دا غوښتنه وکړه، زه پوهېدم، ترڅو د هغه د فزیکي واقعیت په اړه ډلې ته نور هم ډاډ ورکړي. پداسې حال کې چې دلیا جوش کېده، الهي ګورو په مهربان سره خبرې کولې. د دې شکمنو توماسونو د عقیدتمند سینټ پاولز په بدلولو کې خورا ښه بدلون راغی. وروسته له دې چې موږ وخوړ، باباجي موږ هر یو ته په وار وار برکت ورکړ. یو ناڅاپه چمک راغی؛ موږ د باباجي د بدن د بریښنایی عناصرو سمدستي غیر کیمیاوي کول په خپریدونکي بخاري رڼا کې ولیدل. د مالک د خدای لخوا تنظیم شوي ارادې ځواک د هغه د بدن په توګه د ایتر اتومونو باندې خپل ګرفت نرم کړ؛ سمدلاسه د ټریلیونونو کوچني ژوندي بریښنایی څراغونه په لامحدود زیرمو کې ورک شول.

سره زما خپل سترګې زه لري ليدل شوی د فاتح د مرګ. ميترا، ۱۲-۳۴ يو د د ډله، خبرې وکړې"

په درناوي سره. د هغه مخ د هغه د وروستي بیدارۍ د خوښۍ سره بدل شو. 'ستر ګورو د وخت او ځای سره لوبه وکړه، لکه څنګه چې ماشوم د بلبلونو سره لوبې کوي. ما یو د اسمان او ځمکې کیلي سره لیدلی دی.'

" زه ډېر ژر داناپور ته راستون شوم. په روح کې په ټینګه سره، ما بیا د کور خاوند په توګه د سوداګرۍ او کورنۍ ګڼې دندې په غاړه واخیستې."

لاهیري مهاسایه د سوامي کیبالانند او سري یوکتیشور سره د باباجي سره د بلې غونډې کیسه هم بیان کړه، "په داسې حالاتو کې چې د ګورو ژمنه یې را په یاد کړه: "هرکله چې تاسو ته اړتیا وي زه به راشم."

دا صحنه په اله آباد کې د کمبه میله وه ،" لاهیري مهاسایه خپلو شاګردانو ته وویل. "زه د خپل دفتر له دندو څخه د لنډې رخصتۍ په جریان کې هلته تللی وم. کله چې زه د راهبانو د ګڼې ګوڼې په منځ کې ګرځېدم او سادوان چې له لرې واټن څخه په مقدس جشن کې د ګډون لپاره راغلي وو، ما یو ایرو لرونکی زاهد ولید چې د سوال کولو کاسه یې نیولې وه. زما په ذهن کې دا فکر راغی چې سړی منافق و، اغوستل د بهر سمبولونه د پرېښودل پرته یو اړونده دننه فضل.

" لږ تر لږه چې زه د زاهد له پاسه تېر شوم، زما حیرانونکې سترګه په باباجي باندې ولګېده. هغه د یو خټکي ویښتانو لرونکي لنګور مخې ته په ګونډو وو."

"'ګوروجي!' زه ګړندی شوی ته د هغه اړخ. 'ښاغلیه، څه دي ته کول دلته؟'"

" زه د دي مرتد پښې وینځم، او بیا به یې د پخلي لوښي پاک کړم." باباجي د کوچني ماشوم په څیر ما ته وخندل؛ زه پوهیدم چې هغه دا په ګوته کول چې هغه غواړي زه په هیڅ نیوکه ونه کړم، مګر دا چې څښتن په ټولو بدني معبدونو کې په مساوي ډول ژوند وکړي، که هغه د لوړو یا ټیټو انسانانو وي. لوی ګورو زیاته کړه، 'د هوښیار او ناپوه سادوانو په خدمت کولو سره، زه د فضیلتونو ترټولو لوی زده کوم، چې خدای ته د نورو ټولو څخه خوښ دی - عاجزي.'

34-1 : اوس یو پوځي د روغتون منځپانګه ۱۸۶۱ د برتانوي حکومت درلود دمخه تاسیس شوی ټاکلی ټیلیګرافیک اړیکې.

34-2 : رانیخیټ، په د المورا ولسوالي د متحده ولایتونه، دی موقعیت لري په د پښه د نندا دیوي، د لوړ د همالیا د غرونو څوکه (۲۵،۶۶۱ فوټ) په برتانوي هند کې.

34-3 : "۲:۲۷ مارک -"د سبت وه جوړ شوی لپاره سړی، او نه سړی لپاره د سبت.

34-4 : د کارمیک قانون اړتیا لري هغه هر انسان هیله موندل الټیمیټ پوره کول. خواهش دی په دې توګه د زنځیر کوم تړل سړی د بیا زیږون څرخ ته.

34-5 :

"څه دی یو معجزه؟ - دا یو ملامتول،
'ټیس یو ضمني طنز په انسانان."

- اډوارډ ځوان، په شپه افکار .

34-6 : د تیوري د د اټومي جوړښت د ماده وه تشریح شوی په د لرغونی هندي وایسیکا او نیایا مقالې.

"هلته دي پراخه نړ ټول ځای پر ځای شوی لرې دننه د تشې د هر یو اتوم، ګڼ شمېر لکه د مټونه په یو د لمر وړانګې." - یوګا واسیشته.

34-7 : فزيکي، رواني، او روحاني کړاو؛ څرګند شوی، په ترتيب سره، په ناروغي، په رواني نيمګړتياوې يا "پيچلي شيان"، او په روحي ناپوه□ کې.

34-8 : ۴۰ څپرکی دوهم:.

34-9 : الف ښار نږدې بنارس.

34-10 : په د لاره ته د بې حده، حتی روښانه شوی ماسټران لکه لاهيري مهاسايه می رنځېدل له يو زيات د ليوالتيا، او تـابع اوسئ ته نظم. په د بهګـاواد ګيتـا ، مـوړ ولـولئ ډېر لارې چيرته د الهي ګـورو کرشـنا ورکوي سزا ورکول د عقيدتمندانو شهزاده، ارجن ته.

34-11 : الف دليا جوړ شوی د کريم د غنم غوړ شوی په مکهن، او جوش شوی سره شيدې.

34-12 : هغه سړی، ميترا، چې لاهيري مهاسايا دلته ورته اشاره کوي، وروسته په ځان پيژندنه کې خورا پرمختللی شو. زه وليدل ميترا ډېر ژر وروسته زما فراغت له لوړ ښوونځی؛ هغه ليدنه وشوه د مهامنډل عبادتځای په کله چې زه د بنارس اوسېدونکی وم. هغه ماته د مراد آباد په ډله کې د باباجي د مادي کېدو په اړه وويل. "د معجزې په پايله کې،" ميترا ماته تشريح کړه، "زه د لاهري مهاسايه د ژوند لپاره شاګرد شوم."

فصل: ۳۵

د د مسيح په څير ژوند د لاهيري مهاسايه

"په دې توګه دا زموږ لپاره مناسبه ده چې ټول صداقت پوره کړو." [1-35] په دې خبرو کې چې يوحنا بپتسمه" ورکوونکی ته يې وويل، او له يوحنا څخه يې وغوښتل چې هغه ته بپتسمه ورکړي، عيسی د خپل استاد الهي حقونه ومنل.

د ختيځ له نظره د انجيل د يوې درناوي مطالعې څخه، [2-35] او د وجداني درک له مخې، زه په دې باور يم چې يوحنا بپتسمه ورکوونکی په تيرو ژوندونو کې د مسيح ګرو و. په انجيل کې ډېری عبارتونه شتون لري چې دا په ګوته کوي چې يوحنا او عيسی په خپلو وروستيو اوتارونو کې په ترتيب سره ايليا او د هغه شاګرد اليشع وو. (دا په زاړه عهد نامې کې املاګانې دي. يوناني ژباړونکو نومونه د الياس او اليسيس په توګه ليکلي دي؛ دوی په نوي عهد نامې کې په دې بدل شوي بڼو کې بيا راڅرګندېږي.)

د زوړ عهد نامې پای د ايليا او اليشع د بيا زيږون وړاندوينه ده: "وګورئ، زه به تاسو ته د څښتن د لوی او وحشتناک ورځې له راتلو دمخه الياس پيغمبر واستوم." [3-35] په دې توګه يوحنا (الياس)، چې "د څښتن د راتګ څخه مخکې ليږل شوی و،" يو څه مخکې زيږيدلی و د مسيح لپاره د پيغام رسونکي په توګه خدمت

کول. یوه فرښته د زکریا پلار ته راښکاره شوه ترڅو شاهدي ورکړي چې د هغه راتلونکی زوی یوحنا به بل
څوک نه وي مګر ایلیا (الیاس).

خو د فرښته وویل ته هغه، وېره نه، زکریا: لپاره ستا لمونځ دی اورېدل؛ او ستا ښځه الیزابت"

او ډېر د د ماشومان د اسراییل........... به ړیره ته یو زوی، او ته باید زنګ وهل د هغه نوم جان.
ایا هغه به د دوی ځښتن خدای ته مخه کړي؟ او هغه به د هغه څخه مخکې لاړ شي 4-35 د الیاس په روح او ځواک سره ، ترڅو د پلرونو زړونه د زامنو په لور او نافرمانه د صادقانو حکمت ته واړوي؛ ترڅو د ځښتن لپاره یو تیار شوی قوم چمتو کړي." 5-35 عیسی دوه ځله په واضح ډول ایلیا (الیاس) د یوحنا په بیا شاګردان.................... توګه وپیژند: "الیاس لا دمخه راغلی دی، او دوی هغه نه پیژندل.
پوه شول چې هغه د یحیی بپتسمه ورکوونکي په اړه هغوی ته خبرې کولې." ۶-۳۵ بیا، مسیح وایي: "ځکه چې ټولو پیغمبرانو او شریعت تر یوحنا پورې نبوت کړی دی. او که تاسو یې منئ، دا الیاس دی، چې د راتلو لپاره و." ۷-۳۵ کله چې جان رد شوی هغه هغه وه الیاس (ایلیا)، ۸-۳۵ هغه معنی هغه په د عاجز د یوحنا په جامو کې هغه نور د لوی استاد ایلیا په ظاهري لوړوالي کې نه راغلی. په خپل پخواني تجسم کې هغه د خپل جلال او روحاني شتمن "پوښ" خپل شاګرد الیشع ته ورکړی و. "او الیشع وویل، زه دعا کوم، د خپل روح دوه چنده برخه په ما باندې وي." هغه وویل، "تا یو سخت شی غوښتی دی: سره له دې، که ته ما وویني کله چې زه له تا څخه واخیستل شم، نو دا به د هغه لپاره وي." ته... او هغه د ایلیا هغه چادر واخیسته چې له هغه څخه راپرېوته." ۹-۳۵

رولونه بدل شول، ځکه چې ایلیا-یوحنا نور د الیشع-عیسی د ظاهري ګرو کیدو ته اړتیا نه درلوده، چې اوس په الهي درک کې بشپړ شوی دی.

کله چې مسیح په غره کې بدل شو ۱۰-۳۵ دا د هغه مرشد الیاس وو، د موسی سره، چې هغه ولید. یو ځل بیا، په صلیب باندې د خپل مرګ په وخت کې، عیسی د الهي نوم چیغه کړه: " ایلی، ایلی، لاما شبقتني؟ یعني، زما خدایه، زما خدایه، تا ولې ما پرېښود؟" ځینو هغو کسانو چې هلته ولاړ وو، کله چې دوی دا راځئ چې وګورو چې ایا .... واورېدل، وویل: دا سړی الیاس غږ کوي.
الیاس
به راشه ته خوندي کول هغه." ۳۵- ۱۱

د یوحنا او عیسی علیه السلام ترمنځ د ګورو او شاګرد ابدي اړیکه د باباجي او لاهیري مهاسایا لپاره هم موجوده وه. بې مرګه ګورو په نرم سره د لیتیان په اوبو کې لامبو وهله چې د هغه د چیلا د وروستیو دوو ژوندونو ترمنځ ګرځېدلې وه، او د ماشوم او بیا د سړي لاهیري مهاسایا لخوا اخیستل شوي پرله پسې ګامونه یې لارښوونه وکړه. تر هغه چې شاګرد خپل دېرش کلن ته ونه رسید، باباجي د دې وخت مناسب وګڼلو چې په ښکاره ډول هیڅکله نه پرې شوې اړیکه بیا جوړه کړي.
بیا، د راني خیت ته نږدې د دوی د لنډې غونډې وروسته، بې غرضه استاد خپل ګران شاګرد د کوچني غرني ډلې څخه وشړلو او هغه یې د بهرني نړیوال ماموریت لپاره خوشې کړ. "زما زویه، زه به هرکله چې تاسو ته اړتیا وي راشم." کوم فاني عاشق دا بې پایه ژمنه ورکولی شي؟

په عمومي توګه ټولنې ته ناخرګند، د بنارس له یوې لرې کونج څخه یو لوی روحاني بیا رغونه پیل شوه. لکه څنګه چې د ګلونو بوی نشي پټیدلی، نو لهري مهاسایا، چې په خاموش سره د یو مثالي کور خاوند په توګه ژوند کوي، خپل طبیعي جلال نشي پټولی. ورو ورو، د هند له هرې برخې څخه، عقیدتمند مچیو د آزاد شوي مالک الهي امرت په لټه کې شو.

د انګلیسي دفتر سرپرست یو له لومړنیو کسانو څخه و چې په خپل کارمند کې یې یو عجیب او غیر معمولي بدلون ولید، چې هغه یې په مینه سره "ایکسټیټک بابو" وباله.

صاحب، تاسو غمجن ښکاریږئ. ستونزه څه ده؟" لاهیري مهاسایه یوه سهار له خپل کار ورکوونکي څخه دا" خواخوږي پوښتنه وکړه.

"زما ښځه په انګلستان دی په انتقادي ډول ناروغه زه یم مات شوی لخوا اندیښنه."

زه به تاسو ته د هغې په اړه یو څه ووایم." لاهیري مهاسایا له کوټې ووت او د لنډ وخت لپاره په یوه جلا ځای " کې ناست و. په بیرته راستنیدو سره یې په تسلیت موسکا وکړه.

"ستا میرمن ښه کیږي؛ هغه اوس تاسو ته یو لیک لیکي." عالم یوګي د یادښت ځینې برخې نقل کړې.

" خوشحاله بابو، زه لا دمخه پوهیږم چې ته عادي سړی نه یې. خو زه باور نشم کولی چې، په خپله خوښه، ته کولی شې وخت او ځای له منځه یوسې!"

ژمنه شوې لیک بالاخره راورسېد. حیران شوي سرپرست وموندله چې په هغه کې نه یوازې د هغه د میرمنې د رغیدو ښه خبر و، بلکې هغه ورته جملې هم وې چې څو اونۍ وړاندې لهیري مهاسایا تکرار کړې وې.

ښځه یې څو میاشتې وروسته هند ته راغله. هغه دفتر ته لاړه، چیرته چې لههیري مهاسایا په خاموشۍ سره په خپل میز ناست و. ښځه په درناوي سره هغه ته نږدې شوه.

" صاحب،" هغې وویل، "دا ستا ښه وه، چې په شانداره رڼا کې روښانه وه، چې ما میاشتې وړاندې په لندن کې زما د ناروغۍ په بستر کې ولیده. په هغه شیبه کې زه په بشپړه توګه روغه شوې وم! ډیر ژر وروسته، زه وتوانیدم چې هند ته د سمندر اوږده سفر وکړم."

هره ورځ، یو یا دوه عقیدتمندانو د کریا د پیل لپاره له عالي ګرو څخه غوښتنه کوله. د دې روحاني دندو سربیره، او د هغه د سوداګرۍ او کورنۍ ژوند سربیره، لوی استاد په تعلیم کې لیوالتیا درلوده. هغه ډیری د مطالعې ډلې تنظیم کړې، او د بنارس په بنګال تولا برخه کې د یوې لویې لیسې په وده کې فعاله ونډه واخیسته. د صحیفو په اړه د هغه منظمې ویناوې د هغه " ګیتا مجلس" په نوم یادیږي، چې ډیری حقیقت غوښتونکي په لیوالتیا سره پکې ګډون کوي.

د دې ګڼ شمېر فعالیتونو له لارې، لهري مهاسایا د دې ګډې ننګونې ځواب ویلو هڅه وکړه: "د خپل سوداګریز او ټولنیزو دندو له ترسره کولو وروسته، د عقیدتي مراقبت لپاره وخت چیرته دی؟" د لوی کورني - ګورو په همغږۍ سره متوازن ژوند د زرګونو پوښتونکو زړونو خاموش الهام شو. یوازې د یوې معمولي معاش ترلاسه کولو سره، سپما کوونکی، بې پروا، د ټولو لپاره د لاسرسي وړ، ماسټر په طبیعي او خوښۍ سره د نړۍ د ژوند په لاره کې پرمخ لاړ.

که څه هم لاهیري مهاسایه د ستر ذات په څوکۍ کې ناست و، خو ټولو انسانانو ته یې درناوی کاوه، پرته له دې چې د هغوی مختلفې وړتیاوې په پام کې ونیسي. کله چې د هغه مریدانو هغه ته سلام وکړ، نو هغه په خپل وار سره هغوی ته سجده وکړه.
د ماشوم په څېر عاجزۍ سره، استاد اکثرا د نورو پښو ته لاس ور وړ، خو په ندرت سره یې هغوی ته اجازه ورکړه چې ورته درناوی وکړي، که څه هم د استاد په وړاندې دا ډول سجده یو لرغونی ختیځ دود دی.

د هر چا لپاره د کریا د پیل ډالۍ وه عقیده. نه یوازې هندوان، بلکې مسلمانان او عیسویان د هغه د مخکښو شاګردانو په ډله کې وو. توحیدپال او دوه ګونی مذهب لرونکي، هغه کسان چې د ټولو مذهبونو یا هیڅ ثابت شوي عقیدې نه لري، د نړیوال ګورو لخوا په بې طرفه توګه ترلاسه شوي او لارښوونه شوي. د هغه یو له خورا پرمختللي چیلا څخه عبدالغفور خان و، یو مسلمان. دا د لاهیري مهاسایه له خوا لویه زړورتیا ښیي چې، که څه هم یو لوړ ذات برهمن و، هغه د خپل وخت د سخت ذات پرستۍ د له منځه وړلو لپاره خپله ټوله هڅه وکړه. هغه کسان چې د هر اړخ څخه دي ژوند وموندل شو پناه ځای لاندې د د ماسټرۍ هر ځای موجود وزرونه په څېر ټول د خدای الهام پیغمبران، لاهیري

مهاسایه ورکړ نوی هیله ته د خارج شوي او ځپل شوی د ټولنه.

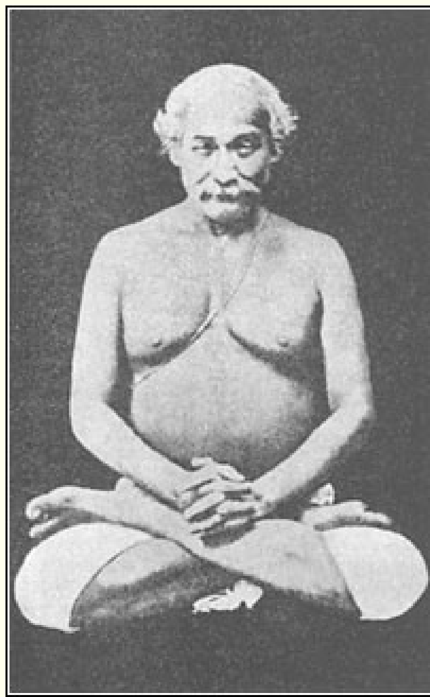
" تل په یاد ولرئ چې تاسو د هیچا پورې اړه نلرئ، او هیڅوک ستاسو پورې اړه نلري. یوه ورځ دا فکر وکړئ "تاسو به ناڅاپه په دې نړۍ کې هرڅه پرېږدئ - نو همدا اوس د خدای سره بلد شئ،" لوی ګورو خپلو شاګردانو ته وویل. "د خدای د ادراک په بالون کې هره ورځ د سپاره کیدو له لارې د مرګ د راتلونکي ستوري سفر لپاره ځان چمتو کړئ. د وهم له لارې تاسو ځان د غوښې او هډوکو د یوې بنډل په توګه ګورئ، کوم چې په غوره توګه د ستونزو ځاله ده. 12-35 په دوامداره توګه مراقبه وکړئ، ترڅو تاسو ژر تر ژره ځان د لامحدود جوهر په توګه وګورئ، د هر ډول بدبختۍ څخه پاک. د بدن بندیان پاتې شئ؛ د کریا د پټې کیلي په کارولو سره ، روح ته د تېښتې زده کړه وکړئ."

لوی ګورو خپل مختلف زده کونکي وهڅول چې د خپلې عقیدې ښه دودیز نظم ته غاړه کیږدي. د آزادۍ د عملي تخنیک په توګه د کریا د ټول شموله طبیعت په ټینګار سره ، لاهیري مهاسایه بیا خپلو چیلانو ته آزادي ورکړه چې خپل ژوند د چاپیریال او روزنې سره سم ځرګند کړي.

"یو مسلمان باید خپله لمونځ ۱۳-۳۵ ادا کړي" "په ورځ کې څلور ځله عبادت وکړئ،" استاد اشاره وکړه. " "په ورځ کې څلور ځله یو هندو باید په مراقبه کې کښیني. یو عیسوی باید په ورځ کې څلور ځله په زنګونونو کښني، خدای ته دعا وکړي او بیا انجیل ولولي."

په هوښیارۍ سره، ګورو خپل پیروان د هر سړي د طبیعي تمایلاتو سره سم د بهکتي (عقیدت)، کرما (عمل)، جنا (حکمت)، یا راجا (شاهي یا بشپړ) یوګا لارو ته لارښوونه وکړه . استاد، چې د هغو مریدانو لپاره چې د راهبۍ رسمي لارې ته د ننوتلو غوښتونکي وو، د خپلې اجازې په ورکولو کې سست و، تل یې هغوی ته خبرداری ورکړ چې لومړی د خانقاه ژوند په تدبیرونو ښه فکر وکړي.

لوی ګورو خپلو شاګردانو ته لارښوونه وکړه چې د صحیفو د نظریاتي بحث څخه ډډه وکړي. "هغه یوازې وقف کوونکي پخپله ته درک کول، نه لوستل یوازې، د لرغونی انکشافات،" هغه WHO هوښیار دی وویل. "خپلې ټولې ستونزې د مراقبې له لارې حل کړئ. ۱۴-۳۵ د حقیقي خدای سره د اړیکې لپاره بې ګټې مذهبي اټکلونه تبادله کړئ. خپل ذهن د عقیدې مذهبي کثافاتو څخه پاک کړئ؛ تازه، شفا ورکوونکی دننه پرېږدئ. د مستقیم درک اوبه. ځان د فعال داخلي لارښوونې سره سم کړئ؛ الهی غږ د ژوند د هرې ستونزې ځواب لري. که څه هم د انسان هوښیارتیا د ځان په ستونزو کې اچولو لپاره ښکاري د بې پایه کیدو لپاره، لامحدود مرسته کوونکی هم کم زیرک نه دی."



لاهيري مهاسايا
شاګرد د باباجي

او ګورو د سری یوکتیشور

د استاد هر اړخيز شتون یوه ورځ د شاګردانو يوې ډلې ته چې د بهګواد ګيتا د هغه تفسير اوريدلو ته وړاندې شو، وښودل شو. لکه څنګه چې هغه د کوتستا چيتنيا يا د مسيح شعور معنی په ټولو متحرک تخليقاتو کې تشريح کوله، لاهيري مهاسايا ناڅاپه ساه واخيسته او چيغه يې کړه:

"زه يم ډوبيدل په د جسدونه د ډېر روحونه بند د ساحل د جاپان!"

بله سهار چيلاانو په ورځپاڼه کې د هغو ډېرو خلکو د مړينې کيسه ولوستله چې يوه ورځ مخکې يې کښتۍ جاپان ته نږدې ډوبه شوې وه.

د لاهيري مهاسايه لرې پرتو مريدانو ته اکثره وخت د هغه د پراخ شتون څخه خبر ورکول کېده. هغه هغو چيلاګانو ته چې د هغه سره نږدې نه شي پاتې کېدای، په تسلي ورکولو سره وويل: "زه تل د هغو کسانو سره يم چې کريا کوي ." "زه به ستاسو د پراخو درکونو له لارې تاسو ته کاسميک کور ته لارښوونه وکړم."

سوامي ستياننډ ته د يو عقيدتمند لخوا وويل شول چې، هغه نشو کولی بنارس ته لاړ شي، خو بيا هم هغه سړي په خوب کې دقيق کريا پيل ترلاسه کړی و. لاهيري مهاسايه د هغه د دعاګانو په ځواب کې چيلا ته د لارښوونې لپاره راڅرګند شو.

که چيرې يو شاګرد د خپلو دنياوي مسؤليتونو څخه غفلت وکړي، نو استاد به يې په نرمۍ سره اصلاح او تنبيه کوي.

" د لاهيري مهاسايه خبرې نرمې او شفا ورکوونکې وې، حتی کله چې هغه اړ شو چې د چيلا د نيمګړتياوو په اړه په ښکاره ډول خبرې وکړي،" سري يوکتيشور يو ځل ماته وويل. هغه په خواشينۍ سره زياته کړه، "هېڅ شاګرد زموږ د استاد له سپکاوي څخه نه دی تښتېدلی." زه نشم کولی چې له خندا ځان وژغورم، مګر ما په

رښتیا سره سري یوکتیشور ته ډاډ ورکړ چې، تېز یا

نه، د هغه هر کلمه وه موسیقي ته زما غوږونه.

لاهیري مهاسایه په احتیاط سره کریا په څلورو پرمختللو نوښتونو وویشله. 15-35 هغه درې لوړې طریقې یوازې وروسته له هغه ورکړې چې عقیدتمند مشخص روحاني پرمختګ څرګند کړ. یوه ورځ یو ځانګړی چیلا، چې په دې قانع و چې د هغه ارزښت په سمه توګه نه ارزول کیږي، خپل غږ یې پورته کړ نارضایت

"استاد،" هغه وویل، "یقینا زه یم چمتو اوس لپاره د دوهم نوښت."

په دې شیبه کې دروازه د یوې عاجزې شاګردې، برندا بهګت، د داخلېدو لپاره پرانستل شوه. هغه د بنارس و پوستې مین.

"بریندا، دلته زما تر څنګ کښېنه." لوی ګورو په مینه ورته وخندل. "ما ته ووایه، ایا ته د کریا دوهم تخنیک لپاره چمتو یې ؟"

کوچني پوستي خپل لاسونه په دعا کې وتړل. "ګورودیوا،" هغه په ویره کې وویل، "مهرباني وکړئ نور نوښتونه مه کوئ! زه څنګه کولی شم کوم لوړ تعلیمات جذب کړم؟ زه نن راغلی یم چې ستاسو برکت وغواړم، ځکه چې لومړ الهي کریا ما دومره مست ډکه کړې چې زه نشم کولی خپل لیکونه ورسوم!"

"بریندا لا دمخه د روح په سمندر کې لامبو وهي." د لاهیري مهاسایه په دې خبرو سره، د هغه بل شاګرد خپل سر وخوځاوه.

"استاد،" هغه وویل، "زه وګورئ زه لرې شوی یو غریب کارګر، موندنه خطا سره زما وسایل."

پوسته دار، چې یو بې سواده سړی و، وروسته یې د کریا له لارې خپل بصیرت دومره لوړ کړ چې پوهانو کله ناکله د مقدس کتاب په اړوندو ټکو کې د هغه تفسیر لټول. کوچن بریندا چې په ګناه او نحو کې ورته معصومه وه، د پوهو پوهانو په ساحه کې شهرت ترلاسه کړ.

د لاهیري مهاسایه د بنارس ګڼ شمېر شاګردانو سربېره، سلګونه خلک د هند له لرې پرتو سیمو څخه هغه ته راغلل. هغه پخپله څو ځله بنګال ته سفر وکړ، د خپلو دوو زامنو د خسرانو کورونو ته یې سفر وکړ. په دې توګه د هغه د شتون له برکته، بنګال د کوچنیو کریا ډلو سره ډک شو. په ځانګړې توګه د کرشناګر او بشنوپور په ولسوالیو کې، تر نن ورځې پورې ډېری خاموش عقیدتمندانو د روحاني مراقبت ناڅرګند جریان روان ساتلی دی.

د ډېرو هغو اولیاء کرامو په منځ کې چې د لاهیري مهاسایه څخه یې کریا ترلاسه کړې ، د بنارس د نامتو سوامي واشکراننډ سرسوتي او د لوړ قد لرونکي دیوګر راهب، بالاننډ برهمچاري یادونه کیدی شي. د یو وخت لپاره لاهیري مهاسایه د بنارس د مهاراجا ایشوري ناراین سینها بهادر د زوی د شخصي ښوونکي په توګه دنده ترسره کوله. د استاد د روحاني لاسته راوړنې په پیژندلو سره، مهاراجا او همدارنګه د هغه زوی، د کریا پیل وکړ، لکه څنګه چې مهاراجا جوتیندرا موهن تاکور وکړ.

د لاهیري مهاسایه یو شمیر شاګردان چې د نفوذ لرونکي نړ وال مقام سره یې لیوالتیا درلوده چې د تبلیغ له لارې د کریا حلقه پراخه کړي. ګورو د هغه اجازه رد کړه. یو چیلا، د بنارس د څښتن شاهي طبیب، د "کاشي بابا" (د بنارس لوړ مقام) په نوم د استاد نوم خپرولو لپاره منظم هڅې پیل کړې. 16-35 بیا ګورو دا منع کړ.

کریا ګل بوی په طبیعي ډول خپور شي، پرته له کومې ننداري." "د هغې تخمونه به د روحاني پلوه زرخیز زړونو په خاوره کې ریښې ونیسي."

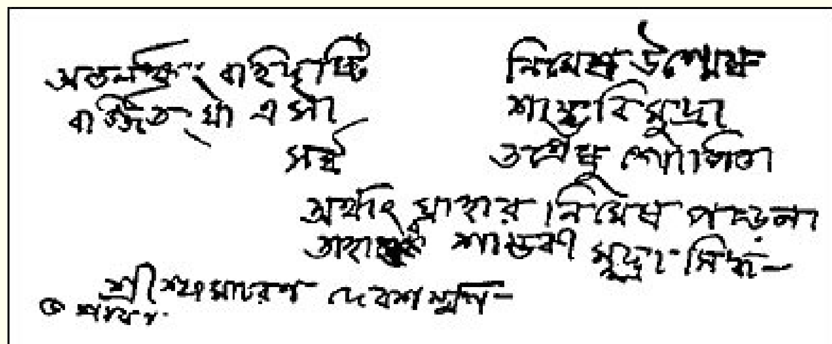
که څه هم لوی استاد د تبلیغ سیسټم د یوې عصري اداري یا د چاپ د مطبوعاتو له لارې نه و غوره کړی، هغه پوهیده چې د هغه د پیغام ځواک به د یو بې مقاومته سیلاب په څیر راپورته شي، چې په خپل ځواک سره به د انسانانو د ذهنونو غاړې ډوب کړي. د پیروانو بدل شوي او پاک ژوند د کریا د بې مرګه ژوند ساده تضمینونه وو .

په ۱۸۸۶، پنځه ویشت کلونه وروسته د هغه رانیخیټ نوښت، لاهیري مهاسایه وه تقاعد شوی په یو تقاعد د ورځې په اوږدو کې د هغه د شتون سره، شاګردانو په زیاتیدونکي شمیر کې د هغه په لټه کې شو. ۱۷-۳۵ لوی ګورو اوس ډیری وخت په خاموش کې ناست و، د کملو په آرام حالت کې بند و. هغه په ندرت سره له خپل کوچني خونې څخه ووت، حتی د ګرځېدو یا د کور نورو برخو ته د تګ لپاره. د چیلا یوه خاموشه جریان، تقریبا په دوامداره توګه، د ګورو د لیدنې (مقدس لید) لپاره راغی.

د ټولو لیدونکو د حیرانتیا لپاره، د لاهیري مهاسایه عادتي فزیولوژیکي حالت د ساه اخیستلو، بې خوب، د نبض او زړه د ضربان بندیدل، د ساعتونو لپاره د سترګو ارام نه لیدل، او د سولې ژوره فضا فوق العاده ځانګړتیاوې ښودلې. هیڅ لیدونکی د روح د لوړوالي پرته نه و تللی؛ ټول پوهیدل چې دوی د خدای د ریښتیني سړي خاموش نعمت ترلاسه کړی دی.

استاد اوس خپل شاګرد، پنچانون بهټاچاریا ته اجازه ورکړه چې په کلکته کې د "آریا مشن انسټیټیوټ" پرانیزي. دلته روحاني شاګرد د کریا یوګا پیغام خپور کړ ، او د عامه ګټې لپاره یې ځینې یوګیک بوټي چمتو کړل 18-35 داروګانې.

د لرغوني دود سره سم، ماسټر په عمومي ډول خلکو ته یو نیم 19-35 ورکړ د مختلفو ناروغیو د درملنې لپاره غوړ. کله چې ګورو له شاګرد څخه وغوښتل چې غوړي تش کړي، نو هغه به په اسانۍ سره دا دنده ترسره کولی شي. که بل چا هڅه وکړه، نو هغه به له عجیبو ستونزو سره مخ شي، او وموندله چې د درملو غوړ د اړینو تقطیر پروسو څخه تیریدو وروسته تقریبا تبخیر شوی و.
په څرګنده توګه د د ماسټر برکت وه یو ضروري اجزا.



د لاهیري مهاسایه لاس لیک او لاسلیک، په بنګالي رسم الخط کې، پورته ښودل شـوي دي. دا کرښـې د چیلا په نوم په یوه لیک کې راځي؛ لوی استاد د سنسکرت یو شعر په لانـدې ډول تفسیر کـوي: "هغـه څـوک چې د ارام داسې حالت چې د هغه سترګې نه رپېږي، سمبهابي مدرا ترلاسه کړي ده ". ترلاسه کړی دی
(لاسلیک شوی) "سري شیاما چاران دیوا شرمن"

تبصرې. د عیسی او نورو لویو پیغمبرانو په څیر، لاهیري مهاسایا پخپله هیڅ کتابونه نه دي لیکلي، مګر د هغه ژور تفسیرونه د مختلفو شاګردانو لخوا ثبت او تنظیم شوي. د دې رضاکارانه امونو څخه ځینې د نورو په پرتله د ګورو د ژورې بصیرت په سمه توګه رسولو کې ډیر پوه وو؛ مګر، په ټولیزه توګه، د دوی هڅې بریالۍ وې. د دوی د لیوالتیا له لارې، نړۍ د لاهیري مهاسایا لخوا د شپږویشتو لرغونو صحیفو په اړه بې ساري تبصرې لري.

د استاد لمسی، سری ننندا موهن لاهري، د کریا په اړه یوه په زړه پورې کتابچه لیکلې ده. "د بهګواد ګیتا متن د لوی حماسې، مهابهارت یوه برخه ده ، چې څو غوټۍ ټکي (ویاس-کوټاس) لري،" سری ننندا لیکلي. "دا غوټۍ ټکي بې له پوښتنې وساتئ، او موږ د یو ځانګړي او په اسانۍ سره د غلط فهم ډول افسانوي کیسو پرته بل څه نه موندلو. هغه وساتئ د غوټو ټکي ناڅرګند دي، او موږ هغه ساینس له لاسه ورکړی دی چې ختیځ د زرګونو کلونو تجربې وروسته د فوق العاده صبر سره ساتلی دی. 20-35 دا د لاهیري مهاسایه تبصرې وې چې د مذهب هغه علم یې روښانه کړ، چې له تمثیلونو پاک و، چې په ډېر هوښیارۍ سره د مقدسو لیکنو او انځورونو په معما کې له سترګو پټ شوی و.
نور د کلمو یوازې د نه پوهیدو وړ چل نه دی، د ویدیک عبادت غیر معنی فورمولونه د استاد لخوا ثابت شوي چې د ساینسي اهمیت څخه ډک دي....

" موږ پوهیږو چې انسان معمولا د بدو احساساتو د یاغي نفوذ په وړاندې بې وسه وي، مګر دا بې ځواکه کیږي او انسان د دوی په لیوالتیا کې هیڅ انګیزه نه مومي کله چې د کریا له لارې د لوړ او تلپاتې خوښۍ شعور په هغه باندې راڅرګند شي. دلته تسلیمیدل، د ټیټو احساساتو نفی، د یو منلو سره همغږي کیږي، د خوښۍ ادعا. د داسې کورس پرته، په سلګونو اخلاقي اعظمونه چې یوازې په منفي کې چلیږي زموږ لپاره بې ګټې دي.

" زموږ د دنیاوي فعالیتونو لپاره لیوالتیا زموږ په دننه کې د روحاني ویرې احساس وژني. موږ نشو کولی د ټولو نومونو او بڼو تر شا لوی ژوند درک کړو، یوازې د دې لپاره چې ساینس موږ ته کور راکوي چې څنګه موږ کولی شو د طبیعت له قدرتونو څخه کار واخلئ؛ دې بلدتیا د هغې د وروستي رازونو لپاره سپکاوی رامینځته کړی دی. زموږ اړیکه له طبیعت سره د عملي سوداګرۍ ده. موږ هغه ځوروو، لکه څنګه چې ووایو، ترڅو پوه شو چې څنګه هغه زموږ د اهدافو لپاره کارول کیدی شي؛ موږ د هغې له انرژۍ څخه کار اخلو، چې سرچینه یې لا تر اوسه نامعلومه ده. په ساینس کې زموږ اړیکه له طبیعت سره هغه ده چې د یو سړي او د هغه د بنده ترمنځ شتون لري، یا په فلسفي لحاظ هغه د شاهد په صندوق کې د یوې اسیر په څیر ده. موږ هغه معاینه کوو، هغه ننګوو، او په دقیقه توګه د هغې شواهد په انساني ترازو کې وزن کوو چې نشي کولی د هغې پټ ارزښتونه اندازه کړي. له بلې خوا، کله چې ځان د لوړ ځواک سره په اړیکه کې وي، طبیعت په اتوماتیک ډول د فشار یا فشار پرته د انسان ارادې اطاعت کوي. د طبیعت په اړه دا بې هڅه امر د نه پوهیدونکي مادي پرست لخوا 'معجزه' بلل کیږي.

"د لاهیري مهاسایا ژوند یو مثال وړاندې کړ چې دا غلط تصور یې بدل کړ چې یوګا یو پراسرار عمل دی. هر سړی کولی شي د کریا له لارې وومي ترڅو د طبیعت سره خپله مناسبه اړیکه درک کړي، او د ټولو پیښو لپاره روحاني درناوی احساس کړي، که هغه صوفیانه وي یا د ورځني پیښو، سره له دې چې د فزیکي ساینس حقیقت دی. 21-35 موږ باید په یاد ولرو چې هغه څه چې زر کاله دمخه پراسرار وو اوس هغه نه دي، او هغه څه چې اوس پراسرار دي ممکن سل کاله وروسته په قانوني توګه د پوهیدو وړ شي. دا لامحدود، د ځواک سمندر دی، چې په د ټولو څرګندونو شاته.

کریا یوګا قانون ابدي دی. دا د ریاضي په څیر ریښتیا ده؛ لکه د اضافه او منفي کولو ساده قواعد، د قانون د کریا کولای شي هیڅکله نه وي ویجاړ شوی. سوځول ته ایرې ټول د کتابونه په ریاضي،

منطقي ذهن لرونکي به تل دا ډول حقايق بيا کشف کړي؛ د يوګا په اړه ټول مقدس کتابونه له منځه يوسي، د هغې بنسټيز قوانين به هغه وخت راڅرګند شي کله چې يو ريښتينی يوګي څرګند شي چې په ځان کې خالص عقيدت او په پايله کې خالص پوهه لري."

لکه څنګه چې باباجي د سترو اوتارونو څخه دی، يو مهاوتار دی ، او سری يوکتيشور يو جاناوتار يا د حکمت مجسم دی، نو لهري مهاوسايا ته په عادلانه توګه يوګاوتار يا د يوګا مجسم ويل کيدی شي. د کيفيت او کميتي دواړو معيارونو له مخې، هغه د ټولنې روحاني کچه لوړه کړه. د خپلو نږدې شاګردانو د مسيح په څير لوړولو او د خلکو په منځ کې د حقيقت په پراخه خپرولو کې، لهري مهاوسايا د انسانانو د ژغورونکو په ډله کې راځي.

د پيغمبر په توګه د هغه ځانګړتيا په يوه مشخصه طريقه، کريا باندې د هغه عملي ټينګار کې ده ، چې د لومړي ځل لپاره يې د ټولو انسانانو لپاره د يوګا د آزاد دروازې پرانيستې. د خپل ژوند د معجزو سربيره، يقينا يوګاوتار د يوګا د لرغونو پيچلتياوو کمولو کې د ټولو حيرانتياوو عروج ته ورسيد. يو اغيزمن سادګي چې د عادي پوهې څخه بهر نه وي.

د معجزو په اړه، لاهيري مهاسايا اکثرا ويل، "د هغو نازکو قوانينو عمليات چې په عمومي توګه خلکو ته ناڅرګند دي بايد په عامه توګه د تبعيض پرته بحث يا خپاره نشي." که چيرې په دې پاڼو کې ما د هغه د احتياطي الفاظو څخه سرغړونه کړې وي، نو دا ځکه ده چې هغه ما ته داخلي ډاډ راکړی دی. همدارنګه، د باباجي، لاهيري مهاسايا، او سری يوکتيشوار د ژوند په ثبتولو کې، ما دا مناسبه ګڼلې چې ډيری ريښتينې معجزې کيسې له پامه وغورځوم، کوم چې د غير معمولي فلسفې د تشريحي حجم ليکلو پرته په سخت سره شامل کيدی شي.

د نويو انسانانو لپاره نوې هيله! "الهی اتحاد،" يوګاوتار اعلان وکړ، "د ځان هڅو له لارې ممکن دی، او دی نه تړلی په الهياتي عقيدې يا په د په خپل سر به د يو کاسميک ديکتاتور."

کريا کيلي په کارولو سره ، هغه کسان چې ځانونه د کوم انسان په الهيتوب باور نشي کولی، بالاخره به د خپل ځان بشپړ الهيتوب ويني.

35-1 : ۳:۱۵ متی.

35-2 : د انجيل ډيری برخې څرګندوي چې د بيا زيږون قانون درک شوی او منل شوی و. د بيا زيږون دورې د ارتقا د مختلفو حالتونو لپاره چې انسان پکې موندل کيږي، د عام لويديځ تيوري په پرتله چې فرض کوي چې يو څه (د ځان غوښتنې شعور) له هيڅ شی څخه راوتلی، د مختلفو درجو سره شتون لري. د شهوت پرستي لپاره ديرش يا نوي کلونه، او بيا بيرته راستون شو ته د اصلي باطل د د تصور وړ نه دی طبيعت د داسې تشه يوه ستونزه ده چې د منځنيو پيړيو د ښوونځي زده کوونکي زړه خوشحاله کوي.

35-3 : ۴:۵ ملاچي.

35-4 : " د "مخکې يعنې، "مخکې هغه،

۱۷-۱:۱۳ لوقا :۵-۳۵ ".ربه.".

۳۵-۶: متی ۱۷:۱۲ -۱۳.

۳۵-۷: متی ۱۳:۱۱- ۱۴.

۳۵-۸: جان ۲۱:۱.

۳۵-۹: دوهم پاچاهان ۹:۲- ۱۴.

35-10 : ۱۷:۳ متی.

35-11 : ۴۹ -۲۷:۴۶ متی.

35-12 : "هغه څنګه ډېر ډولونه د مرګ دي په زمونږ مړي! هیڅ نه دی په هغه کې خو مرګ." - مارټین لوتر، په "د مېز خبرې اترې."

35-13 : د مشر لمونځ د د مسلمان، معمولا تکرار شوی څلور یا پنځه وختونه هره ورځ.

35-14 : " لټول حقیقت په مراقبه، نه په فنګسي کتابونه. وګوره په د اسمان ته موندل د سپوږم، نه په د "- فارسي متل.

35-15 : لکه کریا یوګا دی وړ د ډېر فرعي برخې، لاهیري مهاسایه په هوښیار سره چاڼ شوی بهر څلور ګامونه کوم هغه پېژندل شوی هغه وي چې اړین مغز پکې شامل وي، او کوم چې په حقیقي عمل کې ترټولو لوړ ارزښت ولري.

35-16 : نور سرلیکونه ورکړل شوی په لاهیري مهاسایه لخوا د هغه شاګردان وو یوګیبار (تر ټولو غوره د یوګیان) یوګیراج (پاچا د یوګیان)، او منیبر (د اولیااوو تر ټولو لوی)، چې ما یوګاوتار (د یوګا تجسم) اضافه کړی دی.

35-17 : هغه درلود ورکړل شوی، په ټولیزه توګه، پنځه دېرش کلونه د خدمت په یو څانګه د د حکومت.

35-18 : د بوټو پراخه پوهه په لرغوني سنسکرت رسالو کې موندل کیږي. د همالیا بوټي د بیا ژوندي کولو په درملنه کې کارول شوي وو چې په 1938 کې یې د نړ پام ځانته راواړاوه کله چې دا طریقه په پنډت مدن موهن مالویا باندې وکارول شوه، ۷۷ کلن مرستیال چانسلر د بنارس هندو پوهنتون. ته یو د پام وړ کچه، د یاد شوی عالم بیرته ترلاسه شوی په ۴۵ ورځو کې یې روغتیا، قوت، حافظه، د سترګو نورمال حالت؛ د غاښونو د دریمې ډلې نښې نښانې څرګندې شوې، پداسې حال کې چې ټولې غوټ ورکې شوې. د بوټي درملنه، پیژندل شوی لکه کایا کلپا ، دی یو د ۸۰ بیا ژوندی کول طریقې طرحه شوې په هندو آیوروید یا طبي علوم. پنډت مالویا د سری کلپاچاریا سوامي بیشونداسجي په لاسونو درملنه وکړه، چې ادعا کوي چې ۱۷۶۶ کال یې د زیږون کال دی. هغه داسې اسناد لري چې ثابتوي چې هغه له ۱۰۰ کلونو څخه ډیر عمر لري؛ د اسوشیټیډ پریس خبریالانو یادونه وکړه چې هغه شاوخوا ۴۰ کلن ښکاریده.

لرغونو هندو رسالو طبي علوم په اتو څانګو ویشلي دي: سالیا (جراحي)؛ سالکیا (د غاړې څخه پورته ناروغ)؛ کایاچیکیتسا (دارو مناسب)؛ بهوتاویدیا (ذهني ناروغ)؛ کومارا (پاملرنه د ماشومتوب)؛ اګاډا (زهري پوهه)؛ راسایان (اوږد عمر)؛ واګیکارانا (ټونکس). ویدیک ډاکټرانو نازک جراحي وسایل کارول، پلاستیکي جراحي یې کاروله، پوهیدل طبي طریقې ته مقابله کول د اغیزې د زهر ګاز، ترسره شوی سیزرین برخې او دماغ عملیات، د درملو په متحرک کولو کې ماهر وو. هیپوکریټس، د پنځمې پیړ قبل مسیح مشهور ډاکټر، د خپل درملو ډیری برخه د هندو سرچینو څخه پور کړې وه.

35-19 : د ختیځ هند د مارګوسا ونه. د هغې طبي ارزښتونه اوس په لویدیځ کې پیژندل شوي، چیرې چې ترخه نیم پوستکی دی کارول شوی لکه یو ټونیک، او د غوړ له تخمونه او میوه لري شوی وموندل شو د تر ټولو غوره ارزښت په د درملنه د جذام او نورې ناروغ.

35-20 : " په دې وروستیو کې د سیند درې د لرغونو ځایونو څخه یو شمیر مهرونه کیندل شوي، چې د دریمې زریزې پورې اړه لري" له میلاد څخه مخکې، ښودل ارقام ناست په مراقبه کوونکی حالتونه اوس کارول شوی په د سیسټم د یوګا، او امر د دا نتیجه اخیستل چې حتی په هغه وخت کې د یوګا

ځيني اساسات لا دمخه پيژندل شوي وو. مور ممکن په غير معقول ډول دا پايله ونه کړو چې په هند
کې د پنځو زرو کلونو راهيسې د مطالعې شويو ميتودونو په مرسته سيستماتيک ځان تفتيش ترسره
هند لري پرمختللی ټاکلی ارزښتناکه مذهبي چلندونه د ذهن او اخلاقي مفکورې کوم دي شوی دی.
بې ساری، په لږ تر لږه
په ژوند کې د دوی د تطبيق په پراخوالي کې. يو له دې څخه د فکري عقيدې - عقيدې - په پوښتنو کې
زغم دی چې د لويديځ لپاره حيرانونکی دی، چيرې چې د ډيرو پيړيو راهيسې د بدعت ښکار عام و، او د
هيوادونو ترمنځ خونړ جګړې فرقه ييز سيال وو "- استخراجونه له يو مقاله لخوا پروفيسور ډبليو.
نورمن نصواري په د می، ۱۹۳۹ موضوع د امريکا د زده کړو ټولنو د شورا د خبرتيا ، واشنګټن ډي سي

35-21 : دلته د کارلايل د سارتور ريسارټس په اړه فکر کيږي: "هغه سړی چې حيران نشي کيدی،
څوک چې په عادت سره حيران نه وي (او عبادت نه کوي)، هغه د بې شميره شاهي ټولنو رييس و
... سمبول د ټول او د
لابراتوارونه او څارونکي، سره د دوی پايلې، په د هغه مجرد سر، - دی خو يو جوړه د عينکې شاته کوم
هلته دی سترګې نشته ."

فصل: ۳۶

د باباجي دلچسپي په د لويديځ

"استاد، وکړل ته تل ملاقات کول باباجي؟"

په سيرامپور کې د دوبي يوه ارامه شپه وه؛ د استوايی سيمو لوی ستوري زمونږ د سرونو په سر ځليدل کله چې زه د سری يوکتيشور تر څنګ د هديرې په دوهم پوړ کې د بالکوني په څنګ کې ناست وم.

"هو." استاد زما په مستقيمه پوښتنه موسکی شو؛ سترګې يې له درناوي ډکې شوې. "درې ځله ما د بې مرګه ګورو د ليدلو برکت ترلاسه کړی دی. زمونږ لومړۍ غونډه په اله آباد کې د کمبه ميله کې وه."

د کمبه ميلو په نوم پيژندل کېږي ؛ دوی روحاني اهداف د خلکو په سترګو کې ساتلي دي. مذهبي هندوان په هرو شپږو کلونو کې په مليونونو راټوليږي ترڅو د زرګونو سادو، يوګيانو، سواميانو او هر ډول سنتانو سره وګوري. ډيری يې زاهدان دي چې هيڅکله خپل جلا ځايونه نه پريږدي پرته له دې چې په ميلو کې ګډون وکړي او په دنياوي نارينه وو او ښځو باندې خپل برکتونه واچوي.

"زه هغه وخت سوامي نه وم کله چې زه باباجي سره وليدلم،" سري يوکتيشور وويل. "خو ما لا دمخه د لاهيري مهاسايا څخه د کريا پيل ترلاسه کړی و. هغه ما وهڅول چې په هغه ميله کې ګډون وکړم چې د جنوري په ۱۸۹۴ کې په اله آباد کې جوړه شوې وه. دا زما د کمبا لومړۍ تجربه وه ؛ زه د خلکو د شور او غوغا له امله يو څه حيران شوم. زما په شاوخوا کې د لټون په نظرونو کې ما د ماسټر هيڅ روښانه مخ ونه ليد. د ګنګا په غاړه د پل څخه تيريدو سره، ما يو پيژندل شوی کس وليد چې نږدې ولاړ و، د هغه د سوال کولو کاسه يې اوږده کړه.

او، دا ميله د شور او سوالګرو ګډوډي پرته بل څه نه ده،" ما په نا اميدۍ کې فکر وکړ. "زه حيران يم چې ايا لويديځ ساينس پوهان، چې په صبر سره د انسانانو د عملي ښېګڼې لپاره د پوهې ساحې پراخوي، د دې بې کاره خلکو په پرتله خدای ته ډير خوښ نه دي چې دين مني مګر په خيرات تمرکز کوي."

"زما د ټولنيزو اصلاحاتو په اړه د اور لګيدونکي فکرونو مخه د يو لوړ سنياسي غږ له امله ونيول شوه چې زما په وړاندې ودريد.

"'صاحب،' هغه وويل، 'يو ولی تاسو ته زنګ

"'وهي.' "'هغه څوک دی؟

"راشه او وګورئ لپاره ځان.

"په بې صبرۍ سره لاندې دا لنډ مشوره، زه ډېر ژر ومونډل شو زه پخپله نږدې يو ونې د چا څانګې وو

د شاګردانو د يوې زړه راښکونکې ډلې سره يو استاد ته پناه ورکول. استاد، يو روښانه غير معمولي شخصيت، د تياره سترګو سره، زما په راتګ سره راپورته شو او ما يې غېږ کې ونيوه.

"ښه راغلاست، سوامي جي،" هغه په مينه سره "

"زه ووېل. ""صاحب،" ما په ټينګار سره ځواب ورکړ،

سوامي نه يم.”

"هغه کسان چې ما ته په الهي ډول د "سوامي" لقب ورکولو لارښوونه شوې ده، هيڅکله يې له پامه نه غورځوي." سنت په ساده ډول ما ته خطاب وکړ، مګر د حقيقت ژوره قناعت د هغه په خبرو کې و. زه د روحاني برکت په يوه سمدستي څپې کې ډوب وم. د لرغوني خانقاه په ترتيب کې زما د ناڅاپي لوړوالي په اړه موسکا، [1-36] ما د هغه لوی او فرښتې په پښو کې چې په انساني بڼه کې وه، سجده وکړه چې په دې توګه يې ما ته عزت راکړ.

"باباجي - ځکه چې دا په حقيقت کې وه - ما د ونې لاندې د هغه سره نږدې ځوک ته اشاره وکړه. هغه قوي او ځوان و، او د لاهيري مهاسايه په څير ښکاريده؛ خو ورته والی يې ما ته ونه ليد، که څه هم ما ډيری وختونه د دواړو بادارانو په ظاهري بڼه کې د غير معمولي ورته والي په اړه اوريدلي وو. باباجي هغه داسې ځواک لري چې په واسطه يې هغه کولی شي د يو چا په ذهن کې د کوم ځانګړي فکر د راپورته کيدو مخه ونيسي. په څرګنده توګه لوی ګورو غوښتل چې زه د هغه په حضور کې په بشپړ ډول طبيعي شم، د هغه هويت د پوهې څخه نه ډاريږم.

"څه وکړه ته فکر کول د د کمبها مېله ؟"

"زه ډېر مايوسه وم، صاحب." ما په چټک سره زياته کړه، 'تر هغه وخته پورې چې زه له تاسو سره وليدلم. په يو ډول داسې ښکاري چې اولياء او دا ګډوډي يوځای نه وي.'

"ماشوم،" استاد ووېل، که څه هم ظاهرا زه د هغه د عمر دوه چنده وم، 'د ډيرو د غلطيو لپاره، په ټوله کې قضاوت مه کوه. په ځمکه کې هرڅه مخلوط دي، لکه د شګو او بورې مخلوط. د هوښيار ميږی په څير اوسئ چې يوازې بوره نيسي، او شګه يې بې برخې پريږدي. که څه هم دلته ډيری سادوان لاهم په فريب کې ګرځي، مګر بيا هم ميله د خدای د پيژندنې د څو کسانو لخوا برکت لري.'

"په ليد د زما خپل غونډه سره دا لوړ شوی ماسټر، زه ژر موافقه شوې سره د هغه مشاهده."

"صاحب،" ما تبصره وکړه، 'زه د لويديځ د ساينس پوهانو په اړه فکر کوم، چې د ډيرو خلکو په پرتله چې دلته راټول شوي وو، په هوښيار کې خورا لوړ دي، په لرې اروپا او امريکا کې ژوند کوي، مختلف عقيدې لري، او د اوسني ميلو په څير د اصلي ارزښتونو څخه ناخبره دي. دوی دي هغه کسان چې د هند د بادارانو سره د ليدنو له لارې ډيره ګټه پورته کولی شي. مګر، که څه هم په فکري لاسته راوړنو کې لوړ دي، ډيری لويديځوال د ماديزم په درجه بند کې واده شوي دي. نور، چې په ساينس او فلسفه کې مشهور دي، په مذهب کې اړين يووالي نه پيژني. د دوی عقيدې د نه ماتيدونکي خنډونو په توګه کار کوي چې دوی د تل لپاره له موږ څخه جلا کولو ګواښ کوي.

"ما وليدل چې ته په لويديځ او همدارنګه ختيځ کې ليوالتيا لرې." د باباجي مخ د تاييد څخه ځليده. "ما ستا د زړه دردونه احساس کړل، چې د ټولو انسانانو لپاره کافي پراخ وو، که هغه ختيځ وي يا

لويديځ. له همدې امله ما تاسو دلته راوبلل."

"'ختيځ او لويديځ بايد د فعاليت او روحانيت يو طلايي منځنی لاره جوړه کړي،' هغه دوام ورکړ. 'هند د مادي پرمختګ په برخه کې له لويديځ څخه د زده کړې لپاره ډېر څه لري؛ په بدل کې، هند کولی شي هغه نړيوال ميتودونه زده کړي چې له مخې يې لويديځ به وکولی شي خپل مذهبي عقيدې د يوګيک ساينس په نه ماتيدونکي بنسټونو باندې بنسټ کړي.'

"'تاسو، سواميجي، د ختيځ او لويديځ ترمنځ په راتلونکي همغږي تبادلې کې رول لوبوئ. له څو کلونو وروسته به زه تاسو ته يو شاګرد واستوم چې تاسو يې په لويديځ کې د يوګا خپرولو لپاره روزلی شئ. هلته د ډيری روحاني پلوه غوښتونکو روحونو وايبريشنونه زما په ذهن کې د سيلاب په څير راځي. زه په امريکا او اروپا کې احتمالي سنتان وينم، چې د ويښيدو په تمه دي.''

په دا ټکی په د هغه کيسه، سری يوکتيشور بدل شوی د هغه سترګې په بشپړه توګه په زما.

"زما زويه،" هغه په سپورۍ کې موسکا وکړه، "ته هغه شاګرد يې چې کلونه وړاندې باباجي ژمنه کړې وه چې ما ته به يې واستوي."

زه خوشحاله شوم چې پوه شوم چې باباجي زما ګامونه د سری يوکتيشور په لور لارښوونه کړي وو، خو دا زما لپاره سخته وه چې ځان په لرې لويديځ کې تصور کړم، د خپل ګران ګرو او ساده عبادت ځای څخه لرې.

"بيا باباجي د بهګاواد ګيتا په اړه خبرې وکړې ،" سري يوکتيشور وويل. "زما د حيرانتيا لپاره، هغه د ستاينې په څو کلمو سره اشاره وکړه چې هغه د دې حقيقت څخه خبر و چې ما د ګيتا په مختلفو فصلونو کې تفسيرونه ليکلي دي."

"زما په غوښتنه، سواميجي، مهرباني وکړئ يو بل کار وکړئ،" لوی استاد وويل. "ايا تاسو به د عيسوي او هندو صحيفو ترمنځ د بنسټيز يووالي په اړه يو لنډ کتاب ونه ليکئ؟ د موازي حوالو په واسطه وښاياست چې د خدای الهام زامنو ورته حقايق ويلي دي، چې اوس د انسانانو د فرقه ايزو توپيرونو له امله پټ شوي دي."

"مهاراج،" [۲-۳۶] زه ځواب ورکړ په بې پروايۍ سره، 'څه يو امر! به زه وي وړ ته پوره کول دا؟"

"باباجي په نرمۍ سره وخندل. 'زما زويه، ته ولې شک کوې؟' هغه په ډاډ سره وويل. 'په حقيقت کې، دا ټول د چا کار دی، او د ټولو کړنو ترسره کوونکی څوک دی؟ هر هغه څه چې څښتن ما ته ويلي دي هغه به د حقيقت په توګه مادي شي.'

"ما ځان د هغه بزرګ په برکت ځواکمن وګڼلو، او د کتاب ليکلو ته مې موافقه وکړه. په بې زړه توب سره چې د جلاوالي وخت راورسېد، زه له خپلې پاڼې لرونکې څوکۍ څخه پورته شوم.

"'ته لاهيري پيژنې؟' [۳-۳۶] استاد پوښتنه وکړه. 'هغه يو لوی روح دی، نه دی؟ زموږ د غونډې په اړه ورته ووايه.' بيا يې ماته د لاهيري مهاسايه لپاره پيغام راکړ.

"وروسته له دې چې ما په عاجزۍ سره الوداع وويل، سنت په نرمۍ سره وخندل. 'کله چې ستاسو کتاب بشپړ شي، زه به تاسو ته مراجعه وکړم،' هغه ژمنه وکړه. 'د اوس لپاره الوداع.'

"زه بله ورځ له اله آباد څخه ووتم او بنارس ته لاړم. د خپل ګورو کور ته په رسيدو سره، ما د کمبه ميلې په مراسمو کې د هغه ښکلې سنت کيسه بيان کړه .

"'اوه، ته هغه ونه پېژانده؟' د لاهیري مهاسایه سترګې له خندا سره نښېدلې. 'زه ګورم چې ته نشې کولی، ځکه چې هغه ستا مخه نیولې وه. هغه زما بې ساري ګرو، آسماني باباجي دی!'

"'باباجي!' ما تکرار کړ، په حیرانۍ سره. 'یوګي-مسیح باباجي! د نه لیدل کیدونکي نجات ورکوونکي باباجي!' اوه، که زه یوازې تیر وخت را په یادولی شم او یو ځل بیا د هغه په حضور کې یم، ترڅو د هغه په ګلاب کې پښې خپله عقیدت څرګند کړم!

"'هیڅکله نه ذهن،' لاهیري مهاسایه وویل په تسلیت سره. 'هغه لري ژمنه شوې ته وګورئ ته بیا.

"'ګورودیوا، الهي مالک له ما څخه وغوښتل چې تاسو ته یو پیغام درکړم. هغه وویل، "لاهیري ته ووایه چې د دې ژوند لپاره ذخیره شوې ځواک اوس کم شوی دی؛ دا تقریبا پای ته رسیدلی دی."

"زما د دې مرموزو کلمو په ویلو سره، د لاهیري مهاسایه څېره داسې ولړزېده لکه څنګه چې د برېښنا جریان لمس کړی وي. په یوه شیبه کې د هغه په اړه هرڅه غلي شول؛ د هغه موسکا کونکی مخ په بې ساري ډول سخت شو. د لرګیو مجسمې په څیر، په خپل ځای کې تیاره او غیر حرکت کونکی، د هغه بدن بې رنګه شوم. زه وارخطا او حیران وم. ما په خپل ژوند کې هیڅکله دا خوشحاله روح دومره وحشتناکه جاذبه نه وه لیدلې. نورو حاضرو شاګردانو په ویره سره ورته وکتل.

"درې ساعته په بشپړه چوپتیا کې تېر شول. بیا لاهیري مهاسایه خپل طبیعي، خوشحاله چلند بیا پیل کړ، او د هر چیلا سره یې په مینه خبرې وکړې. ټولو د راحت ساه واخیسته."

"زه د خپل استاد د غبرګون له امله پوه شوم چې د باباجي پیغام د ... لخوا یو څرګند سیګنال و. کوم چې لهري مهاسایا پوهیده چې د هغه بدن به ډیر ژر بې کاره شي. د هغه حیرانونکې چوپتیا ثابته کړه چې زما ګورو سمدلاسه د هغه وجود کنټرول کړ، د مادي نړۍ سره یې د هغه د تړاو وروستۍ تار پرې کړ، او په روح کې یې د تل پاتې هویت ته وتښتید. د باباجي تبصره د هغه د ویلو لاره وه: 'زه به تل ستاسو سره یم.'

"که څه هم باباجي او لاهیري مهاسایه ټول عالم وو، او زما یا کوم بل منځګړي له لارې یې د یو بل سره د خبرو اترو اړتیا نه درلوده، خو لویان اکثرا د انساني ډرامې کې د رول لوبولو لپاره چمتو کیږي. کله ناکله دوی خپلې وړاندوینې د رسولانو له لارې په عادي ډول لیږدوي، ترڅو د دوی د خبرو وروستۍ تکمیل د هغو خلکو په پراخه حلقه کې چې وروسته کیسه زده کوي، لوی الهي باور رامینځته کړي."

"زه ډیر ژر بنارس پریښودم، او په سیرامپور کې د باباجي لخوا غوښتل شوي مقدس لیکنو باندې کار پیل کړم،" سری یوکتیشور دوام ورکړ. "لږترلږه ما خپل کار پیل کړی و چې د بې مرګه ګورو لپاره وقف شوی شعر ولیکم. زما له قلم څخه خوندورې کرښې په اسانۍ سره روانې شوې، که څه هم ما هیڅکله د سنسکرت شعر هڅه نه وه کړې.

"په د ارام د شپه زه بوخت زه پخپله باندې یو پرتله کول د د بائبل او د صحیفې د سناتن مذهب . د 4-36 مبارک څښتن عیسی علیه السلام د خبرو په نقل کولو سره، ما وښودله چې د هغه تعلیمات په اصل کې د ویدونو د وحی سره یو شان وو . زما د راحت لپاره، زما کتاب په یوه برخه کې پای ته ورسید. لنډ وخت، ما پوه شوم چې دا څټک نعمت زما د پرم-ګورو-مهاراج د فضل له امله و . 5-36 فصلونه لومړی د سادهوسمبد په مجله کې خپاره شول؛ وروسته زما د کدرپور د یو شاګرد لخوا په شخصي توګه د کتاب په توګه چاپ شول.

سهار وروسته له هغه چې ما خپلې ادبي هڅې پای ته ورسولې،" ماسټر دوام ورکړ، "زه د رای ته لاړم " دلته په ګنګا کې د غسل کولو لپاره غره. غره تشه وه؛ زه د یو څه وخت لپاره ولاړ وم، د لمر له سولې څخه خوند اخلم. په څلیدونکو اوبو کې له ډوبیدو وروسته، زه د کور په لور روان شوم. په چوپتیا کې یوازینۍ غږ زما د ګنګا ډوب شوي ټوکر و، چې د هر ګام سره یې لامبو وهله. لکه څنګه چې زه د سیند غاړې ته نږدې د لوی ونې له ځای څخه تیریدم، یو قوي انګېزه ما وهڅوله چې بیرته وګورم. هلته، د ونې د سیوري لاندې، او د څو شاګردانو لخوا محاصره شوی، لوی باباجي ناست و!

سلامونه، سوامي جي!" د استاد ښکلی غږ ما ته ډاډ راکړ چې زه خوب نه وینم. 'زه ګورم چې تاسو خپل " کتاب په بریالیتوب سره بشپړ کړی دی. لکه څنګه چې ما ژمنه کړې وه، زه دلته یم چې له تاسو څخه مننه وکړم.'

په یوه چټکه وهونکي زړه سره، ما ځان د هغه په پښو کې په بشپړ ډول سجده کړ. 'پرم-ګوروجي،' ما په " مننې سره وویل، 'ایا ته او ستا چیلا به زما نږدې کور ته په خپل شتون سره درناوی ونه کړي؟'

ستر ګرو په موسکا سره رد کړ. 'نه، ماشومه،' هغه وویل، 'موږ هغه خلک یو چې د ونو سرپناه خوښوو؛ " دا ځای خورا آرام دی.'

مهرباني وکړئ یو څه وخت ونیسئ، استاده.' ما په مننې سره هغه ته وکتل. 'زه به سمدلاسه د ځینو "' ځانګړو خوږو سره بیرته راشم.'

کله چې زه په څو دقیقو کې د خوندورو خوږو سره راستون شوم، نو وګوره! د ځښتن بانیان نور د " آسماني ډلې پناه نه وه. ما د ګهاټ شاوخوا لټون وکړ، مګر زما په زړه کې زه پوهیدم چې کوچنۍ ډله لا دمخه په آسماني وزرونو تښتیدلې وه."

زه ډېر ټپي وم. 'حتی که موږ بیا سره وګورو، زه به د هغه سره د خبرو کولو پروا ونکړم،' ما ځان ته ډاډ " ورکړ. 'هغه بې رحمه و چې ما دومره ناڅاپه پریښود.' البته دا د مینې غوسه وه، او نور هیڅ نه.

څو میاشتې وروسته زه په بنارس کې لهیري مهاسایه ته لاړم. کله چې زه د هغه کوچني پارلر ته ننوتلم، " زما ګورو په موسکا سره سلام وکړ.

ښه راغلاست، یوکتیشور،" هغه وویل. 'ایا ته زما د خونې په درشل کې له باباجي سره ولیدل؟' "

ولې، نه،' ما په حیرانتیا ځواب ورکړ'".

دلته راشه." لاهیري مهاسایه زما په تندي په نرمۍ سره لمس کړ؛ سمدلاسه ما د دروازې ته نږدې د " باباجي بڼه ولیده، چې د بشپړ کمل په څېر غوړېدلې وه.

ما خپل زوړ درد را په یاد کړ، او سر مې ونه ټیټ کړ. لهیري مهاسایه په حیرانتیا سره ما ته وکتل. "الهي "

ګورو په بې احساسه سترګو ما ته وکتل. 'ته له ما څخه ناراضه یې.'

صاحب، ولې زه باید نه شم؟" ما ځواب ورکړ. "ته له هوا څخه د خپلې جادو ډلې سره راغلی، او په هوا " کې ورک شوې."

ما درته وویل چې زه به تاسره وګورم، خو دا مې ونه ویل چې څومره وخت به پاتې شم." باباجي په " نرمۍ سره وخندل. "ته له جوش څخه ډک وې. زه تاسو ته ډاډ درکوم چې ستا د بې ثباتۍ د څپو له امله زه

په آسمان کې ډېر مړ شوی وم."

" زه سمدلاسه د دي بې پروای وضاحت څخه مطمئن شوم. زه د هغه په پښو کې وخوځېدم؛ ستر گرو په مهربانۍ سره زما په اوږه ټک ورکړ.

"' ماشومه، ته باید ډیر مراقبه وکړې،' هغه وویل. 'ستا سترګې لا بې ګناه نه دي - ته ما د لمر تر شا پټ نه شې لیدلی.' د آسماني بانسري په غږ کې د دې کلمو سره، باباجي پټې رڼا ته ورک شو.

" دا زما د ګورو لیدلو لپاره بنارس ته زما د وروستي سفرونو څخه یوه وه،" سری یوکتیشور په پای کې وویل. "حتی لکه څنګه چې باباجي په کمبه میله کې وړاندوینه کړې وه ، د لاهیري مهاسایه د کور مالک - تجسم پای ته رسیدو ته نږدې کیده. د 1895 کال د دوبي په جریان کې د هغه قوي بدن په شا کې یو کوچنی جوش رامینځته کړ. هغه د لانسیس کولو په وړاندې اعتراض وکړ؛ هغه په خپل بدن کې د خپلو ځینو شاګردانو د بدو کارونو تمرین کاوه. په پای کې یو څو چیلا ډیر ټینګار وکړ؛ ماسټر په پټه توګه ځواب ورکړ:

"' د بدن لري ته موندل یو لامل ته لاړ شه؛ زه به وي د منلو وړ ته هر څه چې وي ته غواړي ته وکړه.

" لږ وخت وروسته بې ساري گرو په بنارس کې خپل بدن پریښود. نور اړتیا نشته چې زه یې په خپل کوچني پارلر کې ویلټم؛ زه د خپل ژوند هره ورځ د هغه د هر اړخیزې لارښوونې له امله برکت ومومم."

کلونه وروسته، د سوامي کیشاباننډ له خولې، د یو پرمختللي شاګرد په توګه، ما د لاهیري مهاسایه د مړینې په اړه ډیر په زړه پورې توضیحات واورېدل.[۶-۳۶]

کیشاباننډ راته وویل: "زما ګورو د خپل بدن پریښودو څخه څو ورځې مخکې، هغه زما په وړاندې ځان ظاهر کړ کله چې زه په هردوار کې زما په عبادتځای کې ناست وم."

"راشه په یوځل ته بنارس. سره دا کلمې لاهیري مهاسایه ورک شو.

" زه سمدلاسه د بنارس لپاره تمرین وکړ. زما د ګورو په کور کې ما ډیری شاګردان راټول ولیدل. په هغه ورځ د ساعتونو لپاره[7-36] استاد ګیتا تشریح کړه ؛ بیا یې په ساده ډول مونږ ته خطاب وکړ.

"زه یم روان کور.

"ژړا د غم مات شوی بهر لکه یو نه ماتیدونکی مشعل"

"' اطمینان راکړه؛ زه به بیا راپورته شم.' د دې وینا وروسته لهري مهاسایه درې ځله خپل بدن په یوه دایره کې وګرځاوه، شمال ته یې مخ په خپل کمل حالت کې وګرځاوه، او په شانداره توګه وروست مهاسامه ته ننوتل .[8-36]

" د لاهیري مهاسایه ښکلی جسد، چې د مریدانو لپاره ډیر ګران و، په ډېر درناوي سره وسوځول شو" "د سپېڅلي ګنګا په غاړه د مانیکارنیکا په ګاټ کې د کور خاوندانو مراسم ترسره کړل،" کیشاباننډ دوام ورکړ. "بله ورځ، د سهار په لسو بجو، کله چې زه لا په بنارس کې وم، زما خونه په یوه لویه رڼا ډکه شوه. وګورئ! زما په وړاندې د لاهیري مهاسایه غوښه او وینه ولاړه وه! دا په سمه توګه د هغه د زوړ بدن په څیر ښکاریده، پرته له دې چې دا ځوان او ډیر ځلیدونکی ښکاریده. زما الهی ګورو ما سره خبرې وکړې.

"کیشاباناند،" هغه وویل، "دا زه یم. زما د سوځول شوي بدن له ویجاړ شوي اتومونو څخه، ما یو بیا جوړ شوی شکل راژوندی کړی دی. زما د کور کار په نړ□ کې پای ته رسیدلی؛ مګر زه په بشپړ ډول ځمکه نه پریږدم. له دې وروسته به زه یو څه وخت د باباجي سره په همالیا کې او د باباجي سره په کاسموس کې تیر کړم."

"زما سره د برکت د څو کلمو په ویلو سره، هغه عالي استاد ورک شو. حیرانونکې الهام زما زړه ډک کړ؛ زه په روح کې لوړ شوم حتی د مسیح او کبیر شاګردان هم وو 9-36 کله چې دوی د فزیکي مرګ وروسته خپلو ژوندیو ګورو ته وکتل.

"کله چې زه خپل جلا هردوار عبادتځای ته راستون شوم،" کیشاباناند دوام ورکړ، "ما د خپل ګورو مقدس ایرې له ځان سره یوړې. زه پوهیږم چې هغه د فضایي-وختي پنجرې څخه تښتیدلی دی؛ د هر اړخیز شتون مرغ□ آزاده شوې ده. بیا هم زما زړه ته تسلیت ورکړ چې د هغه مقدس پاتې شوني وساتم."

یو بل شاګرد چې د خپل بیا راژوندي شوي ګورو د لیدو له امله برکت شو، هغه سنت پنچانون بهټاچاریا و، چې د کلکتې آریا مشن انسټیټیوټ بنسټ ایښودونکی و. 10-36

زه د پنچانون سره د هغه په کلکتې کور کې ولیدلم، او د ماسټر سره د هغه د ډیرو کلونو کیسه مې په خوښ□ سره واوریده. په پایله کې، هغه ماته د خپل ژوند ترټولو حیرانونکې پیښه وویله.

"دلته په کلکته کې،" پنچانون وویل، "د سهار په لسو بجو چې د هغه د جنازې وروسته، لهري مهاسایه زما په وړاندې په ژوند□ شان کې راڅرګند شو."

سوامي پرناباناند، "د دوو بدنونو لرونکی سنت" هم ما ته د خپلې فوق العاده تجربې جزئیات راکړل.

"د لاهیري مهاسایا د بدن پریښودو څخه څو ورځې دمخه،" پرناباناند زما د رانچي ښوونځي ته د سفر په وخت کې ما ته وویل، "ما د هغه څخه یو لیک ترلاسه کړ، چې له ما څخه یې غوښتنه کړې وه چې سمدلاسه بنارس ته راشم. په هرصورت، زه ځنډیدلی وم، او سمدلاسه نشم تللی. لکه څنګه چې زه د خپل سفر د چمتووالي په مینځ کې وم، د سهار شاوخوا لس بجې، زه ناڅاپه د خپل ګورو ځلیدونکي شخصیت په لیدو سره له خوښ□ څخه ډوب شوم.

"'ولې ژر شه ته بنارس؟ لاهیري مهاسایه وویل، موسکا کول. 'ته به موندل زه هلته نه اوږد.'"

"کله چې د هغه د خبرو معنی زما په ذهن کې راغله، ما په مات زړه ژړل، باور مې کاوه چې زه هغه یوازې په یوه لید کې وینم.

"ماسټر په تسلیت سره ما ته نږدې شو. 'دلته، زما غوښه لمس کړه،' هغه وویل. 'زه د تل په څیر ژوندی یم. غم مه کوه؛ ایا زه د تل لپاره ستا سره نه یم؟'"

د دې دریو سترو شاګردانو له خولې، د حیرانونکي حقیقت یوه کیسه راڅرګنده شوې ده: د سهار په لسو بجو، د لاهیري مهاسایه جسد د اور لمبو ته له سپارلو وروسته، بیا راژوندی شوی استاد، په یوه ریښتیني مګر بدل شوي بدن کې، د دریو شاګردانو په وړاندې راڅرګند شو، هر یو په یو بل ښار کې.

"نو کله دا فاسد کېدونکی به لري اچول په بې کفایتي، او دا فاني به لري اچول په"

نو ابدیت به هغه خبره پوره شي چې لیکل شوې ده، مرګ په بریا کې غرق شو. اې مرګه، ستا نېش چیرته"
دی؟ اې قبره، ستا بریا چیرته ده؟" ۳۶-۱۱

....

36-1 : سری یوکتیشور وه وروسته په رسمي ډول پیل شوی په د سوامي امر لخوا د ماهانت (خانقاه

سر) د بودایي ګیا. ۳۶-۲: "لوی پاچا" - د درناوي لقب.

36-3 : الف ګورو معمولا حواله کوي ته د هغه خپل شاګرد په ساده ډول لخوا د هغه نوم، له پامه
غورځول هر یو سرلیک. په دې توګه، باباجي وویل "لاهیري،" نه "لاهیري مهاسایه".

36-4 : په لفظي توګه، "ابدي مذهب،" د نوم ورکړل شوی ته د بدن د ویدیک تعلیمات. سناتن دهرما لري
ټاکل شوی د خلک په د بانکونه د WHO راشه ته وي هندویزم بلل کیږي له هغه وخته د وخت د د یونانیان
د سیند سیند لکه انډوز ، یا هندوان . د هندو کلمه ، په سمه توګه، یوازې د سناتن مذهب یا هندویزم
پیروانو ته اشاره کوي . د هندي اصطلاح په مساوي ډول د هندوانو، مسلمانانو او د هند د خاورې نورو
اوسیدونکو ته پلي کیږي (او د کولمبس د مغشوش جغرافیایي غلط له لارې، د امریکایی منګولیا
اصلي اوسیدونکو ته).

د هند لرغونی نوم آریاورت دی ، چې لفظي معنی یې "د آریایانو کور" دی. د آریا سنسکرت ریښه "وړ،
مقدس، شریف" ده. د آریا وروسته د قومي ناوړه ګټې اخیستنې له امله چې روحاني نه، بلکې فزیکي
ځانګړتیاوې په ګوته کوي، لوی ختیځ پوه، اعظمي مولر، ته ووایه په عجیبه توګه: "ته زه یو د توکم
پېژندونکي WHO خبرې کوي د یو اریان نسل، اریان وینه، اریان سترګې او ویښتان، د ژبپوه په څیر لوی
ګناهګار دی چې د ډولیکوسیفالیک قاموس یا د براکیسیفالیک ګرامر خبرې کوي."

36-5 : پرم-ګرو دی په لفظي ډول "ګوره عالي" یا "ګوره هاخوا،" اشاره کول یو کرښه یا پرله پسې د
ښوونکي. باباجي، د
ګورو د لاهیري ماهاسایا، وه د پرم-ګرو د سری یوکتیشوار.

36-6 : ۴۰۵- ۴۰۸ زما لیدنه ته د کیشابانندا آشرم دی تشریح شوی په مخونه.

36-7 : سپتمبر ۲۶، ۱۸۹۵ دی د نیټه په کوم لاهیري مهاسایه چپ د هغه بدن. په یو لږ نور ورځې
هغه به د هغه اته شپیتمه کلیزه پوره شوې ده.

36-8 : شمال ته مخامخ کیدل، او د بدن درې ځله څرخیدل، د ویدیک مراسمو برخې دي چې د هغو
استادانو لخوا کارول کیږي چې دمخه پوهیږي کله د وروستۍ ساعت دی په اړه ته اعتصاب لپاره د
کې، ځان ته AUM فزیکي بدن. د وروستی مراقبه، په جریان کې کوم د ماسټر یوځای کیږي په کاسمیک
مها ، یا لویه، سماډي ویل کیږي .

36-9 : کبیر د شپاړسمې پیړۍ یو لوی ولی وو چې لوی پیروان یې هندوان او مسلمانان دواړه وو. په هغه
وخت کې د د هغه مرګ، د شاګردان شخړه وکړه باندې د طریقه د ترسره کول د جنازه مراسم. د
غوسه شوی ماسټر ګلاب له د هغه وروستۍ خوب، او ورکړ د هغه لارښوونې. "نیم د زما پاتې شوني به
وي ښخ شوی لخوا د مسلمان مراسم؛" هغه وویل، "پرېږدئ چې نیمایي یې د هندو مذهب سره
وسوځول شي." بیا هغه ورک شو. کله چې شاګردانو هغه تابوت خلاص کړ چې د هغه جسد پکې و، نو د
سرو زرو رنګه چمپک ګلونو څخه پرته بل څه ونه موندل شول. د دې نیمایي یې د مسلمانانو لخوا په
اطاعت سره ښخ شول، چې تر نن ورځې پورې د هغه زیارت ته درناوی کوي.

په د هغه ځوانان کبیر وه نږدې شوی لخوا دوه شاګردان WHO غوښتل شوی دقیقه عقلي لارښوونه سره د صوفیانه لاره. استاد په ساده ډول ځواب ورکړ:

"لاره فرض کوي واټن؛ که هغه وي نږدې، نه لاره ډېر اړمن ته په ټول. په رښتیا سره دا جوړوي زه موسکا ته اورېدل د یو کب په اوبو کې تږي!"

36-10 : پنچانون تاسیس شوی، په یو اولس جریبه باغ په دیوګړ په بهار، یو معبد لري یو ډېره مجسمه د لاهیري مهاسایه. بل مجسمه د د غوره ماسټر لري شوی سیټ لخوا شاګردان په د لږ پارلر د د هغه بنارس کور.

36-11 : ۵۵ -۱۵:۵۴ کورنتیانو زه.

فصل: ۳۷

زه لاړ شه ته امریکا

" امریکا! یقینا دا خلک امریکایان دي!" دا زما فکر و کله چې د لویدیځ مخونو یوه پینورامیک لید زما د داخلي لید څخه مخکې تیر شو.

په مراقبه کې ډوب وم، زه د رانچي ښوونځي په ګودام کې د دوړو ډکو بکسونو تر شا ناست وم. د ځوانانو سره د هغو بوختو کلونو په جریان کې د شخصي ځای موندل ګران وو!

رویا دوام وکړ؛ یوه لویه ګڼه ګوڼه، [۱-۳۷] په غور سره یې ما ته کتل، د شعور په مرحله کې یې د اداکار په څیر تیر کړل.

د ګودام دروازه خلاصه شوه؛ د معمول په څیر، یو ځوان هلک زما د پټیدو ځای وموند. "دلته راشه،

بمل،" ما په خوښ سره چیغه کړه. "زه ستا لپاره خبر لرم: څښتن ما امریکا ته غږ کوي!" "امریکا

ته؟" هلک زما خبرې په داسې غږ تکرار کړې چې دا په ګوته کوي چې ما "سپوږمۍ ته" ویلي دي.

" هو! زه د کولمبس په څیر د امریکا د کشفولو لپاره ځم. هغه فکر کاوه چې هند یې موندلی دی؛ یقینا د دې دواړو ځمکو ترمنځ یو کارمیک اړیکه شتون لري!"

بیمل وتښتېد؛ ډېر ژر ټول ښوونځي ته د دوه پښو ورځپاڼې لخوا خبر ورکړل شو. [۲-۳۷] ما حیران شوی استاد راوغوښت او ښوونځی مې خپل مسؤلیت ته وسپاره.

" زه پوهیږم چې تاسو به د لاهیري مهاسایه د یوګا تعلیمي نظریات تل په مخکې وساتئ،" ما وویل. "زه به تاسو ته په مکرر ډول لیکم؛ د خدای رضا، یوه ورځ به بیرته راشم."

کله چې ما د رانچي کوچني هلکانو او لمر لرونکو ځمکو ته وروستی ځل وکتل، زما په سترګو کې اوښکې راغلې. زه پوهیدم چې زما په ژوند کې یو ټاکلی دور اوس پای ته رسیدلی و؛ له دې وروسته به زه په لرې پرتو سیمو کې ژوند کوم. زه د خپل لید څخه څو ساعته وروسته کلکتې ته لاړم. بله ورځ ما ته بلنه ورکړل شوه چې د هند څخه د امریکا د مذهبي لیبرالانو نړیوال کانګرس ته د استازي په توګه خدمت وکړم. دا په هغه کال کې په بوسټن کې د امریکایی یووالي ټولنې تر سرپرستۍ لاندې جوړه شوې وه.

زما سر په یو څرخېدل، زه غوښتل شوی بهر سری یوکتیشور په سیرامپور.

" ګوروجي، زه همدا اوس په امریکا کې د مذهبي کانګرس د وینا لپاره رابلل شوی یم. ایا زه لاړ

شم؟" "ټولې دروازې ستاسو لپاره خلاصې دي،" ماسټر په ساده ډول ځواب ورکړ. "اوس یا

هیڅکله نه."

خو، ښاغلیه،" زه وویل په خپه کول، "څه وکړه زه پوه شه په اړه عامه خبرې کول؟ ډېر کم لري زه ورکړل " لکچر یو شوی،

او هیڅکله نه په انګلیسي."

"انګلیسي یا نه انګلیسي، ستا کلمې په یوګا به وي اورېدل په د لویدیځ."

ما وخندل. "ښه، ګرانه ګوروجي، زه فکر نه کوم چې امریکایان به بنګالي زده کړي! مهرباني وکړئ ما ته د انګلیسي ژبې د خنډونو څخه د تیریدو برکت راکړئ." 3-37

کله چې ما خپل پلانونه پلار ته وویل، هغه په بشپړ ډول حیران شو. هغه ته امریکا خورا لرې ښکاریده؛ هغه ویره درلوده چې هغه به بیا هیڅکله ما ونه ګوري.

"څنګه لاړ شئ؟" هغه په سختۍ سره وپوښتل. "څوک به تا تمویل کړي؟" څرنګه چې هغه زما د زده کړې او ټول ژوند لګښتونه په مینه سره برداشت کړي وو، نو بې له شکه یې هیله درلوده چې د هغه پوښتنه به زما پروژه په شرمونکي ډول ودروي.

"ښتن به خامخا زما مالي مرسته وکړي." کله چې ما دا ځواب ورکړ، ما د هغه ورته ځواب په اړه فکر وکړ چې ما ډیر وخت دمخه په اګره کې خپل ورور انانتا ته ورکړی و. پرته له ډیرې فریب څخه، ما زیاته کړه، "پلاره، شاید خدای به دا ستا په ذهن کې واچوي چې زما سره مرسته وکړي"."

"نه، هیڅکله نه!" هغه کتل په زه په خواشینۍ سره

له همدې امله، زه حیران شوم، کله چې پلار بله ورځ ماته د لوی مقدار چیک راکړ.

هغه وویل: "زه دا پیسې تاسو ته درکوم، د پلار په توګه نه، بلکې د لاهیري مهاسایه د یو وفادار شاګرد په توګه." لاړ شه بیا ته هغه لرې لویدیځ ځمکه؛ خپراوی هلته د بې ایمانه تعلیمات د کریا یوګا ."

زه د هغه بې غرضه روحیې څخه ډېر متاثره شوم چې پلار یې په چټکۍ سره خپلې شخصي غوښتنې یوې خوا ته کړې وې. د تېرې شپې په جریان کې هغه ته دا احساس راغلی چې د بهرني سفر لپاره هیڅ عادي هیله زما سفر نه هڅوي.

"شاید موږ به په دې ژوند کې بیا ونه ګورو." پلار، چې دا وخت اووه شپیته کلن و، په خواشینۍ سره وویل.

یو حسي قناعت هڅول شوی زه ته ځواب، "یقینا د ربه به راوړل موږ یوځای یوځل نور."

لکه څنګه چې زه د ماسټر او خپل اصلي ټاټوبي پرېښودو لپاره د امریکا نامعلومو ساحلونو ته د چمتووالي په حال کې وم، ما لږ ویره نه احساسوله. ما د مادي لویدیځ فضا په اړه ډېری کیسې اوریدلي وې، یو د هند له روحاني پس منظر څخه خورا توپیر درلود، چې د سنتانو د پیړیو په څیر غړ سره خپور شوی و. "یو ختیځ ښوونکی چې د لویدیځ هوا به جرئت وکړي،" ما فکر کاوه، "باید د هر ډول همالیایي سړې ازموینې هاخوا سخت وي!"

یوه سهار وختي ما دعا پیل کړه، په کلکه هوډ سره چې دوام ورکړم، حتی د دعا کولو په حال کې به مړ شم، تر هغه چې ما د خدای غږ واورید. زه د هغه برکت او ډاډ غوښتل چې زه به د عصري ګټورتوب په تیاره کې ځان له لاسه ورنکړم. زما زړه امریکا ته د تګ لپاره چمتو و، مګر حتی په کلکه یې هوډ درلود چې د الهي اجازې تسلیت واوري.

ما دعا وکړه او دعا مې وکړه، خپلې ژړاګانې مې پټې کړې. هیڅ ځواب مې رانه کړ. زما خاموشه غوښتنه په دردونکې لوړوالي کې زیاته شوه تر هغه چې غرمه مهال، زه خپل اوج ته ورسېدم؛ زما دماغ نور د خپلو دردونو فشار نشي زغملی. که زه یو ځل بیا د خپل داخلي جذبې د ژوروالي سره وژاړم، زه داسې احساس مې کاوه چې زما دماغ به ټوټه ټوټه شي. په دې شیبه کې د ګورپر روڼ خونې سره نږدې د دروازې بهر یو ټک ټک وشو چې زه پکې ناست وم. دروازه خلاصه کړه، ما یو ځوان سړی ولید چې د یو متعصب په جامو کې و. هغه دننه راغی، دروازه یې د ځان تر شا وتړله او زما د ناستې غوښتنه یې رد کړه، په اشاره یې اشاره وکړه چې هغه غواړي له ما سره په ولاړه خبرې وکړي.

"هغه باید باباجي وي!" ما فکر وکړ، حیران شوم، ځکه چې زما څخه مخکې سړی د یو ځوان لاهیري مهاسایه ځانګړتیاوې درلودې.

هغه زما فکر ته ځواب ورکړ. "هو، زه باباجي یم." هغه په هندي ژبه په خوږه ژبه وویل. "زمونږ آسماني پلار ستا دعا اوریدلې ده. هغه ماته امر کوي چې تاته ووایم: د خپل ګورو امرونه تعقیب کړه او امریکا ته لاړ شه. مه وېرېږه؛ ته به خوندي شې."

په لویدیځ کې د کریا یوګا پیغام خپرولو لپاره غوره کړی دی . ډېر وخت وړاندې ما ستا له ګورو یوکتیشـور سره په کمبه میله کې ولیدل ؛ ما ورته وویل چې بیا به تا د روزنې لپاره هغه ته واستوم."

زه بې خبره وم، د هغه په شتون کې د عقیدتي ویرې له امله ساه بنده شوه، او د هغه د اوریدو سره په ژوره توګه متاثره شوم د هغه خپلې شونډې چې هغه ما سری یوکتیشور ته لارښوونه کړې وه. زه د بې مرګه ګورو په وړاندې سجده کېناستم. هغه په مهرباني سره ما له فرش څخه پورته کړ. زما د ژوند په اړه یې ډېری شیان وویل، بیا یې ماته یو څه شخصي لارښوونې راکړې، او یو څو پټې وړاندوینې یې وکړې.

کریا یوګا ، د خدای د پیژندنې علمي تخنیک،" هغه په پای کې په جدي توګه وویل، "په پای کې به په ټولو ځمکو کې خپور شي، او د لامحدود پلار په اړه د انسان د شخصي، ماورایی درک له لارې د ملتونو په همغږۍ کې مرسته وکړي."

د عالي قدرت په یوه نظر سره، مالک د خپل کایناتي شعور په یوه نظر سره ما ته بریښنا راکړه. په لنډ وخت کې هغه د دروازې په لور روان شو.

هغه وویل: "زما پسې د تګ هڅه مه کوه. ته به دا کار ونشي کړای." "مهرباني

وکړه، باباجي، مه ځه!" ما په وار وار چیغې کړې. "ما له ځانه سره بوځه!" هغه

ځواب ورکړ، "اوس نه. بل وخت."

د احساساتو له امله، ما د هغه خبرداری له پامه وغورځاوه. لکه څنګه چې مـا هڅـه وکـړه چې هغـه تعقیب کړم، ما ومونده چې زما پښې په کلکه په فرش پورې ریښې لري. له دروازې څخه، باباجي ماته وروستۍ مینه ناک نظر راکړ. هغه د دعا په توګه خپل لاس پورته کـړ او لاړ، زمـا سـترګې پـه لیوالتیـا سـره پـه هغـه باندې ولاړې وې.

څو دقیقې وروسته زما پښې خلاصې شوې. زه کښېناستم او ژور مراقبه کې لاړم، په دوامداره توګه د خدای شکر ادا کوم چې نه یوازې زما دعا ته ځواب ورکړ بلکې د باباجي سره د لیدنې له لارې یې ماته برکت راکړ. زما ټول بدن د لرغوني، تل ځوان استاد د لمس له لارې مقدس ښکاریده. له ډېرې مودې راهیسې زما د هغه د لیدلو لپاره اور لګیدونکی ارمان و.

تر اوسه پورې، ما د باباجي سره د خپلې ليدنې دا کيسه هيچا ته نه ده کړې. زما د انساني تجربو تر ټولو مقدس، ما دا په خپل زړه کې پټ کړی دی. خو دا فکر ما ته راغی چې د دې ژوندليک لوستونکي ممکن د جلا باباجي او د هغه د نړ ګټو په واقعيت باور کولو ته ډير ليواله وي که زه دا ووايم چې ما هغه په خپلو سترګو ليدلی دی. ما د يو هنرمند سره مرسته کړې چې د عصري هند د لوی يوګي مسيح ريښتينی انځور رسم کړي؛ دا په دې کتاب کې ښکاري.

د ماښام د زما روانېدل لپاره د متحده ايالتونه وموندل شو زه په سرى د يوکتيشوار سپېڅلی شتون.

" هېر کړه چې ته هندو زېږېدلی يې، او امريکايی مه کېږه. له دواړو څخه غوره ګټه پورته کړه،" ماسټر په خپل ارام حکمت سره وويل. "خپل ريښتينی ځان، د خدای ماشوم اوسئ. د خپلو ټولو وروڼو غوره ځانګړتياوې ولټوه او په خپل وجود کې يې شامل کړه، چې په ځمکه کې په مختلفو نسلونو کې خپاره شوي دي."

بيا يې ماته برکت راکړ: "ټول هغه کسان چې ستا سره د ايمان سره راځي او د خدای په لټه کې دي، مرسته به ورسره وشي. لکه څنګه چې ته هغوی ته ګورې، ستا له سترګو څخه راوتلی روحاني جريان به د هغوی دماغونو ته ننوځي او د هغوی مادي عادتونه به بدل کړي، چې هغوی به د خدای په اړه ډير هوښيار کړي."

هغه زياته کړه، "ستاسو قسمت د مخلصو روحونو د جذبولو لپاره ډېر ښه دی. هرچيرې چې ځئ، حتی په يوه دښته کې، تاسو به ملګري وموميئ."

د هغه دواړه نعمتونه په پراخه کچه ښودل شوي دي. زه يوازې امريکا ته راغلم، په يوه صحرا کې پرته له کوم ملګري څخه، مګر هلته ما زرګونه کسان وموندل چې د وخت ازمول شوي روحي تعليماتو ترلاسه کولو لپاره چمتو وو.

زه د ۱۹۲۰ کال د اګست په مياشت کې له هند څخه د سپارتا ښار په لور روان شوم ، چې د لومړ نړيوالې جګړې له پای ته رسېدو وروسته د امريکا لپاره لومړ مسافر وړونکې کښت وه. زه يوازې د پاسپورټ د ورکولو په اړه د ډيری "سرې ټيپ" ستونزو له لرې کولو وروسته، په معجزانه ډول، د سفر بک کولو توان لرم.

د دوو مياشتو سفر په جريان کې يو ملګری مسافر خبر شو چې زه د بوسټن کانګرس ته د هند استازی وم.

" سوامي يوګاننداً،" هغه وويل، د ډيرو عجيبو تلفظونو څخه د لومړي سره چې ما وروسته د امريکايانو لخوا زما نوم واوريد، "مهرباني وکړئ مسافرينو ته بل ليکچر ورکړئ د پنجشنبې په شپه. زه فکر کوم چې موږ ټول به د 'ژوند جګړه او څنګه ورسره مبارزه وکړو' په اړه د خبرو اترو څخه ګټه پورته کړو.

افسوس! ما د چهارشنبې په ورځ وموندله چې زه بايد د خپل ژوند جګړه پخپله وکړم. په بې صبر سره هڅه کوم چې خپل نظرونه په انګليسي ژبه په يوه ليکچر کې تنظيم کړم، ما بالاخره ټول چمتووالی پرېښود؛ زما فکرونه، لکه يو وحشي بچه چې زين ته ګوري، د انګليسي ګرامر قوانينو سره هر ډول همکاري رد کړه. په هرصورت، زه د ماسټر په تيرو ډاډګيرنو بشپړ باور سره د سټيمر په سالون کې د پنجشنبې په ورځ د خپلو ليدونکو په وړاندې حاضر شوم. زما شونډو ته هيڅ فصاحت نه و؛ زه بې غږه د غونډې په وړاندې ودريدم. د لسو دقيقو دوامدارې برداشت سيال وروسته، ليدونکو زما حالت درک کړ او خندا يې پيل کړه.



زه په امریکا کې زما د یوې ټولګی په مخکې په سټیج ولاړ یم. د یوګا د زرګونو زده کونکو دا ټولګی په واشنګټن ډي سي کې ترسره شو.

په دې وخت کې وضعیت زما لپاره خندونکی نه و؛ په غوسه مې استاد ته یوه خاموشه دعا واستوله. "تـه

کولی شې ! خبرې وکړه!" د هغه غږ سمدلاسه زما په شعور کې غږ شو.

زما فکرونه سمدلاسه د انګلیسي ژبې سره دوستانه اړیکو ته واوښتل. پنځـه څلویښـت دقیقې وروسـته هم اوریدونکي متوجه وو. دې خبرو ما ته یو شمیر بلنې راکړې چې وروسته په امریکا کې د مختلفو ډلـو په وړاندې لکچر ورکړم.

وروسته مې هیڅکله یوه کلمه هم په یاد نه وه، چې ما څه ویلي وي. د محتاطانه پوښتنو له لارې ما د یو شمیر مسافرو څخه زده کړل: "تاسو په هڅونکي او سم انګلیسي ژبه کې یو الهام بخښونکی لیکچر ورکړ." په دې خوندور خبر کې ما په عاجز سره د خپل ګورو څخه د هغه د وخت مرستې لپاره مننه وکړه، او بیا یوه شوم چې هغه تل ... زما سره، د وخت او ځای ټول خنډونه له منځه وړي.

کله ناکله، د سمندري سفر په پاتې برخه کې، ما د بوسټن کانګرس کې د انګلیسي ژبې د لکچر د راتلونکي آزموینې په اړه یو څو اندیښمنې تجربې تجربه کړې.

"خدایه،" ما دعا وکړه، "مهرباني وکړئ زما الهام پخپله ته راکړئ، او بیا د لیدونکو د خندا بمونو نه!"

د سپارټا ښار د سپتمبر په وروستیو کې د بوسټن سره نږدې ودرېد. د اکتوبر په شپږمه ما وینا وکړه کانګرس زما د امریکا د لومړ وینا سره. دا ښه استقبال شو؛ ما د راحت ساه واخیسته. د امریکایی یووالي ټولنې سخاوتمند منشي لاندې تبصره په یوه خپره شوې حساب 4-37 کې ولیکله، د کانګرس د پروسې په اړه:

"سوامي یوګاننda، د هند د رانچي د برهمچاریا آشرم استازی، کانګرس ته د خپلې ټولنې مبارک راوړې. په روانه انګلیسي او په زوره رسولو کې یې د 'دین ساینس' په اړه د فلسفي شخصیت وینا وکړه، چې د پراخې خپرونې لپاره د رسالې په بڼه چاپ شوې ده. هغه وویل، مذهب نړیوال دی او دا یو دی. مور

دا ممکنه نه ده چې ځانګړي دودونه او عقیدې عمومي شي، مګر په مذهب کې عام عنصر عمومي کیدی شي، او موږ کولی شو له ټولو څخه په ورته ډول وغواړو چې د هغې پیروي او اطاعت وکړي."

د پلار د سخاوتمندانه مرستې له امله، زه وکولای شوم چې د کانګرس له پای ته رسیدو وروسته په امریکا کې پاتې شم. څلور خوشحاله کلونه په بوسټن کې په ساده شرایطو کې تیر شول. ما عامه لکچرونه ورکړل، ټولګي مې تدریس کړل، او د شعرونو یو کتاب مې ولیکه، " د روح سندرې" ، چې د نیویارک ښار د کالج رییس ډاکټر فریډریک بي رابینسن لخوا سریزه وه. 5-37

د ۱۹۲۴ کال په دوبي کې مې د بین البراعظمي سفر پیل وکړ، ما په لویو ښارونو کې د زرګونو خلکو په وړاندې وینا وکړه، او خپل لویدیځ سفر مې د الاسکا په ښکلي شمال کې د رخصت سره پای ته ورساوه.

د لویو زړونو لرونکو زده کونکو په مرسته، د ۱۹۲۵ کال تر پایه پورې ما د لاس انجلس په ماونټ واشنګټن اسټیټس کې د امریکا مرکزي دفتر جوړ کړ. دا ودانۍ هغه ودانۍ ده چې ما کلونه وړاندې په کشمیر کې په خپل لید کې لیدلې وه. ما د دې لرې پرتو امریکایی فعالیتونو د سرې یوکتیشور عکسونو لیږلو ته بیړه وکړه. هغه په بنګالي ژبه کې د پوسټ کارډ سره ځواب ورکړ، کوم چې زه دلته ژباړم:

۱۱۱۹۲۶ م اګست،

ماشوم د زما هرات، او یوګاننداا!

ستاسو د ښوونځي او زده کونکو د عکسونو په لیدو سره، زما په ژوند کې کومه خوښي راځي چې زه یې په الفاظ. کې بیان نشم کولی. زه ستاسو د مختلفو ښارونو د یوګا زده کونکو لیدلو لپاره په خوښۍ کې اوبه کیږم. ستاسو د طریقو په لیدلو سره چې په سندرو تاییداتو، شفا ورکولو وایبریشنونو، او الهي شفا ورکولو دعاګانو کې دي، زه نشم کولی له زړه څخه ستاسو څخه مننه وکړم. د دروازې لیدل، پورته خوا ته باد لرونکې غونډۍ لاره، او ښکلې منظره د ماونټ واشنګټن اسټیټس لاندې خپور شوی، زه لیواله یم چې دا ټول په خپلو سترګو وګورم.

دلته هرڅه ښه روان دي. د خدای په فضل سره، تاسو تل په خوښۍ کې اوسئ. سری

یوکتیشور ګیري

کلونه تېر شول. ما د خپلې نوې ځمکې په هره برخه کې لکچر ورکړ، او په سلګونو کلبونو، کالجونو، کلیساګانو او د هر مذهب ډلو ته مې وینا وکړه. په لسګونو زره امریکایانو د یوګا پیل ترلاسه کړ. ما په ۱۹۲۹ کال کې د دعا د افکارو یو نوی کتاب ټولو ته وقف کړ - له غږ څخه ابدیت ، د امیلیتا ګالي-کرسي لخوا د سریزې سره. ۶-۳۷ زه دلته د کتاب څخه یو شعر درکوم چې سرلیک یې دی "خدای! خدای! خدای!"، چې یوه شپه یې د لکچر په پلیټ فارم کې ولاړ و، لیکلی و:

له د ژوروالی د خوب،
لکه څنګه چې زه د بیدارۍ د حلقوي زینې په لور پورته کیږم، زه په
غوسه غږ کوم:
خدایه! خدایه! خدایه!
ته خواړه یې، او کله چې زه له تا څخه د شپې د جلاوالي روژه

ماتوم،
زه خوند ته، او ذهني ووایه:

خدایه! خدایه! خدایه!
هر چېرته چې ځم، زما د ذهن رڼا تل ستا په لور ګرځي؛
او په د جګړه ډوډ د فعالیت
زما خاموشه جګړه چیغه تل ده: خدایه! خدایه! خدایه! کله چې
د آزموینو طوفانونه چیغې وهي، او کله چې اندیښنې زما په
وړاندې چیغې وهي،
زه ډوبېدل د دوی شور، په لوړ غږ نعرې وهل:
خدایه! خدایه! خدایه!
کله چې زما ذهن خوبونه د خاطرو تارونو
سره اوبدل کوي،
بیا په هغه جادو ټوکر زه موندل امباس شوی:
خدایه! خدایه! خدایه!
هر شپه، په وخت د ژور خوب،
زما د سولې خوبونه او غږونه، خوښ! خوښ! خوښ! خوښ! او زما
خوښ تل سندرې ویلو سره راځي:
خدایه! خدایه! خدایه!
په ویښیدو، خوړلو، کار کولو، خوب لیدلو، خوب کولو، خدمت کولو،
مراقبې کولو، زبور ویلو، الهي مینه کولو کې، زما روح په دوامداره
توګه غږ کوي، د هیچا لخوا نه اوریدل کیږي:
خدایه! خدایه! خدایه!

کله ناکله - معمولا د میاشتې په لومړ نیټه کله چې د ماونټ واشنګټن او نورو ځان پیژندنې فیلوشپ مرکزونو د ساتنې لپاره بیلونه راوړل کېدل! - ما د هند د ساده سولې په اړه په لیوالتیا سره فکر کاوه. مګر هره ورځ ما د لویدیځ او ختیځ ترمنځ پراخه پوهه ولیده؛ زما روح خوشحاله شو.

ما د امریکا لوی زړه وموند چې د ایما لازارس لخوا په حیرانونکو کرښو کې څرګند شوی، چې د آزاد مور د جلاوطن "مجسمې په بنسټ کې نقش شوي":

له د هغې د رڼا لاس
په ټوله نړ کې ښه راغلاست ځلیږي؛ د هغې نرمې سترګې د هغه هوایی
پل بندر امر کوي چې دوه ګونی ښارونه یې چوکاټ کوي.
زما لرغونې ځمکې وساتئ، خپل منزله شان او شوکت!" هغه په خاموشو "
شونډو چیغې وهي. "خپل ستړي، خپل بې وزله، خپل راټول شوي خلک چې د
آزاد ساه اخیستلو لپاره لیواله دي، راکړئ،
ستا د ګڼې ګوڼې ساحل بدبخته کثافات. دا بې کوره، طوفاني
طوفانونه ماته راولېږه، زه خپل څراغ د سرو زرو دروازې تر څنګ
پورته کوم.

37-1 : ډيرى د هغه ځېرې زه لري له هغه وخته ليدل شوى په د لويديځ، او سمدلاسه پيژندل شوى..

37-2 : سوامي پريمانانداا، اوس د مشر د د ځان پيژندنه کليسا د ټول مذهبونه په واشنګټن، ډي سي، وه يو د رانچي ښوونځي د زده کونکو شمير چې کله زه امريکا ته لاړم. (هغه هغه وخت برهمچاري جوتين و.)

37-3 : سرى يوکتيشور او زه په عادي ډول خبرې اترې په بنګالي.

37-4 : نوى زيارتونه د د روح (بوسټن: څراغونه مطبوعاتي، ١٩٢١).

37-5 : ډاکټر او ميرمن رابنسن ليدنه وشوه هند په ١٩٣٩، او وو عزتمن مېلمانه په د رانچي ښوونځى.

37-6 : مورې. ګالي-کورسي او د هغې ميړه، هومر سيمويلز، د پيانو غږونکى، لري شوى کريا يوګا زده کوونکي لپاره شل کلونه. د الهام بخښونکى کيسه د د مشهور لومړنى د ډونا کلونه د موسيقي لري ژوند د سندره ، د سي اى لى ماسينا لخوا، پيبار (ګالي-کرسي's) شوى په دې وروستيو کې خپور شوى شرکت، نيويارک، ١٩٤٥).

فصل: ٣٨

لوتر بربينک -- الف سېنټ په منځ کې د ګلابونه

" د ساينسي پوهې سربيره، د نباتاتو د ښه نسل ورکولو راز مينه ده." لوتر بربينک دا حکمت هغه وخت بيان کړ کله چې زه د هغه د سانتا روزا باغ کې د هغه تر څنګ روان وم. مور د خوړو وړ کاکټي بستر ته نږدې ودرېدو.

هغه دوام ورکړ، "کله چې زه د 'بې نخاعي' کاکټي جوړولو لپاره تجربې ترسره کولې،" ما ډيرى وختونه خبرې کولې نباتات د مينې يو خوځښت رامينځته کوي. 'تاسو د ويرې لپاره هيڅ نلرئ،' زه به دوى ته ووايم. 'تاسو نه ستا دفاعي اغزو ته اړتيا لرم. زه به ستا ساتنه وکړم. ورو ورو د صحرا ګټور نبات په يو بې اغزو ډول."

زه په دې معجزه حيران شوم. "مهرباني وکړئ، ګرانه لوتر، ماته د واشنګټن په غره کې زما په باغ کې د کيکټي څو پاڼې راکړئ."

الف کارګر ولاړ نږدې پيل شوى ته پټه بند ځينې پاڼې؛ بربينک مخنيوى شوى هغه.

" زه به يې پخپله د سوامي لپاره راوباسم." هغه ماته درې پاڼې راکړې، چې وروسته ما وکرل، او خوشحاله شوم کله چې دوى لوى شتمنۍ ته وده ورکړه.

لوی باغبان راته وويل چې د هغه لومړۍ د پام وړ بريا لوی کچالو وه، چې اوس د هغه په نوم پيژندل کيږي. د نابغه بې ستړي کيدو سره، هغه نړۍ ته په سلګونو ...

د طبیعت په پرمختګونو باندې متمرکز - د رومیانو، جوارو، کدو، چیریو، آلو بخارو، نیکټارینونو، بیریو، کوکنارو، لیلیو، ګلابو د بربینک نوي ډولونه.

ما خپله کیمره په داسې حال کې متمرکزه کړه چې لوتر ما د اخروټ د مشهورې ونې مخې ته بوتلم چې په واسطه یې هغه ثابته کړې وه چې طبیعي تکامل په ټیلسکوپي ډول ګړندی کیدی شي.

هغه وویل: "یوازې په شپاړلسو کلونو کې، دا د اخروټ ونه د مغز لرونکو تولیداتو داسې حالت ته ورسېده چې بې مرستې طبیعت به یې ونه دوه ځله په هغه وخت کې راوړې وای."



لوتر بربینک، محبوب ملګری، پوزونه سره زه په د هغه سانتا ګلاب باغ

د بربینک لر منل شوی لور راغی لوبیدل سره د هغې سپی په د باغ

"هغه زما انساني نبات دی." لوتر په مینه سره هغې ته لاس ورکړ. "زه اوس انسانیت د یو پراخ نبات په توګه ګورم، چې د خپلو لوړو لاسته راوړنو لپاره یوازې مینه، د لویو بهر طبیعي نعمتونو، او هوښیارانه کراسینګ او انتخاب ته اړتیا لري. ما د خپل ژوند په اوږدو کې د نباتاتو په تکامل کې دومره حیرانونکې پرمختګ لیدلی دی چې زه په خوشبینۍ سره د یوې روغې، خوشحاله نړۍ په تمه یم کله چې د هغې ماشومانو ته د ساده او منطقي ژوند اصول ورزده شي. موږ باید طبیعت او د طبیعت خدای ته راستون شو."

"لوتر، ته به زما د رانچي ښوونځي څخه خوند واخلې، د هغې بهرنۍ ټولګیو سره، او د خوښۍ او سادګۍ فضا سره."

زما خبرې د بربینک د زړه او ماشومانو زده کړې ته نږدې تارونه ولګول. هغه ما ته پوښتنې راکړې، د هغه له ژورو او ارامو سترګو څخه لیوالتیا روښانه شوه.

"سوامي جي،" هغه په پای کې وویل، "ستاسو په څیر ښوونځي د راتلونکي زریزې یوازینۍ هیله ده. زه د خپل وخت د تعلیمي سیستمونو په وړاندې بغاوت کوم، چې له طبیعت څخه جلا شوي او د ټولو ...

انفرادیت. زه یم سره ته هرات او روح په ستا عملي ارمانونه د تعلیم."

کله چې زه د مهربان بابا څخه رخصت اخلم، هغه یو کوچنی کتاب لاسلیک کړ او ماته یې وړاندې کړ. ۳۸-۱

"دلته دی زما کتاب په د روزنه د د انسان نبات ،" ۳۸-۲ هغه وویل. "نوی ډولونه د روزنه د اړتیا وړ بې ډاره تجربې دي. ځینې وختونه خورا زړورې ازموینې په راوستلو کې بریالۍ شوې دي په میوو او ګلونو کې غوره. د ماشومانو لپاره تعلیمي نوښتونه باید په ورته ډول ډیر او ډیر زړور شي."

ما په هغه شپه د هغه کوچنی کتاب په ډیره لیوالتیا سره ولوست. د هغه سترګې چې د نسل لپاره یو ځلانده راتلونکی تصور کوي، هغه ولیکل: "په دې نړۍ کې ترټولو ضدی ژوندی شی، چې منحرف کول یې خورا په یاد ولرئ هغه دا نبات لري ساتل شوی د ستونزمن دي، یو نبات دی ..." یوځل ثابت په ټاکلی عادتونه. هغې انفرادیت ټول
د زمانو له لارې؛ شاید دا هغه څه وي چې د زمانو په اوږدو کې په هماغه ډبرو کې بیرته موندل کیدی شي، هیڅکله په دې ټولو پراخو دورو کې په لویه کچه توپیر نه دی کړی. ایا تاسو فرض کړئ، د دې ټولو تکراري کلونو وروسته، نبات د بې ساري استقامت ارادې مالک نه کیري، که تاسو یې غوره کړئ، نو دا د بې ساري استقامت؟ په حقیقت کې، نباتات شتون لري، لکه د ځینو خرما ونو په څیر، دومره دوامداره چې هیڅ انساني ځواک لا تر اوسه د دوی د بدلولو توان نلري. د انسان اراده د نبات د ارادې تر څنګ یو کمزوری شی دی. مګر وګورئ چې څنګه د دې ټول نبات د ژوند ضد په ساده ډول د نوي ژوند سره یوځای کولو سره ماتیږي، د تیریدو سره، په خپل ژوند کې یو بشپړ او پیاوړی بدلون رامینځته کوي. بیا کله د ماتول راځي، اصلاح کول دا لخوا دا نسلونه د ناروغ څارنه او انتخاب، او نوی نبات په خپله نوې لاره روان دی چې بیا هیڅکله زاړه ته نه راستنیږي، د هغې ټینګ اراده بالاخره ماتیږي او بدلیږي.

" کله چې د ماشوم طبیعت په څیر حساس او انعطاف منونکي شی ته خبره راشي، نو ستونزه خورا اسانه کیږي."

په مقناطیسي ډول د دې لوی امریکایی سره متوجه شوم، زه بیا بیا د هغه سره لیدنه کوم. یوه سهار زه د پوسټ مین سره په ورته وخت کې ورسیدم، چا چې د بربینک په مطالعه کې شاوخوا زر لیکونه جمع کړل. باغبان ولیکل هغه له ټول برخې د د نړۍ.

لوتر په خوښۍ سره وویل: "سوامي جي، ستاسو شتون یوازې هغه بهانه ده چې زه ورته اړتیا لرم چې باغ ته لاړ شم." هغه یو لوی میز دراز پرانیست چې سلګونه سفري فولډرونه پکې وو.

" وګوره،" هغه وویل، "زه خپل سفر په دې ډول کوم. زما د بوټو او لیکونو سره تړلی، زه د بهرنیو ځمکو لپاره خپله هیله د دې عکسونو په لیدلو سره پوره کوم."

زما موټر د هغه د دروازې مخې ته ولاړ و؛ زه او لوتر د کوچني ښار په کوڅو کې موټر چلاوه، باغونه یې د هغه د سانتا روزا، پیچ بلو او بربینک ګلابونو سره روښانه وو.

لوتر راته وویل: "زما ملګری هینري فورډ او زه دواړه د بیا زیږون په لرغوني تیوري باور لرو." "دا د ژوند په هغو اړخونو رڼا اچوي چې په بل ډول یې تشریح کول ناممکن دي. حافظه د حقیقت ازموینه نه ده؛ یوازې دا چې انسان خپل تیر ژوندونه په یاد نه لري دا ثابتوي چې هغه هیڅکله هغه نه درلودل. حافظه د هغه د رحم د ژوند او ماشومتوب په اړه هم خالي ده؛ مګر هغه شاید له دوی څخه تیر شوی وي!" هغه وخندل.

دغه لوی ساینس پوه زما د پخوانیو سفرونو په یوه کې د کریا پیل ترلاسه کړی و. هغه وویل: "زه دا تخنیک په درناوي سره تمرین کوم، سوامیجي." له ډیرو فکري پوښتنو وروسته چې ما د مختلفو په اړه ویوښتل

اړخونه د یوګا، لوتر تبصره وکړه ورو ورو:

"ختیځ په حقیقت کې د پوهې بې شمیره زېرمې لري چې لویدیځ یې په سختۍ سره سپړنه پیل کړې ده."

د طبیعت سره نږدې اړیکې، چې د هغې ډیری رازونه یې ورته خلاص کړل چې په حسد سره ساتل شوي وو، بربینک ته بې حده روحاني درناوی ورکړ.

هغه په شرم سره وویل: "ځینې وختونه زه لامحدود ځواک ته ډیر نږدې احساس کوم." د هغه حساس، ښکلی ماړل شوی مخ د هغه د یادونو سره روښانه شوی. "بیا زه توانیدلی یم چې زما شاوخوا ناروغان روغ کړم، او همدارنګه ډیری ناروغه نباتات."

هغه ماته د خپلې مور په اړه وویل، چې یوه مخلصه عیسوي وه. لوتر وویل: "د هغې له مړینې وروسته ډېر ځله، زه په لیدونو کې د هغې له څرګندېدو څخه برکت ترلاسه کړی یم؛ هغې له ما سره خبرې کړې دي."

مور موټر چلول شاته په بې زړه توب سره په لور د هغه کور او هغه انتظار کول زره لیکونه.

"لوتر،" ما وویل، "راتلونکې میاشت زه د ختیځ او لویدیځ د حقیقت وړاندیزونو وړاندې کولو لپاره یوه مجله پیلوم. مهرباني وکړئ ما سره د مجلې لپاره د ښه نوم په ټاکلو کې مرسته وکړئ."

مور د یو څه وخت لپاره د سرلیکونو په اړه بحث وکړ، او بالاخره د ختیځ-لویدیځ په اړه موافقه وشوه. وروسته له هغه چې مور د هغه مطالعې ته بیا ننوتل، بربینک ماته یوه مقاله راکړه چې هغه یې د "ساینس او تمدن" په اړه لیکلې وه.

"دا به لاړ شه په د لومړی موضوع د ختیځ-لویدیځ ،" زه وویل په مننې سره.

لکه څنګه چې زمونږ ملګرتیا ژوره شوه، ما بربینک ته زما "امریکایی سنت" وویل. "وګوره یو سړی،" ما وویل، "په هغه کې هیڅ فریب نشته!" د هغه زړه بې حده ژور و، د اوږدې مودې راهیسې د عاجزۍ، صبر، او قربانۍ سره بلد و. د ګلابونو په مینځ کې د هغه کوچنی کور په کلکه ساده و؛ هغه د عیش و عشرت بې ارزښته، د څو شتمنیو خوښۍ پوهیده. هغه حیا چې هغه یې خپل علمي شهرت اغوستی و، ما ته په مکرر ډول د هغو ونو یادونه وکړه چې د پخیدو میوو بار سره ټیټې شوي دي؛ دا دی هغه بې خونده ونې چې په تشو غرور سره خپل سر لوړ پورته کوي.

زه په نیویارک کې وم کله چې په ۱۹۲۶ کال کې زما ګران ملګری مړ شو. په ژړا مې فکر وکړ، "او، زه به په خوښۍ سره له دې ځایه سانتا روزا ته د هغه د یو بل لید لپاره لاړ شم!" ځان د سکرترانو او لیدونکو څخه لرې کړ، ما راتلونکی څلورویشت ساعته په انزوا کې تیر کړل.

بله ورځ ما د لوتر د یوې لویې انځور شاوخوا د ویدیک یادګار مراسم ترسره کړل. زما د امریکایی زده کونکو یوې ډلې، چې د هندو مراسمو جامې یې اغوستې وې، لرغوني سندرې وویلې لکه څنګه چې د ګلونو، اوبو، او د اور سمبولونو څخه د بدني عناصرو او په لامحدود سرچینې کې د دوی خوشې کیدو څخه نذرانه جوړه شوې وه.

که څه هم د بربینک بڼه په سانتا روزا کې د لبنان د دیودار لاندې ده چې هغه کلونه وړاندې په خپل باغ کې کرلې وه، د هغه روح زما لپاره په هر پراخو سترګو ګل کې ځای پر ځای شوی دی چې د لارې په اوږدو کې غوړیږي. د طبیعت پراخه روح ته د یو وخت لپاره ایستل شوی، ایا دا لوتر نه دی چې د هغې په بادونو کې غږ کوي، د هغې سهارونه ګرځوي؟

د هغه نوم اوس د عامو خبرو میراث ته تللی دی. د "بربینک" نوم د یو انتقالي فعل په توګه لیست کول، د ویبسټر نوې نړیواله قاموس دا تعریفوي: "یو نبات سره صلیب یا پیوند کول. له همدې امله، په مجازي ډول، د ښه ځانګړتیاوو په غوره کولو او بد ردولو، یا د ښه ځانګړتیاوو په اضافه کولو سره (هر څه، د پروسې یا ادارې په توګه) ښه کول."

"ګرانه بربینک،" ما د تعریف له لوستلو وروسته وژړل، "ستا نوم اوس د نیک مترادف دی!"

بربینک همدارنګه ورکړ زه یو لاسلیک شوی انځور د پخپله. زه خزانه دا حتی لکه یو هندو سوداګر : 38-1
یوځل ارزښتناکه د لنکن انځور. هندو، چې د کورن جګړې په کلونو کې په امریکا کې و، د لینکن لپاره داسې ستاینه تصور کړه

چې هغه نه غوښتل چې هند ته راستون شي تر هغه چې د لوی خلاصون ورکوونکي انځور یې ترلاسه نه کړي. ځان په کلکه ودرول په د لینکن دروازه، د سوداګر رد کړ ته رخصتي تر د حیران شوی ولسمشر اجازه ورکړل شوې هغه ته د نیویارک د مشهور انځورګر، ډینیل هنټینګټن، خدماتو ته مخه کړه. کله چې انځور بشپړ شو، هندوانو دا په بریالیتوب سره کلکتې ته یوړ.

38-2 : نوی یارک: پیړ شرکت، ۱۹۲۲.

فصل: ۳۹

تیریس نیومن، د کاتولیک بدناموونکی

" هند ته راستون شه. ما پنځلس کاله په صبر سره ستا انتظار کړی دی. ډېر ژر به له بدن څخه لامبو ووهم او ځلیدونکي ځای ته به لاړ شم. یوګانندا، راشه!"

کله چې زه د واشنګټن په ماونټ کې په مرکزي دفتر کې په مراقبه کې ناست وم، د سری یوکتیشور غږ زما په داخلي غوږ کې حیرانونکی غږ شو. د سترګو په رپ کې لس زره میله سفر کول، د هغه پیغام زما وجود ته د بریښنا د چمک په څیر ننوتل.

پنځلس کاله! هو، ما پوه شوم، اوس ۱۹۳۵ کال دی؛ ما پنځلس کاله په امریکا کې د خپل ګورو د تعلیماتو په خپرولو کې تېر کړي دي. اوس هغه ما یادوي.

هغه ماسپښین ما خپله تجربه یوه میلمه شاګرد ته بیان کړه. د کریا یوګا لاندې د هغه روحاني پرمختګ دومره د پام وړ و چې ما ډیری وخت هغه ته "سینټ" ویل، د باباجي وړاندوینه یې په یاد وه چې امریکا به هم د لرغوني یوګیک لارې له لارې د الهي احساس نارینه او ښځینه تولید کړي .

دا شاګرد او یو شمېره د نور په سخاوتمندانه توګه ټینګار وکړ په جوړول یو بسپنه لپاره زما سفرونه. په دې توګه مالي ستونزه حل شوه، ما د اروپا له لارې هند ته د کښتۍ د تګ لپاره انتظامات وکړل. په ماونټ واشنګټن کې د چمتووالي بوختې اونۍ! په مارچ، 1935 کې ما د کالیفورنیا ایالت د قوانینو لاندې د غیر انتفاعي شرکت په توګه د ځان پوهولو فیلوشپ چارټر کړ. دې تعلیمي ادارې ته ټولې عامه بسپنې او همدارنګه زما د کتابونو، مجلو، لیکلي کورسونو، درسي زده کړو او د عاید د هرې بلې سرچینې له پلور څخه عاید ځي.

"زه به وي بیرته،" زه وویل زما زده کونکي. "هیڅکله نه به زه هېرول امریکا."

په لاس انجلس کې د مینې ملګرو لخوا ماته د الوداع په میلمستیا کې، ما د دوی مخونو ته ډېر وخت وکتل او په منني سره مې فکر وکړ، "خدایه، هغه څوک چې تا د یوازیني ورکونکي په توګه یادوي هیڅکله به د خوږوالي څخه محروم نشي".

د ملګرتيا په منځ کې انسانان."

زه د جون په ۹، ۱۹۳۵ کې له نيويارک څخه په کښت کې روان شوم ۱-۳۹ په اروپا کې . دوه زده کونکي زما سره ملګري وو: زما سکرتر، ښاغلی سي. ريچارډ رايټ، او د سنسناټي څخه يوه زړې ميرمن، مس ايټي بليچ. مور د سمندر د سولې ورځې خوند واخيستې، د تيرو ګړندي اونيو په پرتله ښه راغلاست برعکس. زمور د تفريح موده لنډمهاله وه؛ د عصري کښتيو سرعت ځينې خواشينونکي ځانګړتياوې لري!

د نورو پلټونکو سيلانيانو په څير، مور د لندن لوی او لرغوني ښار شاوخوا ګرځېدو. بله ورځ زه د کاکسټن هال کې يوې لويې غونډې ته د وينا کولو لپاره رابلل شوی وم، چې په هغه کې زه د سر فرانسس ينګ هاسبنډ لخوا د لندن ليدونکو ته معرفي شوم. زمور ګوند د سر هري لاډر په سکاټلينډ کې د هغه په ملکيت کې د ميلمنو په توګه يوه خوندوره ورځ تيره کړه. مور ډير ژر د انګليسي چينل څخه تير شو ترڅو براعظم، ځکه چې زه غوښتل چې باويريا ته يو ځانګړی زيارت وکړم. دا به زما يوازينی ما احساس وکړ چې د لوی کاتوليک صوفي، تيريس نيومن، د کونرسروت سره ليدنه وکړم.

کلونه وړاندې ما د تيريس يوه حيرانونکې کيسه لوستلې وه. په مقاله کې ورکړل شوي معلومات په لاندې ډول وو:

(1) تيريس، چې په ۱۸۹۸ کال کې زيږيدلې وه، د شل کلن په عمر کې په يوه پيښه کې ټپي شوه؛ هغه ړنده او فلج شوه.

(2) هغې په معجزانه ډول په ۱۹۲۳ کال کې د سينټ تيريسا، "کوچنی ګل" ته د دعاګانو له لارې خپله سترګه بيرته ترلاسه کړه. وروسته د تيريس نيومن پښې سمدلاسه روغې شوې.

(3) له ۱۹۲۳ کال راهيسې، تيريس په بشپړه توګه له خوړو او څښاک څخه ډډه کړې ده، پرته له دې چې هره ورځ يو کوچنی مقدس ويفر تير کړي.

(4) د مسيح د بدنام نښه، يا مقدس ټپونه، په ۱۹۲۶ کال کې د تيريس په سر، سينه، لاسونو او پښو کې راڅرګند شول. له هغې وروسته د هرې اون د جمعې په ورځ، هغه د مسيح د جذبې څخه تيره شوې، د هغه ټول تاريخي دردونه يې په خپل بدن کې زغملي دي.

(5) تيريس چې معمولا يوازې د خپل کلي ساده جرمني ژبه پيژني، د جمعې په ورځ د خپلو ټرانسونو په جريان کې هغه جملې وايي چې پوهانو يې لرغوني اراميک پيژندلي دي. د هغې په ليد کې په مناسب وخت کې، هغه عبراني يا يوناني خبرې کوي.

(6) منځپانګه مذهبي اجازه، تيريس لري څو وختونه شوی لاندې ټرل علمي مشاهده. ډاکټر فريټز ګرليک، د يوې پروټيسټنټ جرمني ورځپاڼې مدير، کونرسروت ته لاړ ترڅو "د کاتوليک درغل افشا کړي"، مګر په 2-39 درناوي سره د هغې د ژوندليک ليکلو سره پای ته ورسيد.

لکه څنګه چې تل، که په ختيځ کې وي يا لويديځ کې، زه د يو ولی سره د ليدو لپاره ليواله وم. زه خوشحاله شوم کله چې زمور کوچن ډله د جولای په ۱۶مه د کونرسروت په زړه پورې کلي ته ننوته. د باويريا بزګرانو زمور د فورډ موټر (چې له امريکا څخه زمور سره راوړل شوی و) او د هغې په مختلفو ډلو کې ژوند علاقه وښودله - يو امريکايی ځوان سړی، يوه بوډا ښځه، او د زيتون رنګ لرونکی اورينټل چې اورده ويښتان يې د خپل کوټ کالر لاندې ټړلي وو.

د تیریس لږ کوټه، پاک او پاک، سره ګیرانیوم ګل کول لخوا یو ابتدایي ښه، وه افسوس!

په خاموشۍ سره تېرل شوی و. ګاونډیان، او حتی د کلي پوستی چې له لارې تیریدل، موږ ته هیڅ معلومات نه شو ورکولی. باران پیل شو؛ زما ملګرو وړاندیز وکړ چې موږ لاړ شو.

"نه،" زه وویل په کلکه، "زه به پاتې کېدل دلته تر زه موندل ځینې اشاره مخکښ ته تیریسا."

دوه ساعته وروسته موږ لا هم په خپل موټر کې د باران په منځ کې ناست وو. "خدایه،" ما په شکایت سره آهیله وکړه، "که هغه ورکه شوې وي، نو ولې دې ما دلته راوست؟"

یو انګلیسي ژبي سړی ودرول شوی څنګ ته موږ، په ادب سره وړاندې کول د هغه مرسته.

هغه وویل: "زه په ډاډ سره نه پوهېږم چې تیریس چیرته ده، خو هغه ډیری وخت د پروفیسور ورز کور ته ورځي، چې د ایچسټاپ د مدرسې استاد دی، چې له دې ځایه اتیا میله لرې دی."

بله ورځ سهار زموږ ډله د ایچسټاپ خاموش کلي ته لاړه، چې د ډېرو کوڅو سره نرۍ قطار و. ډاکټر وورز په خپل کور کې زموږ هرکلی وکړ؛ "هو، تیریس دلته ده." هغه هغې ته د لیدونکو خبر ورکړ. ډیر ژر یو قاصد د هغې څواب سره راڅرګند شو.

"که څه هم بشپ له ما څخه غوښتي چې د هغه له اجازې پرته له هیچا سره ونه ګورم، زه به د هند څخه د خدای سړی ومنم."

د دې خبرو په ژوره توګه متاثره شوم، زه د ډاکټر وورز پسې پورته د ناستې خونې ته لاړم. تیریس سمدلاسه دننه شوه، د سولې او خوښۍ یو فضا یې خپره کړه. هغې تور جامې او بې عیب سپین سر جامې اغوستې وې. که څه هم په دې وخت کې د هغې عمر اووه دېرش کلن و، هغه ډیره ځوانه ښکاریده، په حقیقت کې د ماشومانو په څیر تازه والی او جذابیت درلود. روغ، ښه شکل لرونکی، ګلابي ګالونه لرونکی، او خوشحاله، دا هغه سنت دی چې نه خوري!

تیریس زما سره په ډیره نرمه لاس ورکولو سره ښه راغلاست ووایه. موږ دواړه په خاموشه اړیکه کې ځلیدلو، هر یو بل د خدای عاشق په توګه پوهیدو.

ډاکټر وورز په مهربانۍ سره د ژباړونکي په توګه د خدمت کولو وړاندیز وکړ. لکه څنګه چې موږ پخپله ناست وو، ما ولیدل چې تیریس ما ته په ساده تجسس سره ګوري؛ په څرګنده توګه هندوان په باویریا کې نادر وو.

" مه کوه ته خوړل څه؟" زه غوښتل شوی ته اورېدل د څواب له د هغې خپل

شونډې. "نه، پرته له یوې مقدسې وریجې اوړو ویفر څخه، یو ځل هره سهار په شپږو

بجو." "ویفر څومره لوی دی؟

" دا د کاغذ په اندازه نرۍ دی، د یوې کوچنۍ سکې په اندازه." هغې زیاته کړه، "زه دا د مقدس دلایلو لپاره اخلم؛ که دا غیر مقدس وي، زه یې نشم تیرولای."

" "یقینا تاسو نشو کولی چې په دې باندې ژوند وکړئ، د دولسو کلونو لپاره؟"

"زه د خدای په رڼا کې ژوند کوم." د هغې ځواب څومره ساده دی، څومره

انشتاینی!

"زه وګورئ ته احساس کول هغه انرژي بهېږي ته ستا بدن له د ايتر، لمر، او هوا."

الف چټک موسکا مات شوی باندې د هغې مخ. "زه یم نو خوشحاله ته پوه شه ته پوهیدل هغه څنګه زه ژوندی."

ستاسو مقدس ژوند د هغه حقیقت ورځنی څرګندونه ده چې د مسیح لخوا ویل کیږي: 'انسان به یوازې په "ډوډ ژوندی نه وي، بلکې د هرې خبرې سره چې د خدای له خولې څخه راوځي.'" 3-39

هغې بیا زما په وضاحت خوښي وښوده. "دا په حقیقت کې همداسې ده. یو له هغو دلیلونو څخه چې زه نن دلته په ځمکه یم دا ثابتول دي چې انسان کولی شي د خدای د نه لیدو وړ رڼا له لارې ژوند وکړي، نه یوازې د خوړو له لارې."

"کولی شي ته ښوونه کول نور هغه څنګه ته ژوندی پرته خواړه؟"

"هغې راڅرګند شو یو کوچن خبره حیران "زه نشي کولی وکړه هغه؛ خدایه کوي نه هیله دا."

کله چې زما سترګې د هغې په قوي، ښکلي لاسونو ولګېدې، تیریس ماته د هغې په هر لاس کې یو کوچنی، مربع، تازه روغ شوی زخم وښود. د هر لاس په شا کې، هغې یو کوچنی، نیمه کره اشاره وکړه - شکل لرونکی زخم، تازه روغ شوی. هر زخم مستقیم له لاس څخه تیر شو. دې منظرې زما ذهن ته د لویو مربع اوسپنیز میخونو ځانګړې یادونه راوړه چې د نیمه پایو سره وو، چې لاهم په ختیځ کې کارول کیږي، مګر زه یې په یاد نه لرم چې په لویدیځ کې مې لیدلي وي.

سینټ ماته د هغې د اونیزو ټرانسونو په اړه یو څه وویل. "د یو بې وسه لیدونکي په توګه، زه د مسیح ټوله جذبه ګورم." هره اون، د پنجشنبې له نیمې شپې څخه تر جمعې تر ماسپښین پورې د یوې بجې پورې، د هغې ټپونه خلاصیږي او وینه بهیږي؛ د هغه د خپل عادي 121 پونډ وزن څخه لس پونډه له لاسه ورکوي. د هغې د خواخوږ مینې په شدت سره رنځ وړي، تیریس لاهم د دې اونیزو لیدونو لپاره په خوښ سره سترګې په لار ده. د هغې رب.

ما سمدلاسه پوه شوم چې د هغې عجیب ژوند د خدای لخوا د ټولو عیسویانو د عیسی علیه السلام د ژوند او صلیب د تاریخي صداقت په اړه ډاډ ترلاسه کول دي لکه څنګه چې په نوي عهد نامې کې ثبت شوي، او په ډراماتیک ډول د ګیلیلي مالک او د هغه د پیروانو ترمنځ د تل پاتې اړیکې ښودلو لپاره دي.

پروفیسور وورز اړوند ځینې د د هغه تجربې سره د سنت

هغه راته وویل: "زمور څخه ډیری، د تیریس په ګډون، ډیری وختونه په ټول جرمني کې د لیدو لپاره د ورځو لپاره سفر کوو." "دا یو حیرانونکی توپیر دی - پداسې حال کې چې مور په ورځ کې درې خواړه لرو، تیریس هیڅ نه خوري. هغه د ګلاب په څیر تازه پاتې کیږي، د هغه ستړیا څخه بې برخې پاتې کیږي چې سفرونه مور ته راوړي. لکه څنګه چې مور وږي کیږو او د لارې په اوږدو کې د هوټلونو په لټه کې یو، هغه په خوښ سره خاندي."

پروفیسور ځینې په زړه پورې فیزیولوژیکي توضیحات اضافه کړل: "ځکه چې تیریس خواړه نه خوري، د هغې معده کمه شوې ده. هغه هیڅ اخراج نلري، مګر د هغې د خولې غدې کار کوي؛ د هغې پوټکی تل نرم او ټینګ وي."

په د وخت د جلا کېدل، زه څرګند شوی ته تیریس زما خواهش ته وي حاضر په د هغې ټرانس

هو، مهرباني وکړئ راتلونکې جمعه کونرسروت ته راشئ،" هغې په مهربانۍ سره وويل. "بشپ به تاسو ته "
اجازه درکړي. زه ډيره خوشحاله يم چې تاسو ما په ايچسټاټ کې لټولی دی."

تیریس ځو ځله په نرمۍ سره لاسونه ورکړل او زموږ د ډلې سره د دروازې په لور روانه شوه. ښاغلي رایټ د موټرو راډیو چالان کړه؛ سنت یې په لړ لیوالتیا سره وخندل. د ځوانانو دومره لویه ګڼه ګوڼه راټوله شوه چې تیریس بیرته کور ته راغله. موږ هغه په کړکۍ کې ولیده، چیرې چې هغې موږ ته کتل، د ماشومانو په څیر، لاس یې ښورول.

د بلې ورځې د تېریس د دوو وروڼو سره د خبرو اترو څخه، چې ډېر مهربان او دوستانه وو، موږ زده کړل چې دا سینټ د شپې یوازې یو یا دوه ساعته خوب کوي. سره له دې چې په بدن کې یې ډېر ټپونه دي، هغه فعاله او له انرژۍ ډکه ده. هغه مرغۍ خوښوي، د کبانو د اکواریوم ساتنه کوي، او ډیری وخت په خپل باغ کې کار کوي. د هغې لیکنې لویې دي؛ کاتولیک پیروان هغې ته د دعاګانو او شفاهي برکتونو لپاره لیکي. ډیری غوښتونکي د هغې له لارې د جدي ناروغیو څخه روغ شوي دي.

د هغې ورور فردیناند، چې شاوخوا درې ویشت کلن و، تشریح کړه چې تیریس د دعا له لارې دا ځواک لري چې په خپل بدن د نورو ناروغیو درملنه وکړي. د دې سنت د خوړو څخه ډډه کول له هغه وخت راهیسې دي کله چې هغې دعا وکړه چې د هغې د کلیسا د یو ځوان سړي د ستوني ناروغي، چې بیا یې مقدس احکامو ته د ننوتلو لپاره چمتووالی نیولی و، د هغې خپلې ستوني ته انتقال شي.

د پنجشنبې په ماسپښین زموږ ډله د بشپ کور ته لاړه، چا چې زما د ویښتانو ویښتانو ته په حیرانتیا سره وکتل. هغه په اسانۍ سره اړین جواز ولیکه. هیڅ فیس نه و؛ د کلیسا لخوا جوړ شوی قانون یوازې د تیریس د ناخاپي سیلانیانو له ګڼې ګوڼې څخه د ساتنې لپاره دی، کوم چې په تیرو کلونو کې د جمعې په ورځ د زرګونو خلکو راټولیدل.

موږ د جمعې په سهار شاوخوا نهه نیمې بجې کونرسروت ته ورسېدو. ما ولیدل چې د تیریس کوچنۍ کوټه د هغې د رڼا لپاره د شیشې چت یوه ځانګړې برخه لري. موږ د لیدلو لپاره خوښ وو دروازې نورې نه تړل شوې، بلکې په میلمه پالنه خوشحالۍ کې خلاصې وې. د شاوخوا شلو لیدونکو یوه لیکه وه، چې خپل جوازونه یې ورسره وو. ډیری یې د دې صوفیانه ټرانس لیدلو لپاره له لرې واټن څخه راغلي وو.

تیریس زما لومړۍ ازموینه د پروفیسور په کور کې د هغې د وجداني پوهې له مخې پاس کړې وه چې زه غواړم هغه د روحاني دلایلو لپاره وګورم، نه یوازې د یوې لنډمهاله تجسس د پوره کولو لپاره.

زما دوهمه ازموینه د دې حقیقت سره تړلې وه چې، مخکې له دې چې زه د هغې خونې ته پورته لاړ شم، ما ځان د یوګیک ټرانس حالت ته واچاوه ترڅو د هغې سره په ټیلیپیټیک او تلویزیوني اړیکه کې یو شم. زه د هغې خونې ته ننوتم، چې له لیدونکو ډکه وه؛ هغه په بستر کې په سپینه جامو کې پروت وه. د ښاغلي رایټ زما تر شا نږدې تعقیب کړ، زه یوازې د دروازې دننه ودریدم، د یوې عجیبې او خورا ویرونکې صحنې په لیدو حیران شوم.



تیرېس نیومن

الهام شوی زما ۱۹۳۵ زیارت ته کونرسروت، بایرن WHO مشهور کاتولیک بدناموونکی

د تیریس د ښکته سترګو څخه وینه په یو انچ پراخ جریان کې په نرم□ او دوامداره توګه بهیده. د هغې سترګې د مرکزي تندي دننه روحاني سترګې ته متمرکزې وې. د هغې د سر شاوخوا پوښل شوی ټوکر د اغزو د تاج د سټیګماټا ټپونو څخه په وینو کې ډوب شوی و. سپینه جامې د هغې په زړه باندې د هغې په اړخ کې د زخم څخه په سور ډول ویشل شوې وه په هغه ځای کې چیرې چې د مسیح بدن، ډیر وخت دمخه، د سرتیري د نیز□ وهلو وروست□ سپکاوی سره مخ شوی و.

د تیریس لاسونه د مور په اشاره غځول شوي وو، د بخښنې لپاره؛ د هغې په مخ کې د ځورونې او الهي دواړو څرګندونه وه. هغه نری ښکاریده، په ډیری نازکو او ظاهري لارو کې بدله شوې وه.
هغې په بهرن□ ژبه کې د خبرو کولو سره، په یو څه لړزېدونکې شونډو سره هغو خلکو ته خبرې کولې چې د هغې د داخلي لید په وړاندې لیدل کېدل.

لکه څنګه چې زه د هغې سره په همغږ□ کې وم، ما د هغې د لید صحنې لیدل پیل کړل. هغه عیسی ته ګوري کله چې هغه د ټوکې کوونکې ګڼې ګوڼې په مینځ کې صلیب پورته کاوه. [4-39] ناڅاپه هغې په ویره کې خپل سر پورته کړ: څښتن د ظالمانه وزن لاندې راښکته شوی و. لید ورک شو. د سختې خواشین□ په سټړیا کې، تیریس د خپل بالښت سره په کلکه ډوبه شوه.

په دې شیبه کې ما د خپل شاته یو لوړ غږ واورېد. د یوې ثانیې لپاره مې سر وګرځاوه، ما دوه سړي ولیدل چې یو سجده شوی بدن یې پورته کاوه. مګر ځکه چې زه د ژورې فوق العاده حالت څخه راوتلم، زه سمدلاسه مې هغه کس ونه پېژندلو. بیا مې سترګې د تیریس مخ ته واړولې، د وینې د سیندونو لاندې مړګونی رنګ ژېړ و، خو اوس ارام، پاکوالی او تقدس خپروي. ما وروسته شاته وکتل او ولیدل چې ښاغلی رایټ د خپل لاس سره د هغه په ګال ولاړ و، چې له هغې څخه وینه بهېده. څڅېدونکی

"غورځېدلی؟ WHO ډیک،" زه پوښتنه وکړه په اندېښنه سره، "و ته د یو"

"هو، زه بې هوښه شوی په د وېرووونکی تماشا."

"ښه،" زه وویل په تسلیت سره، "ته دي زړور ته بیرته ستنیدل او وګورئ په د لید بیا."

د حاجیانو د صبر سره انتظار کونکې قطار په یادولو سره، ما او ښاغلي رایټ په خاموش سره تیریس ته الوداع وویل او د هغې مقدس حضور پریښود. 5-39

بله ورځ زمونږ کوچنۍ ډله جنوب ته موټر چلاوه، له دې امله چې مونږ په اورګاډو پورې تړلي نه وو، خو کولی شو چې په کلیوالي سیمو کې هرچیرې چې وغواړو فورډ ودروو. مونږ له هرې دقیقې څخه خوند واخیست. یو سفر له لارې جرمني، هالنډ، فرانسه، او د سویس الپس. په ایټالیا مونږ جوړ شوی یو ځانګړی د عاجز د رسول، سینټ فرانسیس د درناوي لپاره اسیسی ته سفر. د اروپا سفر په یونان کې پای ته ورسید، چیرې چې مونږ د اتن معبدونه ولیدل، او هغه زندان مو ولید چې په کې نرم سقراط ۶-۳۹ د مرګ درمل یې څښلي وو. یو څوک د هغه هنر لپاره د ستاینې څخه ډک دی چې یونانیانو په هر ځای کې خپل ښکلي هنرونه په الماستر کې جوړ کړي دي.

مونږ د لمر وړانګو له لارې د مدیترانې سمندر له لارې کښتۍ واخیسته، په فلسطین کې ښکته شو. د مقدسې ځمکې په اوږدو کې د ورځې په تیریدو سره، زه د زیارت ارزښت ته تر بل هر وخت ډیر قانع شوم. د روح مسیح په فلسطین کې پراخ دی؛ زه په بیت لحم، ګیتسمني، کلوری، د زیتون مقدس غره، او د اردن سیند او د ګیلیل سمندر په غاړه د هغه تر څنګ په احترام سره ګرځېدم.

زمونږ کوچنۍ ډله د زیږون ځای، د یوسف د ترکاڼۍ دوکان، د لعزر قبر، د مارتا او مریم کور، د وروستۍ ډوډۍ خونه څخه لیدنه وکړه. لرغونتوب راڅرګند شو؛ صحنه په صحنه، ما هغه الهي ډرامه ولیده چې مسیح یو وخت د پیړیو لپاره لوبوله.

مصر ته، د خپل عصري قاهرې او لرغونو هرمونو سره. بیا د پراخ عربي سمندرګي په اوږدو کې د تنګ سره سمندرګي لاندې یوه کښتۍ؛ وګورئ، هند!

39-1 : د د پام وړ شاملول دلته د یو بشپړ نیټه دی د اعتبار وړ ته د حقیقت هغه زما منشي، ښاغلیه رایټ، ساتل شوی یو د سفر ډایري.

39-2 : نور کتابونه په د هغې ژوند دي تیریس نیومن: الف بدناموونکی د زمونږ ورځ ، او نور تاریخونه د تیریس نیومن ، دواړه د فریډریش ریټر وان لاما لخوا (میلواکي: بروس پب. شرکت).

39-3 : متی ۴:۴. د سړي بدن بیټرۍ دی نه دوامدار لخوا ناخالص خواړه (ډوډۍ) یوازې، خو لخوا د ناڅرګنده څواک د میډولا اوبلونګاټا دروازې له لارې د .AUM) کلمه، یا) خوځښت لرونکی کاسمیک انرژي انسان بدن ته ننوځي. دا شپږم بدني مرکز د غاړې په شا کې د پنځو نخاعي چاکراګانو په سر کې موقعیت لري (په سنسکرت کې د "څرخونو" یا د وړانګو څواک مرکزونو لپاره). میډولا د بدن د نړیوال رسولو لپاره اصلي دروازه ده، او په مستقیم ډول د انسان د ارادې څواک سره تړاو (AUM) ژوند څواک لري، چې په اووم یا د دریمې سترګې په مسیح شعور مرکز (کوتستا) کې متمرکز دی. ترمنځ د ابرو کاسمیک انرژي دی بیا ساتل شوی پورته په د دماغ لکه یو زیرمه د بې حده امکانات، په ویدونو کې په ته د AUM شاعرانه ډول د "زرګونو پاڼو لرونکي کمل" په توګه یادونه شوې ده. انجیل په دوامداره توګه "روح القدس" یا د نه لیدو وړ ژوند څواک په توګه اشاره کوي چې په الهی ډول ټول مخلوق ساتي. "څه؟ ایا تاسو نه پوهیږئ چې ستاسو بدن د روح القدس معبد دی چې په تاسو کې دی، کوم چې تاسو د خدای څخه لرئ، او تاسو خپل نه یاست؟" - لومړی کورنتیان 6:19.

39-4 : په دوران کې د ساعتونه مخکې زما راتګ، تیریس درلود دمخه تېر شوی له لارې ډېر لیدونه د د ټېل ورځې په مسیح کې ژوند. د هغې داخلېدل معمولا پیل کیږي سره صحنې د د پیښې کوم تعقیب شوی د وروستی ډوډ. د هغې لیدونه د عیسی علیه السلام د صلیب په مرګ سره یا کله ناکله د هغه د قبر په خښولو سره پای ته رسیږي.

39-5 : تیریس لري ژوندی پاتې شو د نازي ځورونه، او دی لا هم حاضر په کونرسروت، په وینا ته ۱۹۴۵ امریکایی له جرمني څخه د خبرونو لېږل.

39-6 : د یوسیبیوس په یوه برخه کې د سقراط او یو هندو بابا ترمنځ په زړه پورې مخامختیا بیان شوې ده. دا برخه داسې ده: "ارسطوقینس، موسیقار، د هندیانو په اړه لاندې کیسه بیانوي. یو له دغو سړیو څخه په اتن کې سقراط سره ولیدل، او پوښتنه یې وکړه: هغه څه وه د ساحه د د هغه فلسفه. 'یو پوښتنه په انسان پدیده،' ځواب ورکړ سقراط. په دا د د هند چاودنه بهر خندا 'هغه څنګه کولای شي یو سړی پوښتنه کول په انسان پدیده،' هغه وویل، 'کله چې هغه دی ناپوه د الهي هغه؟ هغه اریسټوکسینوس چې ذکر شوی د ارسطو شاګرد و، او د هارمونیک په اړه یو مشهور لیکوال و. د هغه نیټه ۳۳۰ ق م ده.

فصل: ۴۰

زه بیرته ستنیدل ته هند

په شکر سره زه د هند د مبارکې هوا تنفس کوم. زموږ کښتۍ راجپوتانا د اګست په ۲۲، ۱۹۳۵ کې د بمبۍ په لوی بندر کې ډوبه شوه. حتی دا، زما د کښتۍ څخه لومړۍ ورځ، د راتلونکي کال یوه وړاندوینه وه - د دولسو میاشتو دوامداره فعالیت. ملګري په ډاک کې د ګلونو او سلامونو سره راټول شوي وو؛ ډیر ژر، زموږ په سویټ کې په تاج محل هوټل کې، د خبریالانو او عکس اخیستونکو یوه ډله وه .

د بمبۍ زما لپاره یو نوی ښار و؛ ما دا په انرژي سره عصري وموند، د لویدیځ څخه ډیری نوښتونه سره. د خرما ونې د پراخو بولیوارډونو سره قطار لري؛ عالي دولتي جوړښتونه د لرغونو معبدونو سره د علاقې لپاره سیالي کوي. په هرصورت، د لیدو لپاره ډیر لږ وخت ورکړل شوی و؛ زه بې صبره وم، د خپل ګران ګورو او نورو عزیزانو لیدلو ته لیواله وم. د فورډ موټر د سامان وړونکي موټر ته وسپارلو، زموږ ډله ډیر ژر د ختیځ په لور د ریل ګاډي په واسطه د کلکتې په لور په چټکۍ سره روانه وه. 1-40

د هاوړه سټیشن ته زموږ د رسیدو سره سم، دومره لویه ګڼه ګوڼه زموږ د هرکلي لپاره راټوله شوه چې د یو څه وخت لپاره موږ نشو کولی له اورګاډي څخه ښکته شو. د کاسیم بازار ځوان مهاراجا او زما ورور بشنو د استقبال کمیټې مشري کوله؛ زه زموږ د هرکلي تود هرکلي او پراخوالي ته چمتو نه وم.

د موټرو او موټرسایکلونو د یوې لړۍ په تعقیب، او د ډولونو او شنک ګولیو د خوښۍ غږ په منځ کې، میرمن بلیچ، ښاغلی رایټ، او زه، د سر څخه تر پښو پورې د ګلونو ګاڼې اغوستې وې، ورو ورو زما د پلار کور ته لاړو.

زما زاړه مور او پلار ما د مرګ څخه د راستنیدو په څیر غېږ کې ونیوله؛ موږ د اوږدې مودې لپاره یو بل ته کتل، په خوښۍ سره بې غږه. وروڼه او خویندې، تره، تره، او د تره زوی، زده کونکي او د تیرو کلونو ملګري زما شاوخوا راټول شوي وو، زموږ په منځ کې وچه سترګه نه وه. اوس د حافظې په آرشیف کې تیر شوی، د مینې د بیا یوځای کیدو صحنه په روښانه توګه دوام لري، زما په زړه کې نه هیریدونکی.

لکه لپاره زما غونډه سره سری یوکتیشور، کلمې ناکامي زه؛ اجازه ورکول د لاندې تفصیل له زما

ښاغلي رایټ په خپل سفري ډایري کې لیکلي: "نن، له لوړو تمو ډک، ما یوګانانداجي له کلکتې څخه سیرامپور ته موټر چلاوه." "مور د عجیبو دوکانونو څخه تېر شو، چې د یوګانانداجي د کالج په ورځو کې د خوړو غوره ځای و، او بالاخره یوې تنګې، دیوال لرونکې کوڅې ته ننوتل. ناڅاپه کیڼ اړخ ته وګرځېد، او زموږ په مخ کې ساده مګر الهام بخښونکی دوه پوړیز آشرم راڅرګند شو، د هسپانوي سټایل بالکوني یې له پورتنۍ پوړ څخه پورته وه. پراخه تاثر د سوله ایز یوازیتوب و ."

" په ژوره تواضع سره زه د یوګانانداجي تر شا د عبادتځای دیوالونو دننه انګړ ته لاړم. زړونه په چټکۍ سره وهل کېدل، موږ د زړو سیمنټو زینو ته پورته شو، بې له شکه، د بې شمیره حق غوښتونکو لخوا تر پښو لاندې. لکه څنګه چې موږ حرکت کاوه، فشار نور هم زیات شو. زموږ په وړاندې، د زینو سر ته نږدې، په خاموشۍ سره لوی خدای، سوامی سری یوکتیشوارجي، د یو بابا په عالي حالت کې ولاړ و.

" زما زړه درز او پړسوب سره مخ شو ځکه چې ما ځان د هغه د عالي حضور په امتیاز سره برکت احساس کړ. اوښکو زما لیوالتیا لید تیاره کړ کله چې یوګانانداجي په زنګونونو کې ولوید، او د خپل روح شکر او سلام یې وړاندې کړ، د خپل لاس سره یې د خپل ګورو پښو ته لمس کړ او بیا یې په عاجزانه سجده کې خپل سر ونیو. بیا هغه پورته شو او د سری یوکتیشوارجي لخوا د سینې دواړو خواوو ته غېږ کې ونیول شو.

" په پیل کې هیڅ کلمې نه وې، مګر ترټولو شدید احساس د روح په خاموشو جملو کې څرګند شو. څنګه د دوی سترګې ځلیدلې او د نوي شوي روح - اتحاد تودوخې سره ډکې شوې! د خاموش انګړ له لارې یو نرم وایبریشن راپورته شو، او حتی لمر د وریځو څخه وتښتید ترڅو د جلال ناڅاپي اور اضافه کړي.

" ما د استاد په وړاندې په زنګون کې خپله ناڅرګنده مینه او مننه وړاندې کړه، د هغه لمس کول پښې، د وخت او خدمت له امله سټړې شوې، او د هغه برکت ترلاسه کول. زه بیا ودریدم او دوه سره مخ شوم ښکلې ژورې سترګې چې د ځان د تفتیش څخه ډکې وې، خو بیا هم د خوښۍ څخه ځلیدې. موږ د هغه د ناستې خونې ته ننوتل، چې ټوله برخه یې بهرنۍ بالکوني ته خلاصه وه چې لومړی له سړک څخه لیدل کیده. ماسټر ځان د یو زړې ډیوین پورټ په وړاندې ټینګ کړ، د سمنټو په فرش کې په پوښل شوي توشک کې ناست و. یوګانانداجي او زه د ګورو د پښو سره نږدې ناست وو، د نارنجي رنګ بالښتونو سره چې زموږ دریځونه اسانه کړي. د وښو په چټۍ باندې.

" ما هڅه وکړه او هڅه مې وکړه چې د دواړو سوامیجیانو ترمنځ د بنګالي خبرو اترو ته ننوځم - د انګلیسي ژبې لپاره، ما وموندله چې کله دوی یوځای وي نو بې معنی وي، که څه هم سوامیجي مهاراج، لکه څنګه چې د نورو لخوا لوی ګورو بلل کیږي، کولی شي او ډیری وختونه یې خبرې کوي. مګر ما د هغه د زړه راښکونکي موسکا او ځلیدونکو سترګو له لارې د لوی ذات مقدسیت درک کړ. یو کیفیت چې په اسانۍ سره د هغه په خوشحاله، جدي خبرو اترو کې لیدل کیدی شي په بیان کې یو پریکړه شوی مثبتیت دی - د یو هوښیار سړي نښه، څوک چې پوهیږي هغه پوهیږي، ځکه چې هغه خدای پیژني. د هغه لوی حکمت، د هدف ځواک، او هوډ په هره لاره کې څرګند دی.

"کله ناکله په درناوي سره د هغه مطالعه کول، ما ولیدل چې هغه لوی، ورزشي قد لري، د پریښودو د ازموینو او قربانیو له امله سخت شوی. د هغه تسکین عالي دی. یو په کلکه ښکته تندی، لکه څنګه چې که لټول د اسمانونه، واکمني کوي د هغه الهي څېره هغه لري یو بلکه لوی او کورني پوزه،

د هغه سره هغه په بې کاره شیبو کې ځان ساتیري کوي، د ماشوم په څیر یې د خپلو ګوتو سره ګرځوي او ګرځوي. د هغه قوي تیاره سترګې د آسماني نیلي حلقې لخوا پوښل شوي دي. د هغه ویښتان، چې په مینځ کې ویشل شوي، د سپینو زرو په څیر پیل کیږي او د سپینو زرو او سپینو تورو لیکو ته بدلیږي، د هغه په اورو کې په حلقو کې پای ته رسیږي. د هغه ږیره او بریتونه کم یا نري شوي دي، مګر داسې ښکاري چې د هغه ځانګړتیاوې پیاوړې کوي او د هغه د شخصیت په څیر، په ورته وخت کې ژور او سپک دي.

"هغه یوه خوشحاله او په زړه پورې خندا لري چې د هغه د سینې له ژورو څخه راځي، چې د هغه د بدن په اوردو کې لړزیږي او لړزیږي - ډېر خوشحاله او مخلص. د هغه مخ او قد په خپل ځواک کې حیرانونکي دي، لکه څنګه چې د هغه عضلاتي ګوتې دي. هغه د وقار سره حرکت کوي او ولاړ حالت لري."

"هغه په ساده ډول په عام ډوټي او کمیس کې اغوستی و، دواړه یو وخت د قوي ګیدړ رنګ سره رنګ شوي وو، مګر اوس یو مړاوی نارنجي.

"شاوخوا ته په کتلو سره، ما ولیدل چې دا خرابه خونه د مالک د مادي آرام سره د نه لیوالتیا ښودنه کوي. د اوردې خونې د هوا رنګ شوي سپین دیوالونه د تیاره نیلي پلستر سره پوښل شوي وو. د خونې په یوه پای کې د لاهیري مهاسایه انځور ځړول شوی و، چې په ساده عقیدت کې یې ګلان اغوستي وو. یو زوړ انځور هم و چې یوګانندا جي یې ښیې ځکه چې هغه لومړی په بوسټن کې راغلی و، د مذهبونو کانګرس ته د نورو استازو سره ولاړ و.

"ما د عصریتوب او لرغونتوب یو عجیب همغږي ولیده. یو لوی، پرې شوی شیشه، د شمعې رڼا فانوس د کبانو په جال پوښل شوی و چې د استعمال له امله نه کارول کیده، او په دیوال کې یو روښانه، تازه کیلنډر و. ټوله خونه د سولې او آرام بوی خپروي. د بالکوني هاخوا ما د ناریل ونې لیدلی چې په خاموش محافظت کې د هدیرې په سر لوړ ولاړې وې.

"دا په زړه پورې ده چې وګورئ چې استاد یوازې لاسونه سره یوځای کوي او د پای ته رسیدو دمخه، هغه ته د یو کوچني شاګرد لخوا خدمت کیږي یا حاضریږي. په تصادفي توګه، زه د دوی څخه یو ته ډیر متوجه یم - یو نری هلک، چې پرافولا نومیږي، 2-40 کلن د اورو پورې یې اورده تور ویښتان، د تورو سترګو یوه ډیره نفوذ کوونکې جوړه، او یوه آسماني موسکا؛ د هغه سترګې ځلیږي، لکه څنګه چې د هغه د خولې کونجونه پورته کیږي، لکه ستوري او د سپوږمۍ سپوږمۍ چې په ماښام کې څرګندیږي.

"د سوامي سری یوکتیشوارجي خوښي په څرګنده توګه د هغه د 'محصول' بیرته راستنیدو په اړه شدیده ده (او داسې ښکاري چې هغه د 'محصول د محصول' په اړه یو څه لیواله دی). په هرصورت، د لوی ذات په طبیعت کې د حکمت اړخ غالبیت د هغه د احساساتو ظاهري څرګندونه خنډوي.

"یوګانندا جي هغه ته ځینې ډالۍ وړاندې کړې، لکه څنګه چې دود دی کله چې شاګرد خپل استاد ته راستون شي. مور وروسته یو ساده مګر ښه پخه شوی خواړه وخوړل. ټول خواړه د سبزیجاتو او وریجو ترکیب وو. 'سری یوکتیشوارجي زما د یو شمیر هندي دودونو کارولو څخه خوښ و، د مثال په توګه "ګوتې خوړل'.

"د څو ساعتونو الوتونکو بنګالي عبارتونو او د تودو موسکاوو او خوشحاله نظرونو تبادلې وروسته، مور د هغه په پښو کې سجده وکړه، د 40-3 په نوم سره یې الوداع ووېل" او د یوې مقدسې غونډې او سلام د تلپاتې خاطرې سره کلکتې ته لاړم. که څه هم زه په عمده توګه د هغه په اړه د خپلو بهرنیو تاثیراتو په اړه لیکم، خو زه تل د سنت د ریښتیني اساس - د هغه روحاني جلال - څخه خبر وم. زه د هغه ځواک مې احساس کړ، او دا احساس به زما د الهي نعمت په توګه له ځان سره ولري."

له امریکا، اروپا او فلسطین څخه ما د سری یوکتیشور لپاره ډېرې ډالۍ راوړې وې. هغه په موسکا سره ترلاسه کړې، خو پرته له کومې تبصرې. د خپل کاروني لپاره، ما په جرمني کې د چترۍ او ګیس ترکیب اخیستی و. په هند کې ما پریکړه وکړه چې ګیس ماسټر ته ورکړم.

" دا ډالۍ زه په رښتیا سره ستایم!" زما د استاد سترګې په مینه سره زما په لور واړولې. هغه ناغوښتل شوې تبصره وکړه او پوه شو. د ټولو ډالیو څخه، دا هغه امسا وه چې هغه لیدونکو ته د ښودلو لپاره غوره کړه.

" استاد، مهرباني وکړئ اجازه راکړئ چې د ناستې خونې لپاره نوی غالۍ واخلم." ما ولیدل چې د سری یوکتیشور د پړانګ پوټکی د یوې ځیرې شوې غالۍ په سر ایښودل شوی و.

" که ستا خوښه وي نو داسې وکړه." زما د ګورو غږ لیواله نه و. "وګوره، زما د پړانګ چټ ښکلی او پاک دی؛ زه په خپل کوچني سلطنت کې پاچا یم. له هغې هاخوا پراخه نړۍ ده، یوازې په بهرنیو شیانو کې لیوالتیا لري."

کله چې هغه دا خبرې کولې، ما احساس وکړ چې کلونه بیرته ګرځېدلي دي؛ یو ځل بیا زه یو ځوان شاګرد یم، د عذاب په ورځني اور کې پاک شوی یم!

هرڅومره ژر چې زه له سیرامپور او کلکتې څخه ځان لرې کړم، زه د ښاغلي رایټ سره د رانچي په لور روان شوم. هلته څومره ښه راغلاست وو، یو ریښتینی ستاینلیک! زما په سترګو کې اوښکې راغلې کله چې ما هغه بې غرضه ښوونکي غیږ کې ونیول چې زما د پنځلس کلنې غیر حاضرۍ پرمهال یې د ښوونځي بیرغ رپاند ساتلی و. د استوګنې او ورځني زده کونکو روښانه مخونه او خوشحاله موسکا د دوی د څو اړخیز ښوونځي او یوګا روزنې ارزښت لپاره کافي شاهدي وه.

خو افسوس! د رانچي اداره په سختو مالي ستونزو کې وه. سر مانیندرا چندرا ننډي، هغه زوړ مهاراجا چې د کاسیم بازار ماڼۍ یې د مرکزي ښوونځي ودانۍ ته اړول شوې وه، او ډا چې ډېرې شاهي بسپنې ورکړې وې، اوس مړ شوی دی. د ښوونځي ډېری وړیا، خیریه ځانګړتیاوې اوس د کافي عامه ملاتړ نشتوالي له امله په جدي توګه له خطر سره مخ دي.

ما په امریکا کې کلونه نه وو تیر کړي چې د هغې عملي حکمت، د خنډونو په وړاندې د هغې نه ستړې کیدونکې روح زده کړم. د یوې اونۍ لپاره زه په رانچي کې پاتې شوم، د جدي ستونزو سره مبارزه کوم. بیا په کلکته کې د مشهورو مشرانو او ښوونکو سره مرکې وشوې، د کاسیم بازار د ځوان مهاراجا سره اوږده خبرې وشوې، زما د پلار لپاره مالي غوښتنه وشوه، او وګورئ! د رانچي ټکان خوړلي بنسټونه سم شول. ډېری بسپنې په شمول د یو لوی چیک څخه د وخت په تیریدو سره راورسیدې. زما امریکایی زده کونکي

هند ته له رسیدو وروسته په څو میاشتو کې، ما د رانچي ښوونځي په قانوني توګه د شاملیدو خوښۍ ولیده. زما د تلپاتې وقف شوي یوګا تعلیمي مرکز د ژوند خوب پوره شو. دې لید ما ته په 1917 کې د اوو هلکانو د یوې ډلې سره په عاجزانه پیل کې لارښوونه کړې وه.

د ۱۹۳۵ کال راهیسې په لسیزه کې، رانچي خپل ساحه د هلکانو له ښوونځي هاخوا پراخه کړې ده. اوس هلته د شیاما چرن لاهیري مهاسایه ماموریت کې پراخه بشري فعالیتونه ترسره کیږي.

ښوونځی، یا یوګودا ست-سنګا برهمچاریا ودیالیا، د ګرامر او عالي لیسې مضامینو کې بهرنۍ ټولګې ترسره کوي. استوګن زده کونکي او ورځنی پوهان هم مسلکي زده کړې ترلاسه کوي

د یو ډول روزنې. هلکان پخپله خپل ډیری فعالیتونه د خپلواکو کمیټو له لارې تنظیموي. د ښوونکي په توګه زما د مسلک په پیل کې ما وموندله چې هغه هلکان چې په بې رحم سره د ښوونکي په چلولو کې خوند اخلي په خوښ سره به د دوی د ملګرو زده کونکو لخوا ټاکل شوي انضباطي قوانین ومني. زه هیڅکله هم د نمونې زده کونکی نه یم، ما د ټولو هلکانو ټوکو او ستونزو لپاره چمتو خواخوږي درلوده.

سپورت او لوبې هڅول کیږي؛ میدانونه د هاکي او فوټبال تمرینونو سره غږیږي. د رانچي زده کونکي ډیری وختونه په سیال پیښو کې کپ ګټي. بهرن جمنازیم په پراخه کچه پیژندل شوی. عضلات بیا چارج کول له لارې به ځواک دی د یوګوډا ځانګړتیا: ذهني لوري د ژوند انرژي د بدن په هره برخه کې. هلکانو ته اسانا (بدن)، توره او لاټي (لښته) لوبه، او جوجیتسو هم ورزده کیږي. د یوګوډا روغتیا نندارتونونه په د رانچي ویدیالیا لري شوی ګډون وکړ په زرګونو.

کول ، سنتال او مونډا ته د لومړنیو مضامینو تدریس په هندي ژبه ورکول کیږي . یوازې د نجونو لپاره ټولګي په نږدې کلیو کې تنظیم شوي دي.

په رانچي کې ځانګړی ځانګړتیا د کریا یوګا پیل دی . هلکان هره ورځ خپل روحاني تمرینونه کوي، د ګیتا په زبور کې بوخت دي، او د ساده والي، ځان قربان، عزت او حقیقت فضیلتونه د لارښوونو او مثال له لارې تدریس کیږي. بدي دوی ته هغه څه په توګه اشاره شوې چې بدبختي رامینځته کوي؛ ښه د هغه کړنو په توګه چې د ریښتینې خوښ پایله لري. بدي د زهرجن شاتو سره پرتله کیدی شي، زړه راښکونکی مګر د مرګ سره ډک.

د تمرکز تخنیکونو له لارې د بدن او ذهن د بې ثبات لرې کول حیرانونکي پایلې ترلاسه کړې دي: په رانچي کې دا کومه نوې خبره نه ده چې یو ښکلی کوچنی شخصیت، چې عمر یې نهه یا لس کاله وي، ناست وګورئ. د یو ساعت یا ډیرو لپاره په نه ماتیدونکي ارام کې، بې سترګې سترګې روحاني سترګو ته واړول شوې. ډیری وختونه د رانچي د دې زده کونکو انځور زما ذهن ته راستون شوی، ځکه چې ما په ټوله نړ کې هغه زده کونکي لیدلي چې په سخت سره د یوې ټولګي دورې له لارې په ارامه ناست وي. 4-40

رانچي د سمندر له سطحې څخه ۲۰۰۰ فوټه لوړ موقعیت لري؛ اقلیم یې معتدل او متوازن دی. د پنځه ویشت جریبه ځمکې په ساحه کې، د لوی حمام حوض په غاړه، د هند یو له غوره باغونو څخه دی - پنځه سوه میوه لرونکي ونې - آم، امرود، لیچي، کوتره، خرما. هلکان خپل سبزیجات پخپله کري، او په خپلو چرګوړو کې تاووي .

د لویدیځو لیدونکو لپاره یو میلمستون په ښه توګه خلاص دی. د رانچي کتابتون ډیری مجلې او په انګلیسي او بنګالي ژبو کې شاوخوا زر ټوکونه لري، چې د لویدیځ او ختیځ څخه بسپنه شوي دي. د نړ د صحیفو ټولګه شتون لري. یو ښه طبقه بندي شوی موزیم د لرغونپوهنې، جیولوژیکي او انتروپولوژیکي نندارتونونو ننداري ته وړاندې کوي؛ تر ډیره حده، د څښتن په متنوع ځمکه کې زما د ګرځیدو څخه.

د لاهیري مهاسایه ماموریت خیریه روغتون او درملتون، چې په لرې پرتو کلیو کې ډیری بهرن څانګې لري، دمخه یې د هند ۱۵۰،۰۰۰ بې وزلو ته خدمت کړی دی. د رانچي زده کونکي د لومړنیو مرستو په برخه کې روزل شوي، او د سیلاب یا قحط په غمجنو وختونو کې یې خپل ولایت ته د ستاینې وړ خدمتونه وړاندې کړي دي.

په باغ کې د شیوا معبد ولاړ دی، چې د مبارک مالک، لاهیري مهاسایه مجسمه لري. په باغ کې د آمو د ځنډو لاندې هره ورځ دعاګانې او د صحیفې ټولګي ترسره کیږي.

د رانچي د استوګنې او يوګا ځانګړتياو سره، د ځانګو عالي ښوونځي پرانستل شوي او اوس وده کوي. دا د هلکانو لپاره يوګودا ست- سنګا وډياپيت (ښوونځی) دي، په لکشمن پور کې په بهار کې؛ او د ميدناپور په اجماليچک کې د يوګودا ست-سنګا عالي لېسه او عبادت ځای.

په ۱۹۳۹ کال کې د ګنګا سيند په غاړه، په ډاکشينيشور کې يو شاندار يوګودا مټه وقف شو. د کلکتې شمال ته يوازې څو ميله لرې، نوی عبادتځای د ښار اوسيدونکو لپاره د سولې ځای چمتو کوي. د لويديځ ميلمنو لپاره مناسب استوګنځايونه شتون لري، او په ځانګړي توګه د هغو غوښتونکو لپاره چې خپل ژوند په شدت سره روحاني احساس ته وقف کوي. د يوګودا مټه فعاليتونو کې د هند په بيلابيلو برخو کې زده کونکو ته د ځان پيژندنې فيلوشپ تعليماتو پنځلس ورځې ليږل شامل دي.

دا ويلو ته اړتيا نشته چې د دې ټولو تعليمي او بشردوستانه فعاليتونو لپاره د ډېرى ښوونکو او کارګرانو ځان قربان خدمت او وقف ته اړتيا ده. زه دلته د دوی نومونه نه ليستوم، ځکه چې دوی ډېر دي؛ مګر زما په زړه کې هر يو يو ځليدونکی ځای لري. د لاهيري مهاسايه د نظرياتو څخه الهام اخيستی، دې ښوونکو د عاجز سره خدمت کولو، ډېر څه ورکولو لپاره ژمنې نې وال اهداف پريښودل.

ښاغلي رايټ د رانچي هلکانو سره ډېرې چټکې ملګرتياوې جوړې کړې؛ په ساده ډوټي کې يې اغوستی و ، هغه د يو څه وخت لپاره د دوی په منځ کې ژوند کاوه. په رانچي، کلکته، سيرامپور، هر ځای کې چې هغه تللی، زما سکرتر، چې د توضيحاتو يوه روښانه ډالۍ، د خپل سفر ډايري يې راوويستله ترڅو خپل سفرونه ثبت کړي. يوه ماښام زه پوښتنه يې ترې وکړه.

"ډيک، څه دی ستا تاثر د هند؟"

"سوله،" هغه وويل په غور سره. "د نژادي اورا دی سوله."

40-1 : مور مات شوی زمور سفر په مرکزي ولايتونه، نيمه لار په اوردو کې د براعظم، ته وګورئ مهاتما ګاندي په ورده. هغه ورځې په ۴۴ فصل کې بيان شوي دي.

40-2 : درلود شوی حاضر سره ماسټر کله يو کوبرا نږدې شوی (وګورئ پاڼه ۱۱۶) WHO پرافولا وه د هلک.

40-3 : په لفظي توګه، "سپېڅلی نوم،" يو کلمه د سلامونه په منځ کې هندوان، ملګری لخوا لاس تړلی لاسونه پورته شوی له د په سلام کې زړه تندی ته. په هند کې يو نوم د لاس ورکولو له لارې د لويديځ سلام ځای نيسي.

40-4 : د ځانګړو تمرکز تخنيکونو له لارې ذهني روزنه په هر هندي نسل کې د عالي حافظې لرونکي سړي رامينځته کړي دي. سر ټي. وجيا راګاواچاري، په هندوستان ټايمز کې ، د مدراس د عصري مسلکي "يادګار سړي" سره ترسره شوي ازموينې تشريح کړې. هغه ليکلي، "دا سړي په غير معمولي ډول په سنسکرت ادب کې زده شوي وو. د لوی ليدونکو په مينځ کې ناست، دوی د هغو ازموينو سره مساوي وو چې د ليدونکو ډېرى غړو په ورته وخت کې دوی ته اچولي وو. ازموينه به داسې وي: يو کس به زنګ وهل پيل کړي، د حلقو شمير بايد د 'يادګار سړي' لخوا شميرل شي. دوهم کس به د کاغذ څخه د رياضي په برخه کې يو اوږد تمرين ليکي، چې پکې اضافه، کمول، ضرب او ويش شامل وي. دريم کس به د رامايانا يا مهابهارت څخه د يوې اوږدې لړۍ په تلاوت کولو ته دوام ورکړي. د شعرونه، کوم درلود ته وي بيا توليد شوی؛ يو څلورم به سيټ ستونزې په تاييد کوم اړين د د آيتونه په مناسب متره په يو ورکړل شوی موضوع، هر يو کرښه ته پای په يو مشخص شوی کلمه، يو پنځم سړی به وړل په سره يو شپږم - يوه الهی بحث، چې دقيقه ژبه يې بايد په هغه ترتيب سره نقل شي چې د منازعې ګډونوالو يې ترسره کوله، او اووم سړی به ټوله کې د څرخ ګرځولو په حال کې و، چې د هغه د څرخونو شمير

باید وشمېرل شي. د حافظه ماهر درلود په عین وخت کې ته وکړه ټول دا لاسته راوړنې خالص لخوا ذهني پروسې، لکه هغه وه اجازه ورکړل شوې کاغذ او پنسل نشته. په وړتیاوو باندې فشار باید ډېر ښه وي. معمولا نارینه چې په غیر شعوري ډول حسد کوي د ارزښت کمولو ته لیواله وي داسې هڅې لخوا اغېزمن کول ته باور کول هغه دوی شاملول یوازې د تمرین د د ښکته دندې د د دماغ. خو دا د حافظې خالصه پوښتنه نه ده. تر ټولو لوی عامل د ذهن خورا زیات تمرکز دی."

فصل: ۴۱

یو ایډیل په سویل هند

"ته دي د لومړی لویدیځوال، ډیک، تل ته داخل شئ هغه زیارت ډیری نور لري هڅه وکړه په بې ګټې."

زما په خبرو ښاغلی رایټ حیران شو، بیا خوشحاله شو. موږ یوازې د سویلي هند په میسور کې د غرونو په اوږدو کې د ښکلي چامونډي معبد څخه وتلي وو. هلته موږ د سرو زرو په وړاندې سجده وکړه او سپین زر قربانګاهونه د د خدایه چامونډي، سرپرست معبود د د کورن د د واکمني مهاراجا

ښاغلي رایټ وویل، "د دې بې ساري ویاړ د یادګار په توګه،" په احتیاط سره د ګلابو څو مبارکې پاڼې لرې کړې، "زه به تل دا ګل وساتم، چې د پادری لخوا د ګلابو اوبو سره شیندل شوی دی."

زما ملګری او زه ۱-۴۱ د ۱۹۳۵ کال د نومبر میاشت د میسور ایالت د میلمنو په توګه تیره کړه. مهاراجه، ایچ ایچ سری کرشنا راجا وډیار څلورم، یو مثالی شهزاده دی چې د خپلو خلکو سره هوښیارانه وفاداري لري. یو متقی هندو، مهاراجه یو مسلمان، وړ میرزا اسماعیل ته د خپل دیوان یا لومړي وزیر په توګه واک ورکړی دی. د میسور اووه ملیونه اوسیدونکو ته په یوه اسمبل او مقننه شورا دواړو کې مشهور استازیتوب ورکول کیږي.

د مهاراجا وارث، د یووراجا، سر سری کرشنا نراسینګهراج وډیار، زما سکرتر او ما ته بلنه ورکړې وه چې د هغه روښانه او پرمختللې سیمې ته سفر وکړم. په تیرو دوو اونیو کې ما د میسور زرګونو اتباعو او زده کونکو ته په ټاون هال، د مهاراجا کالج، د پوهنتون طبي ښوونځي کې؛ او په بنګلور کې په دریو ډله ایزو غونډو، په ملي عالي لیسه، انټرمیډیټ کالج، او چیټي ټاون هال کې وینا وکړه چیرې چې له دریو زرو څخه ډیر خلک راټول شوي وو. ایا لیواله اوریدونکي د امریکا د هغه ځلیدونکي انځور ستاینه کولی شي چې ما رسم کړی، زه نه پوهیږم؛ مګر کله چې ما د متقابلو ګټو په اړه خبرې کولې چې د ختیځ او لویدیځ د غوره ځانګړتیاوو تبادلې څخه راوتلی شي، چکچکې تل تر ټولو لوړې وې.

ښاغلی رایټ او زه اوس په استوایی سوله کې آرام وو. د هغه د سفر ډایري د میسور په اړه د هغه تاثیراتو لاندې کیسه بیانوي:

" د وریجو روښانه شنه کروندې، چې د ګني د ټوټو په واسطه متنوع دي، د ډبرینو غونډیو په محافظتي پښه کې ځای پر ځای شوي دي - غونډ چې د تورو ډبرو د خارجیدو په څیر د زمرد پینورما سره نښلي - او د رنګونو لوبه د لمر د ناڅاپي او ډراماتیک ورکیدو سره پیاوړې کیږي ځکه چې دا د ویاړلي غونډیو تر شا د آرام په لټه کې دی.

"ډیری په زړه پورې شیبې لري شوی لګول شوی په کتل، تقریبا غیر حاضر- په ذهن کې، په د تل-

د خدای بدلیدونکی کینوس په ټول اسمان کې غځیدلی، څکه چې یوازې د هغه لمس کولی شي داسې رنګونه تولید کړي چې د ژوند د تازه والي سره حرکت کوي. د رنګونو هغه څواني هغه وخت له لاسه ورکول کیږي کله چې انسان هڅه کوي یوازې د رنګونو سره تقلید وکړي، څکه چې څښتن یو ډیر ساده او مؤثر منځني غوږ ته مراجعه کوي چې نه غوړي دي او نه رنګونه، مګر یوازې د رڼا وړانګې دي. هغه دلته د رڼا یو ځاڅکی اچوي، او دا منعکس کوي سور؛ هغه بیا برش وخوځوي او دا په تدریجي ډول نارنجي او سرو زرو ته ګډیري؛ بیا د سوري کولو فشار سره هغه چاقو وهل د وریځې سره یو ستړیک د ارغواني هغه پاڼې یو حلقه یا څنډه د سور څڅېدل د وربځو له زخم څخه بهر؛ او په دې توګه، په پرله پسې ډول، هغه لوبه کوي، شپه او سهار یو شان، تل بدلیدونکی، تل نوی، تل تازه؛ هیڅ نمونې، هیڅ نقل، هیڅ رنګونه یوازې یو شان نه دي. د ورځې څخه شپې ته د هندي بدلون ښکلا د بل ځای پرتله کولو څخه بهر ده؛ ډیری وختونه اسمان داسې ښکاري لکه خدای ټول نیولي وي په خپل کټ کې رنګونه او هغوی ته یې اسمانونو ته یو پیاوړی کیلیډوسکوپیک ټاس ورکړ.

" زه باید د لوی کرشنا راجا ساګر بند ته د ماښام د لیدنې ښکلا بیان کړم، [2-41] د میسور څخه دولس میله بهر جوړ شوی و. یوګانانداجي او زه په یوه کوچنۍ بس کې سپاره شوم او د یو کوچني هلک سره د رسمي کرینکر یا بیټر بدیل په توګه، د یوې نرمې خټې سړک په اوږدو کې پیل وکړ، لکه څنګه چې لمر و. په افق کې راښکته کېدل او د ډیر پخ شوي رومي بانجان په څیر څکول.

"زموږ سفر د وریجو د هر اړخیز مربع کروندو څخه تیر شو، د آرام ونې د یوې کرښې له لارې ونې، د ناریل د خرما د لوړو ونو په منځ کې، نباتات تقریبا د ځنګل په څیر ګڼ وو، او بالاخره، د غونډ څوکې ته نږدې، موږ د یو لوی مصنوعي جهیل سره مخامخ شو، چې منعکس کوي د ستوري او څنډه د د لاسونو ونې او نور ونې، محاصره شوی لخوا ښکلی چت لرونکی د بند په څنډه کې باغونه او د بریښنایی څراغونو قطار - او د هغې لاندې زموږ سترګې د ګیزر په څیر فوارو باندې د رنګین بیمونو د لوبې کولو یو حیرانونکې منظره سره مخ شوې، لکه د روښانه رنګ ډیری سیندونه چې راوتلي - په زړه پورې نیلي آبشارونه، سره موتیا بندوي، شنه او ژیړ سپرې، د هاتیو اوبه توبوي، د شیکاګو د نړیوال نندارتون یو کوچنی انځور، او بیا هم په عصري ډول د وریجو د کروندو او ساده خلکو په دې لرغوني ځمکه کې غوره، چا چې موږ ته دومره مینه ناک هرکلی راکړ چې زه ویره لرم چې یوګانانداجي به بیرته امریکا ته راوستل زما له ځواک څخه ډیر څه واخلي.

"یو بل نادر امتیاز - زما د فیل لومړ سپرل. پرون یوواراجا موږ خپل د دوبي ماڼ ته بلنه ورکړه چې د هغه په یوه فیل، یو لوی حیوان، باندې د سواری څخه خوند واخلو. ما یوه زینه پورته کړه چې د هاودا یا زین ته د پورته کیدو لپاره چمتو شوې وه، کوم چې د وربښمو بالښت او بکس په څیر دی؛ او بیا د ګرځیدو، غورځولو، ښوییدو، او په یوه نالی کې ښکته کیدو لپاره، د اندیښنې یا چیغې وهلو لپاره ډیر خوښ یم، مګر د ګران ژوند لپاره انتظار کوم!"

جنوبي هند، چې د تاریخي او لرغونو اثارو څخه بډای دی، د مشخص او بیا هم د نه تعریف کیدونکي جذابیت ځمکه ده. د میسور شمال ته د هند ترټولو لوی اصلي ایالت، حیدراباد دی، یو ښکلی سطحه چې د ګوداوري سیند لخوا پرې شوې ده. پراخه زرخیز میدانونه، ښکلي نیلګیري یا "نیلي غرونه"، نورې سیمې چې د چونې ډبرې یا ګرانایټ بې وزله غونډ لري. د حیدراباد تاریخ یوه اوږده، رنګین کیسه ده، چې درې زره کاله دمخه د اندرا پاچاهانو په وخت کې پیل شوه، او د هندو سلطنتونو په وخت کې تر 1294 میلادي کال پورې دوام وکړ، کله چې دا د مسلمان واکمنانو یوې لړ ته لاړ چې تر 1294 میلادي کال پورې یې نن ورځ. حکومت وکړ.

په ټول هند کې د معمار، مجسمې او نقاش تر ټولو په زړه پورې ننداره په حیدراباد کې د ایلورا او اجنتا په لرغونو ډبرو مجسمو غارونو کې موندل کیږي. په ایلورا کې کیلاسا، یو لوی واحد معبد، د مایکل انجیلو په حیرانونکي تناسب کې د خدایانو، انسانانو او حیواناتو نقاشي شوي مجسمې لري. اجنتا د پنځو

کليساګانو او پنځه ويشت خانقاهونو ځای دی،

ټول د ډېرو کيندنې د لويو فريسکو ستنو لخوا ساتل کيږي چې هنرمندانو او مجسمه جوړونکو خپل استعداد تلپاتې کړی دی.

د حيدراباد ښار د عثمانيه پوهنتون او د مکې جومات د ښکلي جومات لخوا ښکلی شوی دی، چيرې چې لس زره مسلمانان د لمانځه لپاره راټوليږي.

د ميسور ايالت هم يو ښکلی او حيرانونکی ځای دی، چې د سمندر له سطحې څخه درې زره فوټــه لــوړ دی، په ګڼو استوايی ځنګلونو کې ډک دی، د وحشي فيلانو، بايسن، ريچهانو، پينترانو او پړانګانو کور دی. د دې دوه اصلي ښارونه، بنګلور او ميسور، پاک، زړه راښکونکي دي، ډيری پارکونه او عامه باغونه لري.

هندو معمار□ او مجسمه جوړونې په ميسور کې د يوولسمې څخه تر پنځلسمې پيړ□ پورې د هندو پاچاهانو تر سرپرست□ لاندې خپل لوړ کمال ترلاسه کړ. د بيلور معبد، چې د يوولسمې پيړ□ شاهکار دی چې د پاچا ويشنو وردهنا د واکمن□ پرمهال بشپړ شوی، د خپل نازک توضيحاتو او پرتمين انځورګر□ لپاره په نړ□ کې بې ساري دی.

د ميسور په شمالي برخه کې موندل شوي ډبرې ستنې د دريمې پيړ□ قبل مسيح پورې اړه لري، چې د پاچا اشوکا ياد روښانه کوي. هغه د موريا کورن□ تخت ته ورسيد چې هغه وخت واکمن و؛ د هغه امپراتور□ کې تقريبا ټول عصري هند، افغانستان او بلوچستان شامل وو. دا نامتو امپراتور، چې حتی د لويديځ تاريخ پوهانو لخوا يو بې ساري واکمن ګڼل کيږي، لاندې حکمت په ډبرې يادګار کې پريښود:

دا مذهبي ليکنه د دې لپاره کښل شوې ده چې زموږ زامن او لمسيان فکر ونه کړي يوه نوې فتحه اړينه ده؛ ترڅو دوی فکر ونه کړي چې د تورې په واسطه فتحه د فتحې نوم مستحقه ده؛ ترڅو دوی په هغه کې له ويجاړ□ او تاوتريخوالي پرته بل څه ونه ګوري؛ ترڅو دوی د دين له فتحې پرته بل څه ريښتينې فتحه ونه ګڼي. دا ډول فتحې په دې نړ□ او په آخرت کې ارزښت لري.



زما ملګري او زه پوز کول مخکې د "خوبونه په مرمر،" د تاج محل په اګره.

اشوکا د یو تکړه چندراګوپت موریا لمسی و (چې یونانیان یې د سانډروکوټوس په نوم پیژندل،)، چې په ځوانۍ کې یې له لوی سکندر سره ولیدل. وروسته چندراګوپت په هند کې پاتې شوي مقدونیایي ګارنیزونونه ویجاړ کړل، په پنجاب کې یې د سیلیوکوس یرغلګر یوناني پوځ ته ماتې ورکړه، او بیا یې په خپل پټنا دربار کې د یوناني سفیر میګاستینیس هرکلی وکړ.

د یوناني تاریخ پوهانو او نورو هغو کسانو لخوا چې د سکندر سره یې هند ته په سفر کې ملګرتیا کړې وه یا یې تعقیب کړې وه، په شدت سره په زړه پورې کیسې په دقیقه توګه ثبت شوي دي. د اریان، ډیوډوروس، پلوټارک، او سټرابو د جغرافیه پوه لري شوی ژباړل شوی لخوا ډاکټر جي. ډبلیو. م'کرینډل ۳-۴۱ د لرغوني هند په اړه د رڼا اچولو لپاره. د سکندر د ناکام یرغل تر ټولو د ستاینې وړ ځانګړتیا هغه ژوره علاقه وه چې هغه یې په هندو فلسفه او د یوګیانو او مقدسو خلکو کې ښودله چې هغه وخت په وخت ورسره مخ کیده او د دوی ټولنه یې په لیوالتیا سره غوښتله. لږ وروسته له هغه چې یوناني جنګیالی د شمالي هند په ټکسیلا کې راورسید، هغه یو قاصد، اونیسکریتوس، د دیوجینز د هیلینیک ښوونځي شاګرد واستاوه، ترڅو یو هندي ښوونکی، ډنډامیس، چې د لوی سنیاسي و، راولي. ټکسیلا

"سلام دې وي، ای د برهمنانو استاد!" اونیسکریتوس د ځنګل په خپل استوګنځي کې د ډنډامیس په لټه کې وروسته وویل. "د لوی خدای زیوس زوی، سکندر دی چې د ټولو انسانانو مالک دی، له تاسو څخه غوښتنه کوي چې هغه ته لاړ شئ، او که تاسو اطاعت وکړئ، هغه به تاسو ته په لویو ډالیو انعام درکړي، مګر که تاسو انکار وکړئ، هغه به ستاسو سر پرې کړي!"

یوګي دا خورا اجباري بلنه په ارامۍ سره ترلاسه کړه، او "د پاڼو له تخت څخه یې سر هم پورته نه کړ."

هغه تبصره وکړه: "زه هم د زیوس زوی یم، که سکندر داسې وي." "زه هیڅ شی نه غواړم چې د سکندر وي، ځکه چې زه له هغه څه څخه راضي یم چې زه یې لرم، پداسې حال کې چې زه ګورم چې هغه د خپلو خلکو سره په سمندر او ځمکه کې پرته له کومې ګټې ګرځي، او هیڅکله د هغه د ګرځېدو پای ته نه رسیږي."

" لاړ شه او سکندر ته ووایه چې خدای پاک چې لوی پاچا دی هیڅکله د بې ادبه ظلم خالق نه دی، بلکې هغه... د رڼا، سولې، ژوند، اوبو، د انسان د بدن او روحونو خالق؛ هغه ټول انسانان هغه وخت مني کله چې مرګ هغوی آزاد کړي، په هیڅ ډول د بدې ناروغۍ تابع نه وي. هغه یوازې زما د درناوي خدای دی، څوک چې له وژنې څخه کرکه کوي او هیڅ جنګ نه هڅوي.

" سکندر خدای نه دی، ځکه چې هغه باید د مرګ خوند وڅکي،" حکیم په خاموشه سپکاوي سره دوام ورکړ. "څنګه داسې کس د نړۍ مالک کیدی شي، کله چې هغه لا تر اوسه د داخلي تخت پر سر نه دی ناست؟" نړیوال واکمني؟ نه تر اوسه پورې په جنت کې ژوندی داخل شوی دی، او نه هم هغه د د لمر له لارې د مرکزي سیمې د د ځمکه، پداسې حال کې چې د ملتونه په د هغې سرحدونه لري دومره نه دي چې د هغه نوم مې اورېدلی وي!"

له دې سزا وروسته، یقینا تر ټولو ظالم چې د "د نړۍ د ځښتن" غوړونو ته د برید لپاره لیږل شوی و، بابا په طنزیه ډول زیاته کړه، "که د سکندر اوسني واکمنۍ د هغه د غوښتنو لپاره کافي نه وي، نو هغه ته اجازه ورکړئ چې د ګنګا سیند څخه تیر شي؛ هلته به هغه یوه سیمه ومومي چې د هغه د ټولو خلکو د ساتلو توان ولري، که چیرې د دې خوا هیواد دومره تنګ وي چې هغه ونیسي. 4-41

" په هرصورت، دا پوه شئ چې هغه څه چې سکندر یې وړاندې کوي او هغه ډالۍ چې هغه یې ژمنه کوي زما لپاره په بشپړ ډول بې ګټې دي؛ هغه شیان چې زه یې ستاینه کوم او د ریښتینې کارونې او ارزښت

... موندلو لپاره دا پاڼې دي چې زما دي

کور، دا ګل شوي بوټي چې ماته ورځني خواړه او اوبه راکوي چې زما څښاک دی؛ پداسې حال کې چې نور ټول شتمن چې د اندیښنې سره راټولې شوي دي د هغه کسان چې دوی راټولوي، او یوازې غم او اضطراب رامینځته کوي، چې هر غریب انسان په بشپړ ډول ډک دی. زما په اړه، زه د ځنګل پاټو باندې پروت یم، او هیڅ شی نلرم چې ساتنې ته اړتیا ولري، خپلې سترګې په ارام خوب کې وتړم؛ پداسې حال کې چې زه د ساتنې لپاره څه درلودل، دا به خوب له منځه یوسي. ځمکه ماته هرڅه چمتو کوي، حتی لکه څنګه چې مور خپل ماشوم ته شیدې ورکوي. زه هرچیرې چې وغواړم ځم، او هیڅ داسې اندیښنه نشته چې زه یې مجبور کړم چې ځان بوخت کړم.

"که سکندر زما سر پرې کړي، هغه زما روح هم نشي ویجاړولی. زما سر یوازې، بیا خاموش، پاتې به شي، بدن به په ځمکه کې د یوې خیرې شوې جامې په څیر پریږدي، له هغه ځایه چې دا هم اخیستل شوی و. بیا زه، روح کیږم، خپل خدای ته به پورته شم، چا چې موږ ټول په غوښه کې پوښلي او موږ یې په ځمکه پریښودل ترڅو ثابته کړو چې ایا، کله چې دلته لاندې، موږ به د هغه د احکامو اطاعت کوو او څوک به هم کله چې موږ له دې ځایه د هغه حضور ته ځو، له موږ ټولو څخه زموږ د ژوند حساب غواړي، ځکه چې هغه ظالم شي د عذاب ژړا د مظلومانو څخه؛ ځکه چې د ټولو وياړلو ظلمونو د قاضي دی.

"نو سکندر دې په دې ګواښونو سره هغه کسان وویروي چې شتمني غواړي او له مرګ څخه ویریږي، ځکه چې زموږ په وړاندې دا وسلې دواړه بې وسه دي؛ برهمنان نه سره زر خوښوي او نه هم له مرګ څخه ویریږي. نو لاړ شه او سکندر ته دا ووایه: ډنډامیس ستا د هیڅ شی اړتیا نلري، او له همدې امله به تاته لاړ نشي، او که ته له ډنډامیس څخه څه غواړې، نو هغه ته راشه."

الکساندر په ډیر غور سره د اونیسکریتوس له لارې د یوګي پیغام ترلاسه کړ، او "احساس یې وکړ د ډنډامیس د لیدلو لپاره تر بل هر وخت ډیره هیله وه، که څه هم زوړ او بربنډ و، خو یوازینی مخالف و چې هغه، د ډیرو ملتونو فاتح، د خپل سیال څخه ډیر څه لیدلي وو.

سکندر ټکسیلا ته یو شمېر برهمن زاهدان راوبلل چې د فلسفي پوښتنو ته د ځواب ویلو مهارت یې درلود او په خورا حکمت سره یې ځوابونه ورکول. د لفظي شخړې یوه کیسه پلوتارک ورکوي؛ سکندر پخپله ټولې پوښتنې طرحه کړې.

"کوم یو ډیر دی، ژوندی یا مړ؟" "ژوندي، ځکه چې مړه نه دي."

"کوم یو لوی ځاروي زیږوي، سمندر یا ځمکه؟" "ځمکه، ځکه چې

سمندر یوازې د ځمکې یوه برخه ده."

"کوم دی د تر ټولو هوښیار د حیواناتو؟"

"هغه چې انسان لا تر اوسه ورسره بلد نه دی." (انسان له نامعلوم څخه ویره لري.)"

"کوم چې لومړی شتون درلود، ورځ یا شپه؟""

"ورځ د یوې ورځې له مخې لومړۍ وه." دې ځواب سکندر ته حیرانتیا ورکړه؛ برهمن زیاته کړه: "ناممکن پوښتنې ناممکن ځوابونو ته اړتیا لري."

"هغه څنګه غوره مې يو سړی جوړول پخپله ګرانه؟"

يو سړی به محبوب شي که چيرې د لوی ځواک سره لاس ولري، بيا هم ځان ويره نه کړي." "څنګه يو "

سړی خدای کيدی شي؟" 5-41

د هغه څه په کولو سره چې د يو سړي لپاره ناممکن وي." "کوم "

"يو پياوړی دی، ژوند يا مرګ؟

"ژوند، ځکه چې دا ډېره نو ډېر شرونه."

سکندر بريالی شو چې له هند څخه د خپل استاد په توګه يو ريښتينی يوګي وباسي. دا سړی سوامي سپائنز و، چې يونانيانو يې "کالانوس" بلله ځکه چې سنت، د کالي په بڼه د خدای عبادت کوونکی، د هغې د مبارک نوم په ويلو سره ټولو ته هرکلی ووايه.

کالانوس د سکندر سره فارس ته لاړ. په يوه ټاکل شوې ورځ، د فارس په سوسا کې، کالانوس د مقدونيې د ټول پوځ په وړاندې د جنازې په خاورو کې د ننوتلو سره خپل زوړ جسد پريښود. تاريخ پوهان د هغو سرتيرو حيرانتيا ثبت کړئ چې وليدل چې يوګي د درد يا مرګ څخه هيڅ ويره نه درلوده، او کله چې هغه په اور کې وسوځيد، هيڅکله يې له خپل ځای څخه حرکت نه کاوه. د وتلو دمخه د هغه د سوځولو لپاره، کالانوس خپل ټول نږدې ملګري غېږ کې نيولي وو، خو د سکندر سره د خدای پاماني کولو څخه يې ډډه وکړه، چې هندو بابا يوازې ورته ويلي وو:

"زه به وګورئ ته ډېر ژر په بابل."

سکندر له فارس څخه ووت، او يو کال وروسته په بابل کې مړ شو. د هغه د هندي ګورو خبرې د هغه د ويلو لاره وه چې هغه به په ژوند او مرګ کې د سکندر سره حاضر وي.

يوناني تاريخ پوهانو موږ ته د هندي ټولنې ډېر روښانه او الهام بخښونکي انځورونه پريښي دي. د هندو قانون، اريان موږ ته وايي، د خلکو ساتنه کوي او "حکم ورکوي چې د دوی څخه هيڅوک به په هيڅ حالت کې غلام نه وي، مګر دا چې، پخپله د آزاد څخه خوند اخلي، دوی به د هغې مساوي حق ته درناوی وکړي چې ټول يې لري. د هغو کسانو لپاره، دوی فکر کاوه، چې نه يې د نورو واکمني زده کړې او نه يې د نورو سره کرکه کول زده کړي دي به هغه ژوند ترلاسه کړي چې د ټولو بدلونونو لپاره غوره مناسب وي." 6-41

هنديان،" يو بل متن ليکي، "نه په سود پيسې ورکوي، او نه هم د پور اخيستلو څرنګوالی پوهيږي. دا د يو " هندي لپاره د غلط کار کولو يا زغملو لپاره د تاسيس شوي دود سره مخالف دی، او له همدې امله دوی نه قراردادونه کوي او نه هم تضميناتو ته اړتيا لري." شفا ورکول، موږ ته ويل کيږي، د ساده او طبيعي لارو له لارې وه. "علاجونه د درملو کارولو په پرتله د رژيم تنظيم کولو سره ترسره کيږي. هغه درمل چې خورا درناوی کيږي مرهم او پلستر دي. نور ټول په لويه کچه زيان رسونکي ګڼل کيږي." په جګړه کې ښکيلتيا د کشترياانو يا جنګيالي ذات پورې محدوده وه. "نه به يو دښمن په خپله ځمکه کې د کار په وخت کې د بزګر سره راشي، هغه ته هيڅ زيان ونه رسوي، د دې نارينه وو لپاره هغه طبقه چې د عامه خيرخواهانو په توګه

ګڼل کیږي، د هر ډول زیان څخه خوندي کیږي. په دې توګه ځمکه بې ویجاړه پاتې کیږي او درانه فصلونه تولیدوي، اوسیدونکو ته د ژوند د خوند اخیستلو لپاره اړین توکي چمتو کوي." 7-41

امپراتور چندراګوپتا چې په 305 ق م کې يې د سکندر جنرال سيليوکوس ته ماتې ورکړې وه، اووه پريکړه وکړه کلونه وروسته ته لاس باندې د بامونه د د هند حکومت ته د هغه زوی. سفر کول ته په جنوبي هند کې، چندراګوپتا د خپل ژوند وروستي دولس کاله د يو بې وسه زاهد په توګه تير کړل، د سروانابيلاګولا په يوه ډبرينه غار کې د ځان پيژندنې په لټه کې، چې اوس د ميسور زيارت په توګه وياړل کيږي. نږدې ولاړ دی. د نړۍ تر ټولو لويه مجسمه، چې د جينانو لخوا په ۹۸۳ ميلادي کال کې د سنت کومتيسوارا د درناوي لپاره له يوې لويې ډبرې څخه جوړه شوې وه.

د ميسور هر ځای مذهبي زيارتونه د سويل د ډيرو لويو اولياء کرامو دوامداره يادونه ده هند. يو د دا ماسټران، تيوماناور، لري چپ مور د لاندې ننګونکی شعر:

ته کولای شي کنټرول يو ليونی فيل؛
ته د يږ او پړانګ خوله بندولی شې؛ ته په زمري سپور کېدای شې؛
ته کولای شي لوبه کول سره د کوبرا
د کيميا په واسطه تاسو کولی شئ خپل ژوند وګټئ؛ تاسو کولی شئ
په کايناتو کې پټ ګرځئ؛ تاسو کولی شئ د خدايانو غلامان شئ؛
ته کولای شي وي تل ځوان؛
ته کولای شي ګرځېدل په اوبه او ژوندی په اور؛
خو کنټرول د د ذهن دی ښه او نور ستونزمن

د هند په جنوب کې د تراونکور په ښکلي او زرخيز ايالت کې، چيرې چې ټرافيک د سيندونو او نهرونو له لارې ليږدول کيږي، مهاراجا هر کال د جګړو او په لرې تيرو وختونو کې د څو کوچنيو ايالتونو د تراونکور سره د يوځای کيدو له امله د ګناهونو د کفارې لپاره ميراثي مسؤليت په غاړه اخلي. د شپږ پنځوسو ورځو لپاره، مهاراجا په کال کې درې ځله د ويديک سندرې او تلاوتونو اوريدو لپاره معبد ته ورځي؛ د کفارې مراسم د لکشاډيپم يا د سل زره څراغونو لخوا د معبد روښانه کولو سره پای ته رسيږي.

د هندوانو لوی قانون جوړونکی مانو [۸-۴۱] د پاچا دندې يې بيان کړې دي. "هغه بايد د اندرا (د خدايانو څښتن) په څير اسانتياوې ورننوزي؛ ماليات په نرمۍ او بې احساسه ډول راټول کړي لکه څنګه چې لمر له اوبو څخه بخار ترلاسه کوي؛ د خپلو رعيتانو په ژوند کې داسې ننوځي لکه څنګه چې باد هر ځای ځي؛ حتی د يما (د مرګ خدای) په څير ټولو ته عدالت ورکړي؛ سرغړونکي د ورونا (د اسمان او باد ويديک خدای) په څير په بند کې وتړي؛ ټول د سپورمۍ په څير خوښ کړي، د اور خدای په څير ظالم دښمنان وسوځوي؛ او د ځمکې د خدای په څير د ټولو ملاتړ وکړي."

" په جګړه کې پاچا بايد د زهرجنو يا اور وژونکو وسلو سره جګړه ونکړي او نه هم کمزوري، بې وسلې يا بې وسلې دښمنان يا هغه سړي ووژني چې په ويره کې دي يا د ساتنې لپاره دعا کوي يا تښتي. جګړه بايد يوازې د وروستي حل په توګه وکارول شي. په جګړه کې پايلې تل شکمنې وي."

د هند په جنوب ختيځ ساحل کې د مدراس پريزيډنسی کې د مدراس هواره، پراخه، د سمندر غاړې ښار، او کونجيورام، د سرو زرو ښار، د پالوا کورنۍ پلازمينه ده چې پاچاهانو يې واکمني کوله شامل دي.

د عیسوي دورې په لومړیو پیړیو کې. په عصري مدراس پریزیډینسی کې عدم تشدد د مهاتما ګاندي نظریاتو ښه پرمختګ کړی دی؛ سپینې ښښې "ګاندي خول" هرچیرې لیدل کیږي. په جنوب کې عموما مهاتما د "ناڅاپه" خلکو لپاره د معبدونو ډیری مهم اصلاحات او همدارنګه د ذات سیسټم اصلاحات پلي کړي دي.

د ذات د نظام اصل، چې د لوی قانون جوړونکي مانو لخوا جوړ شوی و، د ستاینې وړ و. هغه په څرګنده توګه ولیدل چې انسانان د طبیعي ارتقا له مخې په څلورو لویو طبقو ویشل شوي دي: هغه چې د خپل جسماني کار (سودراس) له لارې ټولنې ته د خدمت وړاندې کولو توان لري؛ هغه چې د ... له لارې خدمت کوي. ذهنیت، مهارت، کرنه، سوداګري، سوداګري، په عمومي توګه سوداګریز ژوند (ویشیا)؛ هغه کسان چې وړتیاوې یې اداري، اجرایوي، او محافظتي واکمنان او جنګیالي دي (کشتریان)؛ هغه کسان چې د فکر کولو طبیعت لري، په روحاني ډول الهام بخښونکي او الهام بخښونکي دي (برهمنان). "نه زیږون، نه مقدسات، نه مطالعه او نه هم نسب دا پریکړه کولی شي چې ایا یو څوک دوه ځله زیږیدلی دی (یعنې، یو برهمن)؛" مهابهارت اعلان کوي، "یوازې شخصیت او چلند پریکړه کولی شي." 9-41 مانو لارښوونه وکړه ټولنه باید خپلو غړو ته د هغه څه درناوی وکړي چې دوی یې حکمت، فضیلت، عمر، خپلوان یا په پای کې شتمني درلوده. په ویدیک هند کې شتمني تل هغه وخت سپکه ګڼل کېده کله چې هغه د خیریه موخو لپاره زیرمه شوې یا شتون ونلري. بې سخاوته خلکو ته چې لوی شتمني لري په ټولنه کې ټیټ مقام ورکړل شوی و.

جدي بد هغه وخت رامینځته شوې کله چې د پیړیو په اوږدو کې د ذات سیسټم سخت شو او په میراثي خنډ بدل شو. ټولنیز اصلاح کونکي لکه ګاندي او په هند کې د ډیرو ټولنو غړي نن ورځ د ذات لرغوني ارزښتونو په بیا رغونه کې ورو مګر ډاډمن پرمختګ کوي، چې یوازې د طبیعي وړتیا پراساس دي نه د زیږون پراساس. په ځمکه کې هر ملت خپل ځانګړي بدبختۍ تولیدونکي کرما لري چې ورسره معامله وکړي او لرې کړي؛ هند هم د خپل څو اړخیز او نه زیانمنونکي روح سره به ځان د ذات اصلاحاتو دندې سره برابر ثابت کړي.

جنوبي هند دومره په زړه پورې دی چې ما او ښاغلي رایټ غوښتل چې زموږ د ښکلي ژوند موده اوږده کړو. خو وخت، په خپل بې رحم کې، موږ سره هیڅ ډول نرمښت ونه کړ. زه ټاکل شوی وم چې ډیر ژر د کلکتې پوهنتون کې د هند د فلسفي کانګرس د پای غونډې ته وینا وکړم. میسور ته د سفر په پای کې، ما د هند د اکاډم د رییس سر سي وي رامان سره د خبرو اترو څخه خوند واخیست. علوم. دې تکړه هندو فزیک پوه ته په ۱۹۳۰ کال کې د رڼا د خپریدو په برخه کې د هغه د مهمې موندنې لپاره د نوبل جایزه ورکړل شوه - "رامن اغیز" چې اوس هر ښوونځي زده کوونکي ته پیژندل کیږي.

ښاغلی رایټ او زه د مدراس د زده کونکو او ملګرو یوې ډلې ته په بې زړه توب سره الوداع وویلو، د شمال په لور روان شو. په لاره کې موږ د سداشیوا برهمن، ۱۰-۴۱، د یاد لپاره د یو کوچني زیارت مخې ته ودریدو. د هغه د اتلسمې پیړ د ژوند په کیسه کې معجزې په ګڼه ګوڼه کې راټولې شوې دي. په نیرور کې د سداشیوا یو لوی زیارت، چې د پوډوکوټای راجا لخوا جوړ شوی، یو زیارت ځای دی چې د ډیری الهي شفاګانو شاهد دی.

د سداشیوا، چې یو مینه ناک او په بشپړه توګه روښانه استاد و، ډیری عجیبې کیسې اوس هم د سویلي هند کلیوالو کې شتون لري. یوه ورځ د کاویری سیند په غاړه په سماډي کې ډوب شوی ، سداشیوا د ناڅاپي سیلاب له امله له ځانه سره یوړل شو. اون وروسته هغه د ځمکې د یوې غونډ لاندې ژور ښخ شوی وموندل شو. کله چې د کلیوالو بیلچې د هغه په بدن ولګېدې، نو سنت پورته شو او په چټک سره لاړ.

سدا سیوا هیڅکله یوه خبره هم ونه کړه او نه یې ټوکر اغوستی. یوه سهار بربنډ یوګي په بې رحمانه ډول

د یو مسلمان مشر خیمې ته ننوت. د هغه میرمنې په ویره کې چیغې کړې؛ جنګیالي یو وحشي چلند وکړ
توره زور ورکول په سدا سیوا، د چا لاس وه پرې شوی. د ماسټر لاړ بې پروا.

په پښیمانۍ سره، مسلمان له فرش څخه لاس پورته کړ او د سداشیوا تعقیب یې وکړ. یوګي په خاموشۍ سره خپل لاس د وینې بهیدونکي ډډ ته دننه کړ. کله چې جنګیالي په عاجزۍ سره د یو څه روحاني لارښوونې غوښتنه وکړه، سداشیوا په شګو باندې د خپلې ګوتې سره ولیکل:

"وکړه نه وکړه څه ته غواړي، او بیا ته می وکړه څه ته لکه."

مسلمان د ذهن لوړ حالت ته پورته شو، او د ولی د متضادې مشورې په اړه یې پوه شو چې د نفس د کنټرول له لارې د روح د آزادۍ لارښود وي.

د کلي ماشومانو یو ځل د سداشیوا په حضور کې د مدورا مذهبي جشن لیدلو لپاره هیله څرګنده کړه، چې ۱۵۰ میله لرې دی. یوګي کوچنیانو ته اشاره وکړه چې دوی باید د هغه بدن ته لاس ورکړي. سمدلاسه ټوله ډله مادورا ته ولیږدول شوه. ماشومان د زرګونو حاجیانو په مینځ کې په خوښۍ سره ګرځېدل. په څو ساعتونو کې یوګي خپل کوچني لګښتونه د خپل ساده لاس په واسطه کور ته راوړل. د ترانسپورت طریقه. حیران شویو والدینو د انځورونو د لاریون روښانه کیسې واورېدې، او یادونه یې وکړه چې څو ماشومان د مادورا خورو کځوړې لیږدولې.

یو بې باوره ځوان د ولی او کیسې سره ټوکې کولې. بله سهار هغه سداشیوا ته ورغی.

" استاد،" هغه په کرکه سره وویل، "ولې ته ما فستیوال ته نه بوځې، لکه څنګه چې پرون دې د نورو ماشومانو لپاره کړی و؟"

سدا سیوا موافقه وکړه؛ هلک سمدلاسه ځان د لرې ښار د ګڼې ګوڼې په منځ کې وموند. خو افسوس! کله چې ځوان غوښتل لاړ شي، هغه سنت چیرته و؟ ستړی هلک د پښو د حرکت د لرغوني او نثري طریقې له لارې خپل کور ته ورسید.

41-1 : آغلې بلیچ، ناتوانه ته ساتل د فعال سرعت سیټ لخوا ښاغلیه رایټ او زه، پاتې شو په خوښۍ سره سره زما په کلکته کې خپلوان.

41-2 : دا بند، چې د هایدرو بریښنا یو لوی تاسیسات دی، د میسور ښار روښانه کوي او د وریښمو، صابون او صندل لرګیو تیلو لپاره فابریکو ته بریښنا ورکوي. د میسور څخه د صندل لرګیو یادګارونه یو خوندور بوی لري چې وخت یې نه ختمیږي؛ یو څه پنپریک بیا ژوندي کوي د بوی. میسور فخر کوي ځینې د د تر ټولو لوی مخکښ صنعتي شرکتونه په هند، په شمول د کولار د سرو زرو کانونه، د میسور د بورې فابریکه، په بهادراوتي کې د اوسپنې او فولادو لوی کارخانې، او ارزانه او موثر د میسور ایالت ریل پټلۍ چې د ایالت ډیری 30,000 مربع میله پوښي.

د مهاراجه او یووراراجا WHO وو زما کوربه په میسور په ۱۹۳۵ لرې دواړه په دې وروستیو کې مړ شو. د زوی د د یووراراجا، اوسنی مهاراجا، یو متشبث واکمن دی، او د میسور صنعتونو ته یې د الوتکو یوه لویه فابریکه اضافه کړې ده.

41-3 : شپږ حجمونه په لرغونی هند (کلکته، ۱۸۷۹).

۴۱-۵: نه الکساندر نه هر یو د د هغه جنرالان تل کراس شوی د ګنګا. موندل ټاکل شوی مقاومت په شمال لویدیځ، د مقدوني پوځ رد کړ ته نفوذ کول لرې؛ الکساندر وه مجبور ته رخصتي هند او لټول په فارس کې د هغه فتوحات.

41-5 : له دا پوښتنه مور مى اټكل كول هغه د "زوى د زيوس" درلود يو كله ناكله شک هغه هغه درلود دمخه كمال ترلاسه كړ .

41-6 : ټول يوناني څارونكي تبصره په د كمښت د غلامي په هند، يو ځانګړتيا په بشپړ توپير سره د جوړښت د يوناني ټولنې.

41-7 : تخليقي هند لخوا پروفيسور بينوى كمار سركار وركوي يو جامع انځور د د هند لرغونى او عصري

لاسته راوړنې او ځانګړی ارزښتونه په اقتصاد، سیاسي ساینس، ادبیات، هنر، او ټولنیز فلسفه. (لاهور: موتي لال بنارسي داس، خپرونکي، 1937، 714 مخونه، $ 5.00.)

بل سپارښتنه شوې حجم دی هندي کلتور له لارې د عمرونه ، لخوا س. وی. ویناتیسوارا (نوی یارک: لونګمنز، شین او شرکت، $5.00).

41-8 : مانو دی د نړیوال قانون جوړونکی؛ نه یوازې لپاره هندو ټولنه، خو لپاره د نړ. ټول سیسټمونه د هوښیار ټولنیز مقررات او حتی عدالت دي په نمونه شوي وروسته مانو. نیچه لري ورکړل شوی د لاندې درناوی: "زه پوه شه د نه کتاب په کوم نو ډېر نازک او مهربان سره شیان دي وویل ته ښځه لکه په د د قانون کتاب د مانو ؛ هغه زوړ خړ ږیره او اولیاء لري یو د ښځو سره د زړورتیا ډول چې شاید ترې تېر نشي ... یو بې ساري فکري او غوره کار ... د عالي ارزښتونو څخه ډک، دا د بشپړتیا احساس څخه ډک دی، د ژوند لپاره د هو ویلو سره، او د ځان او ژوند په اړه د هوساینې بریال احساس سره؛ لمر په ټول کتاب کې ځلیږي.

41-9 : " شمولیت په یو د دا څلور ذاتونه په اصل کې تکیه وکړه نه په یو د سړي زیږون خو په د هغه طبیعي وړتیاوې لکه څنګه چې ښودل شوي لخوا د هدف په ژوند هغه ټاکل شوی ته لاسته راوړل،" یو مقاله په ختیځ-لویدیځ لپاره جنوري، ۱۹۳۵، وایي مور. "دا هدف کولی شي وي (۱) کاما ، هیله، فعالیت د د ژوند د د حواس (شودرا مرحله)، (۲) ارتها ، ګټه، پوره کوونکی خو کنټرول کول غوښتنې (ویشیا مرحله)، (۳) مذهب ، ځان نظم، د مسؤلیت او سم عمل ژوند (کشتریه مرحله)، (۴) موکشا ، ازادي، د ژوند د روحانیت او مذهبي تدریس (برهمن مرحله). دا څلور ذاتونه وړاندې کول خدمت د (۱) بدن، (۲) ذهن، (۳) ارادې ځواک، (۴) روح په واسطه انسانیت ته.

"دا څلور مرحلې د طبیعت په ابدي ګونونو یا ځانګړتیاو، تاماس ، راجاس ، او ستوا کې خپل مطابقت لري : خنډ، فعالیت، او پراخول؛ یا، ډله، انرژي، او استخبارات. د څلور طبیعي ذاتونه دي نښه شوی لخوا د ګوناس لکه (۱) تاماس (ناپوهي)، (۲) تاماس- راجاس (مخلوط) د ناپوهي او فعالیت)، (۳) راجس-ستوا (مخلوط) د سمه ده فعالیت او روښانتیا) (۴) ستوا (روښانه کول). په دې توګه لري طبیعت نښه شوی هر سړی سره د هغه ذات، لخوا د په ځان کې د یو یا د دوو ګونو د ترکیب غالب والی . البته هر انسان په مختلفو تناسبونو کې درې واړه ګونه لري . ګورو به په سمه توګه وکولی شي د یو سړي ذات یا ارتقایي حالت وټاکي.

"ته یو ټاکلی کچه، ټول سیال او ملتونه مشاهده کول په تمرین، که نه په تیوري، د ځانګړتیاوې د ذات. چیرته هلته دی ښه جواز یا تش په نامه ازادي، په ځانګړي ډول په خپلمنځي واده کول ترمنځ افراطیت په د طبیعي ذاتونه، د نسل کمېږي لرې کیږي او له منځه ځي. پرانا سمهیتا د داسې اتحادونو اولادونه د بې کاره هایبرډ سره پرتله کوي، لکه د خچر په څیر چې د خپل ډول د تکثیر توان نلري. مصنوعي ډولونه په پای کې له منځه ځي. تاریخ ډېر شواهد وړاندې کوي د ګڼ شمېر غوره سیال کوم نه اورد لري هر یو ژوند کول استازي. د ذات سیسټم د هند دی اعتبار ورکړل شوی د هغې لخوا ډېر ژور مفکرین سره کېدل د چک کول یا مخنیوي پر وړاندې جواز کوم لري ساتل شوی د پاکوالی د د نسل یې جوړ کړ او د زرګونو کلونو بدلونونو له لارې یې په خوندي ډول راوړ، پداسې حال کې چې نور نسلونه په هېرېدو کې ورک شوي دي."

41-10 : د هغه بشپړ لقب سری ساداویندرا سرسوتی سوامی و. په رسمي شنکرا کرښه کې نامتو جانشین، جګدګورو سری شنکراچاریا د سرینګري ریاضي، ولیکل یو الهام بخښونکی اوډ وقف شوی ته سداسیوا. ختیځ-لویدیځ لپاره جولای، په ۱۹۴۲ کال کې، د سداسیوا د ژوند په اړه یوه مقاله خپره شوه.

فصل: ۴۲

وروستی ورځې سره زما ګورو

ګوروجي، نن سهار زه خوشحاله يم چې تاسو يوازې وموند." زه يوازې د سيرامپور هديرې ته رسيدلی وم، د "
ميوو او ګلابو خوشبويه بار مې په ځان سره وړی و. سرى يوکتيشوار په نرم□ سره ما ته وکتل.

"څه دی ستا پوښتنه؟" ماسټر وکتل په اړه د کوټه لکه خو هغه وو لټول تېښته

" ګوروجي، زه ستاسو سره د ليسې د ځوان په توګه راغلم؛ اوس زه يو لوی سړی يم، حتی د سپينو ويښتو سره يا دوه. که څه هم تاسو له لومړي ساعت څخه تر دې دمه پورې ما ته خاموشه مينه ورکړې ده، ايا تاسو پوهيږئ چې يوځل يوازې، په د ورځ د غونډه، لرې ته تل وويل، 'زه مينه ته؟" زه وکتل په هغه په زار سره

استاد خپلې سترګې ښکته کړې. "يوګانندا، ايا زه بايد د خبرو په سړو سيمو کې هغه ګرم احساسات راوباسم "چې د بې خبرې زړه لخوا غوره ساتل کيږي؟

"ګوروجي، زه پوه شه ته مينه زه، خو زما فاني غورونه درد ته اورېدل ته ووايه نو."

" لکه څنګه چې ستا خوښه وي، همداسې وي. زما د واده شوي ژوند په جريان کې ما ډيری وخت د زوی په لټه کې وم، چې په يوګيک لاره کې روزنه ترلاسه کړم. خو کله چې ته زما ژوند ته راغلې، زه راضي وم؛ په تا کې ما خپل زوی وموند." دوه روښانه اوښکې د سری يوکتيشوار په سترګو کې ولاړ و. "يوګانندا، زه تل له تاسره مينه لرم."

" ستا ځواب زما د جنت پاسپورټ دی." ما د زړه څخه يو وزن پورته احساس کړ، د هغه په خبرو کې د تل لپاره حل شوم. ډيری وختونه ما د هغه په چوپتيا حيران کړی و. پوهيدل چې هغه بې احساسه او ځان غوښتونکي و. محدود و، خو کله ناکله زه ويريدم چې زه په بشپړ ډول د هغه په راضي کولو کې پاتې راغلی يم. د هغه يو عجيب طبيعت و، هيڅکله په بشپړ ډول نه پيژندل کيده؛ يو ژور او ارام طبيعت، بهرنۍ نړۍ ته د نه پوهيدو وړ، چې ارزښتونه يې هغه له اوږدې مودې راهيسې تير کړي وو.

ځو ورځې وروسته، کله چې ما د کلکتې په البرټ هال کې د ګڼ شمېر ليدونکو په وړاندې وينا وکړه، سری يوکتيشور موافقه وکړه چې زما تر څنګ په پليټ فارم کې د سنتوش مهاراجا او د کلکتې ښاروال سره کښيني. که څه هم ماسټر ما ته هيڅ تبصره ونه کړه، ما د خپلې وينا په جريان کې وخت په وخت هغه ته کتل، او فکر مې کاوه چې ما د هغه په سترګو کې د خوښۍ ځلا وموندله.

بيا د سيرامپور کالج د پخوانيو زده کونکو په وړاندې يوه وينا وشوه. لکه څنګه چې ما خپلو زړو ټولګيوالو ته وکتل، او لکه څنګه چې دوی په خپل "ليوني راهب" باندې سترګې پټې کړې، د خوښۍ اوښکې په بې شرمۍ سره څرګندې شوې. زما د فلسفې سپين ږيري پروفيسور، ډاکټر غوشال، زما د ښه راغلاست لپاره راغی، زموږ ټولې پخوانۍ غلط فهمۍ د کيميا پوه وخت لخوا حل شوې.

د دسمبر په پای کې د سيرامپور په هديره کې د ژمي د سولسټيس جشن ولمانځل شو. د تل په څير، د سری يوکتيشور شاګردان له لرې او نږدې څخه راټول شوي وو. عقيدتي سنکيرتونه ، د کريسټو-دا په امرت-خوږ غږ کې سولو، د ځوانو شاګردانو لخوا وړاندې کيدونکی ميلمستيا، د آشرم په ګڼه ګوڼه انګړ کې د ستورو لاندې د ماسټر ژوره زړه راښکونکې وينا - خاطرې، خاطرې! د تيرو کلونو خوشحاله جشنونه! په هرصورت، نن شپه بايد يو نوی ځانګړتيا وي.

"يوګانندا، مهرباني وکړئ غونډې ته په انګليسي ژبه وينا وکړئ." د استاد سترګې ځليدې کله چې هغه دا دوه چنده غير معمولي غوښتنه وکړه؛ ايا هغه د کښتۍ د هغه وضعيت په اړه فکر کاوه چې زما د انګليسي ژبې د لومړي ليکچر څخه مخکې رامنځته شوی و؟ ما کيسه خپلو ليدونکو ته د وروڼو شاګردانو ته وويله، چې زموږ ګورو ته د زړه له کومې درناوي سره پای ته ورسيده.

د هغه هر اړخيزه لارښوونه يوازې په سمندري سټيمر کې زما سره نه وه،" ما پايله وکړه، "بلکې هره ورځ زما"

د پنځلسو کلونو په اوږدو کې د امریکا په پراخه او میلمه پالنه ځمکه کې وه."

د میلمنو له تللو وروسته، سری یوکتیشور ما ورته خوب خونه ته راوبلله چیرې چې - یوازې یو ځل، زما د کوچنیوالي د جشن وروسته - ما ته اجازه ورکړل شوې وه چې د هغه په لرګین بستر کې ویده شم. نن شپه زما ګورو هلته خاموش ناست و، د هغه د پښو تر څنګ د شاګردانو نیمه دایره وه. کله چې زه په چټک سره خونې ته ننوتلم، هغه موسکا وکړه.

"یوګانندا، ته اوس کلکتې ته ځې؟ مهرباني وکړئ سبا دلته راشئ. زه ځینې شیان لرم چې تاسو ته یې ووایم."

بله ماسپښین، د برکت په څو ساده کلمو سره، سری یوکتیشور ماته د پرامهانسا نور خانقاه لقب راکړ. 1-42

دا اوس په رسمي ډول ستاسو د سوامي پخوانی لقب بدلوي،" هغه وویل کله چې زه د هغه په وړاندې په زنګونونو کېناستم. د خاموش سره ما د هغه مبارزې په اړه فکر وکړ چې زما امریکایی زده کونکي به د پرامهانسجي د تلفظ په اړه تیریږي . 2-42

"زما دنده اوس په ځمکه کې پای ته رسیدلې ده؛ تاسو باید دوام ورکړئ." استاد په خاموش سره خبرې وکړې، سترګې یې ارامې او نرمې وې. زما زړه په ویره کې ټکان وخوړ.

"مهرباني وکړئ یو څوک راولیږئ چې زموږ په پوري کې د آشرم مسؤلیت په غاړه واخلي،" سري یوکتیشور وویل. "زه هرڅه ستاسو په لاس کې پریږدم. تاسو به وکولی شئ د خپل ژوند او د سازمان کښت په بریالیتوب سره الهي ساحلونو ته ورسوئ."

په اوښکې، زه وه غېږ ورکول د هغه پښې؛ هغه ګلاب او برکت لرونکی زه په زړه پورې.

بله ورځ ما له رانچي څخه یو شاګرد، سوامي سیبانندا، راوغوښت او هغه مې پوري ته واستاوه ترڅو د عبادت دندې په غاړه واخلي. 3-42 وروسته زما ګورو له ما سره د هغه د جایداد د تصفیې په قانوني جزئیاتو بحث وکړ؛ هغه د هغه د مړینې وروسته د خپلوانو لخوا د هغه د دوو عبادت ځایونو او نورو ملکیتونو د ملکیت لپاره د دعوی د امکان مخنیوي لپاره اندیښمن و، کوم چې هغه غوښتل یوازې د هغه په نوم ولیکل شي. د خیریه موخو لپاره.

"په دې وروستیو کې د ماسټر لپاره د کیډرپور، ۴-۴۲ لیدنې لپاره ترتیبات نیول شوي وو" خو هغه ونه توانېد چې لاړ شي." امولیا بابو، چې د ورور شاګرد و، یوه ماسپښین ما ته دا تبصره وکړه؛ ما د وړاندوینې یوه سړه څپه احساس کړه. زما د بیړنیو پوښتنو په ځواب کې، سری یوکتیشور یوازې ځواب ورکړ، "زه به نور کیدرپور ته لاړ نه شم." د یوې شیبې لپاره، ماسټر د ویریدلي ماشوم په څیر لړزیده.

("د بدني استوګنې سره تړاو، د خپل طبیعت څخه راپورته کیږي [یعنې، د تلپاتې ریښو څخه راپورته کیږي، د مرګ تیرو تجربو]،" پتنجلي لیکلي، 5-42 "په لږ مقدار کې حتی په لویو اولیاء کرامو کې شتون لري." زما ګورو د مرګ په اړه د هغه په ځینو ویناوو کې دا اضافه کول معمول وو: "لکه څنګه چې یو اوږد پنجره لرونکی مرغ د دروازې پرانستلو سره خپل عادي کور پریښودو څخه ډډه کوي.")

"ګروجي!" زه غوښتنه شوې هغه سره یو ژړا، "مه کوه ووایه هغه! هیڅکله نه په کلکه هغه کلمې ته زه!"

د سری یوکتیشور مخ په یوه ارامه موسکا کې آرام و. که څه هم د هغه د یو اتیایمې کلیزې ته نږدې و، هغه

.ښه او پیاوړی ښکاریده

د خپل ګورو د میني د لمر په رڼا کې ورځ په ورځ ډوبېدل، ناڅرګنده خو په ژوره توګه احساس کیده، ما له خپل شعوري ذهن څخه هغه مختلف اشارې لرې کړې چې هغه د هغه د نږدې کیدو په اړه ورکړې وې.

صاحب، د کمبه میله په دې میاشت کې په اله آباد کې جوړیږي." ما ماسټر ته د میلې نیټې وښودلې یو " بنګالي الماناک. ۶-۴۲

"وکړه ته ربښتیا غواړې ته لاړ شه؟"

د سري یوکتیشور د دې احساس نه کاوه چې زه دې له هغه څخه ووځم، ما وویل، "یو ځل چې تاسو د اله آباد کمبه کې د باباجي مبارک لید ولید . شاید دا ځل به زه دومره بختور شم چې هغه وګورم."

زه فکر نه کوم چې ته به هلته ورسره ووینې." زما ګورو بیا چوپ شو، نه یې غوښتل چې زما پلانونه خنډ" کړي.

کله چې زه د بلې ورځې سره د یوې کوچنۍ ډلې سره د اله آباد لپاره روان شوم، استاد په خپل معمول ډول په خاموشۍ سره ماته برکت راکړ. ظاهرا زه د سرى یوکتیشور په چلند کې د پایلو څخه بې خبره وم ځکه چې څښتن غوښتل چې ما د مجبور او بې وسه کیدو تجربه پریږدي چې زما د ګورو د مړینې شاهد شم. دا تل زما په ژوند کې پیښ شوي چې د هغو کسانو په مرګ چې زما لخوا ګران دي، خدای په مهربانۍ سره تنظیم کړی چې زه له صحنې څخه لرې شم. 7-42

زمونږ ډله د ۱۹۳۶ کال د جنوري په ۲۳ مه د کمبه میلې ته ورسېده . د نږدې دوو کسانو ګڼه ګوڼه د ملیونونو خلکو ننداره یوه اغیزمنه، حتی ډېره حیرانونکې وه. د هند د خلکو ځانګړی استعداد هغه درناوی دی چې حتی تر ټولو ټیټ بزګر کې هم د روح د ارزښت لپاره، او د هغو راهبانو او سادوګانو لپاره چې د الهي لنګر په لټه کې یې د دنیا اړیکې پریښودې دي. په حقیقت کې جعلي او منافقین شتون لري، مګر هند د هغو څو کسانو لپاره ټولو ته درناوی کوي چې ټوله ځمکه د فوق العاده نعمتونو سره روښانه کوي. لویدیځوال چې دا پراخه تماشا یې لیدله، د ځمکې نبض احساس کولو لپاره یو ځانګړی فرصت درلود، هغه روحاني جوش چې هند یې د وخت د ګوزارونو دمخه د هغې بې پایه ژوندۍ ورتیا لري.



د ښځه یوګي، شنکري مائی ژو، یوازې ژوند کول شاګرد د د غوره ټرایلانګا سوامي.

.کمبه میله کې اخيستل شوی و ؛ هغه وخت ښځینه سنت ۱۱۲ کلنه وه



کرشنانندا، په د ۱۹۳۶ اله آباد کمبها مېله ، سره د هغه کنټرولول سبزي خور زمری



د سری یوکتیشور د سیرامپور هدیرې د دوهم پوړ د خواړو انګړ. زه د خپل ګورو د پښو تر څنګ
.ناست یم (په مرکز کې)

زموږ ډلې لومړ ورځ په سپک نظر تېره کړه. دلته بې شمېره حمام کوونکي وو، د ګناهونو د بخښنې لپاره
یې په مقدس سیند کې غوټه وهله؛ هلته موږ د عبادت مقدس مراسم ولیدل؛ هلته د مقدسو مقدساتو په
دوړو پښو کې د عقیدت نذرانې خپرې شوې وې؛ زموږ د سرونو ګرځېدل، او د هاتیانو، جامو اغوستلو اسونو
.او ورو سرعت لرونکي راجپوتانا اوښانو یوه لیکه، یا د ... یو عجیب مذهبي پریډ

بربنړ سادو، لاس ښورول عصاګانې د سره زر او سپین زر، یا بیرغونه او سټریمرونه د وربښمین مخمل.

د لنګرانو مشران چې یوازې د کمربند جامې یې اغوستې وې په کوچنیو ډلو کې په خاموشۍ سره ناست وو، د دوی بدنونه په هغو ایرو پوښل شوي وو چې دوی یې د تودوخې او یخنۍ څخه ساتي. روحاني سترګه د دوی په تندیو باندې د صندل لرګیو د یوې ټوټې لخوا په روښانه ډول استازیتوب کیده. د زرګونو خلکو لخوا د خریلو سر لرونکي سوامیان راڅرګند شول، د ګیرو جامې یې اغوستې وې او د بانس لرګي او د سوال کولو کاسه یې لیږدوله. د دوی مخونه د د د ترک کولو سوله لکه دوی ګرځېدل په اړه یا ساتل شوی فلسفي بحثونه سره شاګردان.

دلته او هلته د ونو لاندې، د سوځیدونکو لرګیو د لویو ډیریونو شاوخوا، ښکلي سادوان وو، 8-42 د دوی ویښتان د سرونو په سر کې په کویلونو کې ګنډل شوي او راټول شوي وو. ځینو یې ږیرې څو فوټه اوږدې وې، تاو شوي وې او په غوټۍ کې تړل شوي وې. دوی په خاموشۍ سره مراقبه کوله، یا یې خپل لاسونه د برکت لپاره اوږد کړل د تېرېدونکو خلکو ګڼه ګوڼه - سوالګران، په فیلانو سپاره مهاراجاګانې، په رنګینو ساریانو کې ښځې - د دوی بنګړۍ او پایلونه ټنګ ټنګ کوي، هغه فقیران چې نرۍ لاسونه یې په عجیبه توګه پورته نیولي دي، برهمچاریان چې د مراقبې څنګلې یې په لاس کې دي، هغه عاجز باباګان چې تقدس یې داخلي خوښۍ پټه کړې وه. د شور او غوغا پورته موږ د معبد د زنګونو دوامداره غږونه واورېدل.

زموږ د دوهمې میلې په ورځ، زه او زما ملګري مختلفو آشرمونو او لنډمهاله کوټو ته ننوتل، او مقدس شخصیتونو ته یې تسبیحات وړاندې کړل. موږ د سوامي امر د ګیري څانګې د مشر برکت ترلاسه کړ - یو نری، سنتي راهب چې د موسکا اور په څیر سترګې لري. زموږ بله لیدنه موږ یوې هدیرې ته بوتلو چې ګورو یې له تیرو نهو کلونو راهیسې د چوپتیا ژمنې او د میوه لرونکو رژیم سخت رژیم مراعات کړی و. د آشرم په تالار کې په مرکزي ډیس کې یو ړوند سادو، پراګلا چکشو ناست و، چې په شاسترونو کې ژوره زده کړه کړې وه او د ټولو فرقو لخوا خورا درناوی کیده.

د ویدانتا په اړه لنډه وینا وکړه ، زموږ ډله له سوله ییزې هدیرې څخه ووتله ترڅو نږدې سوامي، کرشنانند، یو ښکلی راهب چې ګلابي ګالونه او اغیزمنې اوږې یې درلودې، هرکلی وکړي. د هغه تر څنګ تکیه وهل شوې زمرۍ وه. د راهب روحاني ښکلا ته تسلیمیدل - نه، زه ډاډه یم، د هغه ځواکمن بدن ته! - د ځنګل ځاروی د وریجو او شیدو په ګټه ټول غوښه ردوي. سوامي د تور ویښتانو لرونکي حیوان ته ښوونه کړې چې په ژوره، زړه راښکونکې غږ کې " اوم " ووایی - د پیشو عبادت کوونکی!

زموږ راتلونکې لیدنه، د یو پوه ځوان سادو سره مرکه، د ښاغلي رایټ په ځلیدونکي سفر ډایري کې په ښه توګه بیان شوې ده.

" موږ په فورډ موټر کې د ګنګا د ډېرې ټیټې برخې په اوږدو کې د یوې څپې وهونکې پله په اوږدو کې سپاره شوو، د ګڼې ګوڼې له لارې د مار په څیر په تنګو، تاو شویو لارو تېر شو، د سیند په غاړه کې له هغه ځای څخه تېر شو چې یوګانداجي ماته د باباجي او سری یوکتیشوارجي د غونډې ځای په توګه اشاره وکړه."
لږ وروسته له موټر څخه ښکته شو، موږ د سادوګانو د اورونو د لوګي او ښوییدو شګو له لارې یو څه واټن وواهه ترڅو د کوچنیو، خورا معمولي خټو او وښو کوټو ته ورسیږو. موږ د دې بې ارزښته لنډمهاله کورونو څخه د یوې مخې ته ودرېدو، چې د بې دروازې دروازې سره، د کارا پاټري پناه ځای و، یو ځوان سرګردانه سادو چې د هغه د استثنایی هوښیارتیا لپاره مشهور و. هلته هغه ناست و، د وښو په یوه ډنډ کې پښې یې سره کړې وې، د هغه یوازینی پوښ - او په ناڅاپي ډول د هغه یوازینی ملکیت - د اورو په سر پوښل شوی د ګیدړ ټوکر و.

"په ريښتيا سره يو الهی مخ زمونږ په لور موسکا وکړه کله چې مونږ په ټولو څلورو پښو کوټې ته ننوتل او د
دې روښانفکره روح په پښو کې يې نوم واخيست ، پداسې حال کې چې د ننوتلو په دروازه کې د تيلو
څراغ په عجيب ډول ځليده،"

د خښتو په دیوالونو باندې د نخا سیوري. د هغه مخ، په ځانګړې توګه د هغه سترګې او بشپړ غاښونه، ځلیدل او ځلیدل. که څه هم زه د هندي ژبې له امله حیران وم، د هغه څرګندونې خورا څرګندې وې؛ هغه د لیوالتیا، مینې، روحاني جلال څخه ډک و. هیڅوک د هغه د عظمت په اړه غلط نه شي کیدی.

"تصور وکړئ د هغه چا خوشحاله ژوند چې له مادي نړ سره تړاو نه لري؛ د جامو له ستونزې څخه پاک؛ د خوړو له لیوالتیا څخه پاک، هیڅکله سوال نه کوي، هیڅکله پخه شوي خواړه نه لمس کوي پرته له بدیل ورځو څخه، هیڅکله نه د سوال کولو کاسه وړل؛ د پیسو له ټولو ستونزو څخه پاک، هیڅکله پیسې نه سمبالول، هیڅکله شیان نه ساتل، تل په خدای باور کول؛ د ترانسپورت له اندیښنو څخه پاک، هیڅکله په موټرو کې نه سپاره، مګر تل د مقدسو سیندونو په غاړه ګرځیدل؛ هیڅکله په یوه ځای کې د یوې اون څخه زیات نه پاتې کیدل ترڅو د تړاو له ودې څخه مخنیوی وشي.

"داسې یو متواضع روح! په غیر معمولي ډول په ویدونو کې زده کړه کړې، او د بنارس پوهنتون څخه د ماسټر سند او د شاستري (د صحیفو ماسټر) لقب لري . کله چې زه د هغه په پښو کې ناست وم، یو عالي احساس ما ته راښکاره شو؛ دا ټول زما د اصلي، لرغوني هند لیدلو غوښتنې ته ځواب ښکاریده، ځکه چې هغه د روحاني لویانو د دې ځمکې ریښتینی استازی دی."

ما د کارا پاڼري څخه د هغه د سرګردانه ژوند په اړه پوښتنه وکړه. "ایا ته د ژمي لپاره اضافي جامې نه

لرې؟" "نه، دا کافي دي."

"وکړه ته وړل هر یو کتابونه؟"

"نه، زه هغو خلکو ته له حافظې درس ورکوم چې غواړي ما واوري." "ته

نور څه کوې؟"

"زه ګرځېدل لخوا د ګنګا."

د دې خاموشو خبرو په اوریدو سره، زه د هغه د ژوند د ساده والي لپاره په یوه لیوالتیا کې ډوب شوم. ما امریکا او ټول هغه مسؤلیتونه یاد کړل چې زما په اوږو پراته وو.

"نه، یوګاننداا،" ما فکر وکړ، په خواشین سره د یوې شیبې لپاره، "په دې ژوند کې د ګنګا په غاړه ګرځېدل ستا لپاره نه دي."

وروسته له هغه چې سادو ماته د خپلو روحاني احساساتو په اړه یو څو خبرې وکړې، ما یوه ناڅاپه

پوښتنه وکړه. "ایا تاسو دا توضیحات د مقدساتو له لارې ورکوئ، یا د داخلي تجربې څخه؟"

"نیم له کتاب زده کړه،" هغه ځواب ورکړ سره یو ساده موسکا، "او نیم له تجربه."

موږ په خوښ سره د مراقبې په چوپتیا کې یو څه وخت ناست وو. وروسته له هغه چې موږ د هغه له مقدس حضور څخه ووتلو، ما ښاغلي رایټ ته وویل، "هغه یو پاچا دی چې د سرو زرو په تخت ناست دی."

موږ په هغه شپه د مېلې په میدان کې د ستورو لاندې ډوډ وخوړه، د پاڼو له پلیټونو څخه مو خواړه وخوړل چې د لرګیو سره یوځای شوي وو. په هند کې د لوښو مینځل خورا کم شوي دي!

د زړه راښکونکې کمبه دوه نورې ورځې ؛ بیا د جمنا سیند په اوردو کې شمال لویدیز ته تر اګره پورې. یو ځل بیا ما تاج محل ته وکتل؛ په یاد کې جیتیندرا زما تر څنګ ولاړ و، د مرمر په خوب کې حیران شوم. بیا د سوامي کیشابانند د برندابن آشرم ته لاړم.

زما د کیشابانند د لټون هدف له دې کتاب سره تړلی و. ما هیڅکله د سری یوکتیشور غوښتنه نه وه هېره کړې چې زه د لاهري مهاساﻳا ژوند لیکم. په هند کې د خپل استوګنې پرمهال ما د یوګاوتار د مستقیمو شاګردانو او خپلوانو سره د تماس نیولو هر فرصت واخیست. د دوی خبرې اترې په لویو یادښتونو کې ثبت کړې، ما حقایق او نیټې تایید کړې، او عکسونه، زاړه لیکونه او اسناد مې راټول کړل. زما د لاهري مهاساﻳا پورټ فولیو وده پیل کړه؛ ما د خپګان سره پوه شوم چې زما په مخ کې د لیکوال□ سخت کارونه پراته دي. ما دعا وکړه چې زه د لوی ګورو د ژوند لیکونکي په توګه د خپل رول سره مساوي شم. د هغه ډیری شاګردانو ویره درلوده چې په لیکلي حساب کې ممکن د دوی مالک سپک شي یا غلط تعبیر شي.

"یو څوک په سخت□ سره د الهی تجسم ژوند سره په سړو الفاظو کې انصاف کولی شي،" پنچانون بهټاچاریا یو ځل ما ته وویل.

نور نږدې شاګردان هم په ورته ډول مطمئن وو چې یوګاوتار په خپلو زړونو کې د بې مرګه لارښود په توګه پټ وساتي. سره له دې، د هغه د ژوندلیک په اړه د لاهیري مهاسایه وړاندوینې ته په پام سره، ما د هغه د ظاهري ژوند د حقایقو د خوندي کولو او ثابتولو لپاره هیڅ هڅه ونه کړه.

سوامي کیشابانند زموږ ګوند ته په برندابن کې په خپل کاتاياني پیت آشرم کې تود هرکلی ووایه، دا د خښتو یوه ښکلې ودان□ ده چې لوی تور ستنې لري، په یوه ښکلي باغ کې موقعیت لري. هغه موږ ته بلنه ورکړه چې ... یو ځل د ناستې خونې ته ننوتل چې د لاهیري مهاسایه د انځور په پراخوالي سره سینګار شوی و. سوامي د نوي کلن□ عمر ته نږدې شوی و، خو د هغه عضلاتي بدن ځواک او روغتیا خپروله. د اوږدو ویښتانو او واورې سپینې ږیرې سره، سترګې یې له خوښ□ ځلیدې، هغه د پلارواک□ یو ریښتینی مجسم و. ما هغه ته خبر ورکړ چې زه غواړم د هند د بادارانو په اړه زما په کتاب کې د هغه نوم ذکر کړم.

مهرباني وکړئ د خپل پخواني ژوند په اړه راته ووایاست." ما په منښې سره وخندل؛ لوی " یوګیان اکثرا بې ارتباطه وي.

کیشابانند د عاجز□ څرګندونه وکړه. "د بهرن□ شیبې لږ څه شتون لري. په عملي توګه زما ټول ژوند په همالیا کې په یوازیتوب کې تیر شوی، له یوې خاموشې غار څخه بلې ته په پښو سفر کول. د یو څه وخت لپاره ما د هردوار څخه بهر یو کوچنی آشرم ساتلی و، چې په ټولو خواوو کې د لوړو ونو په ځنګل کې محاصره و. دا یو سوله ایز ځای و چې د مسافرینو لخوا لږ لیدل کیده، د کوبرا هر ځای شتون له امله." کیشابانند وخندل. "وروسته د ګنګا سیلاب د کوبرا او کوبرا یو شان هدیره له منځه یوړه. بیا زما شاګردانو ما سره د دې برندابن آشرم په جوړولو کې مرسته وکړه."

زموږ د ډلې یو کس له سوامي څخه وپوښتل چې څنګه یې د همالیا د پړانګانو په وړاندې ځان ساتلی دی.
۹ -۴۲

کیشابانند خپل سر وښوراوه. هغه وویل: "په هغو لوړو روحاني لوړو ځایونو کې، وحشي ځناور په ندرت سره یوګیانو ته ځورونه ورکوي. یو ځل په ځنګله کې زه مخامخ یو پړانګ سره مخ شوم. زما په ناڅاپي انزال کې، ځاروی داسې بدل شو لکه څنګه چې په ډبره بدل شو." سوامي بیا په خپلو یادونو وخندل.

"کله ناکله زه چې زما ګوښه توب ته لیدنه زما ګورو په بنارس. هغه کارول شوی ته ټوکه سره زه باندې زما

ستا په پښه د ګرځېدو د شوق نښه ده،" هغه يو ځل ماته وويل. 'زه خوشحاله يم چې مقدس هماليا دومره" پراخه ده چې تاسو پکې ښکيل کړي.'

ډيرى ځله،" کيشاباننډ وويل، "د هغه د مړينې دمخه او وروسته، لاهيري مهاسايه زما په وړاندې په جسماني " ډول راڅرګند شوى دى. د هغه لپاره د هيماليا هيڅ لوړوالى لاسرسى نلري!"

دوه ساعته وروسته هغه موږ د ډوډۍ خوړلو انګړ ته بوتلو. ما په خاموشۍ سره په خپګان کې ساه واخيسته. د پنځلس کورسونو يو بل خواړه! د هندي ميلمه پالنې له يو کال څخه کم وخت کې، او ما پنځوس پونډه وزن ترلاسه کړ! بيا هم دا به د بې رحمۍ لوړوالى ګڼل کيده چې زما په وياړ د نه ختميدونکو ضيافتونو لپاره په احتياط سره چمتو شوي کوم لوښي رد کړي. په هند کې (بل هيڅ ځاى نه، افسوس!) يو ښه پيړ شوى سوامي يو خوندور ليد ګڼل کيږي. 10-42



ښاغليه رايټ، زه، آغلې بليچ -- په مصر



رابندر ناتھ ټاګور، الهام شوی شاعر د بنګال، او نوبل د جایزې ګټونکی په ادبیات



ښاغلی رایټ او زه د برندابن په شاندار عبادتځای کې د محترم سوامي کیشابانند او یو شاګرد سره
انځور اخلو.

وروسته ړوړ□، کیشابانندا مشري زه ته یو ګوښه کونج

ستاسو راتګ دی نه ناڅاپي، " هغه وویل. "زه لري یو پیغام لپاره ته." زه "

حیران وم؛ هیڅوک زما د کیشابانندا د لیدو پلان څخه خبر نه وو.

تېر کال د بدریناراین ته نږدې په شمالي همالیا کې د ګرځېدو پرمهال،" سوامي دوام ورکړ، "ما خپله لاره "
ورکه کړه. سرپناه په یوه پراخه غار کې راڅرګنده شوه، چې خالي وه، که څه هم د اور لمبې د ډبرین فرش
په یوه سوري کې ځلیدې. د دې یوازېن□ استوګنې د اوسیدونکي په اړه حیران وم، زه د اور ته نږدې ناست
وم، زما سترګې د غار ته د لمر وړانګې دروازې ته متمرکزې وې."

کیشابانندا، زه خوشحاله یم چې ته دلته یې.' دا خبرې زما له شا څخه راغلې. زه وګرځېدم، حیران شوم، "'
او د باباجي په لیدو حیران شوم! لوی ګورو د غار په یوه څنډه کې ځان څرګند کړی و. له ډېرو کلونو
وروسته د هغه د بیا لیدو څخه ډېر خوښ وم، ما ځان د هغه په مقدسو پښو کې سجده کړ.

ما تاسو دلته راوبلل،" باباجي وویل. "له همدې امله تاسو خپله لاره ورکه کړه او په دې غار کې زما لنډمهاله "
استوګنځي ته بوتلل شول. زموږ د وروست□ لیدنې څخه ډېر وخت تیر شو؛ زه خوښ یم چې یو ځل بیا تاسو ته
سلام کوم."

بې مرګه استاد ماته د روحاني مرستې په ځینو خبرو برکت راکړ، بیا یې زیاته کړه: 'زه تاسو ته د یوګانندا"
لپاره یو پیغام درکوم. هغه به هند ته د بیرته راستنیدو په وخت کې ستاسو لیدنه وکړي. د هغه د ګورو او د
لاهري د ژوندي پاتې شویو شاګردانو سره تړلې ډېری چارې به یوګانندا په بشپړ ډول بوخت وساتي. نو
هغه ته ووایه چې زه به دا ځل هغه ونه وینم، ځکه چې هغه په لیوالتیا سره هیله لري؛ مګر زه به یې په
کوم بل فرصت کې وګورم.''

زه وه په ژوره توګه لمس شوی ته ترلاسه کول له د کیشابانندا شونډې دا تسلیت ورکول ژمنه له باباجي. الف

زما په زړه کې يو څه درد ورک شو؛ زه نور غمجن نه وم، حتی لکه څنګه چې سري يوکتيشور اشاره کړې وه، باباجي د کمبه ميلې ته نه دی حاضر شوی .

لګښتونه يو شپه لکه مېلمانه د د آشرم، زمور پارټي سيټ بهر د لاندې ماسپښين د کلکتې لپاره. د جمنا سيند د پله په اوږدو کې، مور د برندابن د اسمان کرښې له يوې شکلې منظرې څخه خوند واخيست لکه څنګه چې لمر اسمان ته اور واچاوه - د ولکان رنګ يو ريښتينی بټ، چې زمور لاندې په ارامو اوبو کې منعکس کيږي.

د جمنا ساحل د ماشوم سری کرشنا د خاطرو څخه ډک دی. دلته هغه د دـ ګوپيانو (نوکرانو) سره د هغه په ليلا (لوبو) کې بې ګناه خوږوالی ، د فوق العاده مينې مثال ورکوي کوم تل شتون لري ترمنځ يو الهي تجسم او د هغه عبادت کوونکي. د ژوند د ربه کرشنا د ډيری لويديځو مبصرينو لخوا غلط فهم شوی دی. د مقدسې تمثيل لفظي ذهنونو ته مغشوش کوي. د ژباړونکي لخوا يوه خندا وړ تېروتنه به دا ټکی روښانه کړي. کيسه د يو الهام بخښونکي منځنيو پيړيو سنت، موچی رويداس پورې اړه لري، چې په ساده اصطلاحاتو کې يې په ټول انسانيت کې پټ روحاني جلال ته د سوداګر سندرې وويلې:

لاندې د پراخه خزانه د آبي
ژوند کوي د الهي جامې اغوستې په ټول.

يو څوک د لويديځ ليکوال لخوا د رويداس د شعر د پيروانو د تفسير په اوريدو سره د موسکا پټولو لپاره يوې خوا ته ځي:

" وروسته يې يوه کوټه جوړه کړه، په هغه کې يې يو بت جوړ کړ چې له پوستکي څخه يې جوړ کړ، او ځان يې د هغه عبادت ته وقف کړ."

رويداس د لوی کبير ورور شاګرد و. د رويداس د لوړ چيلاګانو څخه يوه د چتور ملکه وه. هغې د خپل استاد په وياړ يو زيات شمير برهمنان د يوې ميلمستيا لپاره راوبلل، مګر دوی د يو ټيټ موچی سره د خوړلو څخه انکار وکړ. لکه څنګه چې دوی په وقار سره په جلا توګه ناست وو ترڅو خپل خواړه وخوري پاک خواړه، هر برهمن په خپل څنګ کې د رويداس بڼه وموندله. دې ډله ايز ليد په چتور کې پراخه روحاني بيا رغونه ترسره کړه.

په څو ورځو کې زمور کوچن ډله کلکتې ته ورسېده. د سری يوکتيشور ليدلو ته ليواله وم، ما دا اوريدلو سره مايوسه شوم چې هغه له سيرامپوره وتلی او اوس په پوري کې دی، چې شاوخوا درې سوه ميله جنوب ته دی.

" يو ځل د پوري آشرم ته راشه." دا ټيليګرام د مارچ په اتمه نيټه د يو ورور شاګرد اتل چندرا ته ليږل شوی و. روی چوهدري، يو د ماسټري چيلاس په کلکته. خبرونه د د پيغام رسېدلی زما غوږونه؛ ځوريدلی په د هغې پايلې، زه غورځول شوی ته زما زنګونونه او غوښتنه شوې خدايه هغه زما د ګورو ژوند دې وژغورل شي. کله چې زه د پلار له کوره د اورګاډي په لور روان وم، نو دننه يو الهي غږ راغی

"وکړه نه لاړ شه ته پوري نن شپه. ستا لمونځ نشي کولی هغه ورکړل شوی."

خدایه،" ما په غمجنې سره وویل، "ته نه غواړې چې زما سره په پوری کې په یوه 'جګړه' کې ښکیل شې،" چیرې چې ته به زما د استاد د ژوند لپاره پرله پسې دعاګانې رد کړې. نو ایا هغه باید ستا په امر د لوړو دندو لپاره لاړ شي؟"

د داخلي امر په اطاعت سره، زه هغه شپه د پوري لپاره نه لاړم. بله ماښام زه د اورګاډي لپاره روان شو؛ په لاره کې، په اوو بجو، یو تور ستوری وربځ ناڅاپه اسمان پوښلی و. ۴۲- ۱۱ وروسته، کله چې اورګاډی د پوری په لور روان شو، د سری یوکتیشور یو لید زما په مخ کې راڅرګند شو. هغه ناست و، د مخ ډېر ژور و، په دواړو خواوو کې رڼا وه.

" ایا هرڅه ختم شول؟" ما په زارۍ سره خپل

لاسونه پورته کړل. هغه سر وخوځاوه، بیا ورو ورو

ورک شو.

کله چې زه سبا سهار د پوري د اورګاډي په پلیټ فارم کې ولاړ وم، لا هم د نا امیدۍ په تمه وم، یو ناپېژندل شوی سړی زما سره نږدې شو.

" آیا تا اوریدلي چې ستا مالک تللی دی؟" هغه ما پرته له کومې بلې خبرې پریښود؛ ما هیڅکله ونه موندل چې هغه څوک و او نه یې څنګه پوهیده چې ما چیرته ومومي.

حیران وم، زه د پلیټ فارم دیوال ته وخوځېدم، پوه شوم چې زما ګورو په مختلفو لارو هڅه کوله چې ماته ویجاړونکي خبرونه ورسوي. د بغاوت څخه ډک، زما روح د اورشیندونکي په څیر و. کله چې زه د پوري هدیرې ته ورسیدم نو زه د سقوط سره نږدې وم. داخلي غږ په نرمۍ سره تکرار کاوه: "ځان راټول کړئ. ارام اوسئ."

زه د آشرم خونې ته ننوتم چیرې چې د استاد بدن، په غیر تصوراتي ډول ژوندی، د لوټس په حالت کې ناست و - د روغتیا او مینې انځور. د هغه له مړینې څخه لږ وخت دمخه، زما استاد د تبې سره یو څه ناروغه و، مګر د لامحدود ته د هغه د پورته کیدو ورځې دمخه، د هغه بدن په بشپړ ډول روغ شوی و. مهمه نده چې ما څومره ځله د هغه ګران شکل ته وکتل زه نه پوهیدم چې ژوند یې تللی دی. د هغه پوټکی نرم او نرم و؛ د هغه په مخ کې د سکون یو ښکلی څرګندونه وه. هغه د عرفاني بلنې په وخت کې په شعوري ډول خپل بدن پریښود.

"د زمری د بنګال دی لاړ!" زه ژړل په یو سټریا"

ما د مارچ په لسمه نیټه د مراسمو مراسم ترسره کړل. سری یوکتیشور د ۴۲-۱۲ کلونو په عمر ښخ شو. د هغه د پوري آشرم په باغ کې د سوامیانو د لرغونو مراسمو سره. وروسته د هغه شاګردان له لرې او نږدې څخه راغلل ترڅو د خپل ګورو درناوی وکړي په یوه سیمه ایز مساوات کې. د کلکتې مخکښ ورځپاڼې، امرتا بازار پتریکا ، د هغه عکس او لاندې راپور خپور کړ:

د مړینې د بهنډارا مراسم د مارچ په ۲۱مه په پوری کې ترسره شول. ډیری پیروان د مراسمو لپاره پوری ته راغلل.

بهګواد ګیتا یو له سترو مفسرینو څخه ، سوامي مهاراج د بنارس د یوګیراج سری شیاما چرن لاهیري مهاسایه یو لوی شاګرد و. سوامي مهاراج په هند کې د څو یوګودا ست-سنګ (ځان پوهولو فیلوشپ)

مرکزونو بنسټ ایښودونکی و، او د یوګا غورځنګ تر شا لوی الهام و چې د سوامي یوګاننداا لخوا لویدیځ ته لیږدول شوی و، د هغه

اصلي شاګرد. دا د سری یوکتیشوارجي د پیغمبر ځواک او ژور درک وو چې سوامي یوګانندا یې وهڅول چې له سمندرونو تیر شي او په امریکا کې د هند د بادارانو پیغام خپور کړي.

بهګواد ګیتا او نورو صحیفو تفسیرونه د شري یوکتیشورجي د فلسفې د ژوروالي شاهدي ورکوي، دواړه ختیځ او لویدیځ، او د ختیځ او لویدیځ ترمنځ د یووالي لپاره د سترګو پرانیستونکي په توګه پاتې دي. لکه څنګه چې هغه د ټولو مذهبي عقایدو په یووالي باور درلود، سري یوکتیشور مهاراج د مختلفو فرقو او مذهبونو د مشرانو په همکارۍ سادو سبا (د اولیاوو ټولنه) جوړه کړه، ترڅو په مذهب کې علمي روحیه رامینځته شي. د خپل مرګ په وخت کې هغه سوامي یوګانندا د سادو سبا د رییس په توګه خپل ځای ناستی وټاکه .

نن ورځ هند د داسې یو لوی سړي په مړینې سره واقعیا غریب دی. ټول بختور دي چې هغه ته نږدې شوي دي او د هند د کلتور او سادنا ریښتینې روحیه په ځان کې راولي چې په هغه کې مجسمه وه.

زه کلکتې ته راستون شوم. لا تر اوسه په ځان باور نه لرم چې د سیرامپور هدیرې ته د هغې د مقدسو یادونو سره لاړ شم، ما په سیرامپور کې د سری یوکتیشور کوچنی شاګرد پرافولا راوغوښت او د هغه لپاره یې د رانچي ښوونځي ته د داخلېدو انتظامات وکړل.

"سهار چې ته د اله آباد میلې ته لاړې ،" پرافولا ماته وویل، "ماسټر په ډیونپورټ کې ډېر وغورځېد."

"یوګانندا لاړ!' هغه چیغه کړه. 'یوګانندا لاړ!' هغه په پټه توګه زیاته کړه، 'زه باید هغه ته په بله لاره ووایم.' ' "هغه بیا د ساعتونو لپاره په چوپتیا کې ناست و."

زما ورځې د لکچرونو، ټولګیو، مرکو او د زړو ملګرو سره د بیا یوځای کیدو څخه ډکې وې. د یوې تشې موسکا او د نه ختمیدونکي فعالیت ژوند لاندې، د تورو فکرونو جریان د خوښۍ داخلي سیند ککړ کړ چې د ډیرو کلونو لپاره زما د ټولو درکونو د شګو لاندې و.

" هغه الهي عالم چیرته لاړ؟" ما د ځوریدلي روح له ژورو څخه په خاموشۍ سره چیغه کړه. هیڅ

ځواب رانه شو.

" دا غوره ده چې مالک خپل اتحاد د کاسمیک محبوب سره بشپړ کړي،" زما ذهن ماته ډاډ راکړ. "هغه د تل لپاره د بې مرګۍ په واکمنۍ کې ځلیږي."

"بیا هیڅکله هغه د سیرامپور په زاړه ماڼۍ کې نه ګورې،" زما زړه غمجن شو. "نور نشې کولی خپل ملګري د هغه لیدو ته راولېږې، یا په ویاړ سره ووایې: 'وګوره، د هند جاناتار هلته ناست دی!'"

ښاغلي رایټ د جون په لومړیو کې زمونږ د ګوند لپاره له بمبۍ څخه لویدیځ ته د سفر ترتیبات ونیول. د مۍ په میاشت کې د کلکتې په ښار کې د الوداع میلمستیاو او ویناوو څخه د یوې اونۍ وروسته، میرمن بلیچ، ښاغلی رایټ او زه په فورډ کې د بمبۍ په لور روان شو. زمونږ په رسیدو سره، د کښتۍ چارواکو له موږ څخه وغوښتل چې زمونږ سفر لغوه کړو، ځکه چې د فورډ لپاره هیڅ ځای ونه موندل شو، کوم چې موږ به بیا په اروپا کې ورته اړتیا ولرو.

" هیڅکله نه ذهن،" زه وویل په خواشینۍ سره ته ښاغلیه رایټ. "زه غواړي ته بیرته ستنیدل یوځل نور ته پوري." زه په خاموشۍ سره

زياته کړه، "راځئ چې زما اوښکې يوځل بيا اوبه د قبر د زما ګورو."

....

42-1 : په لفظي ډول، پرم ، لوړ؛ هانس ، هانس. په مقدسو روايتونو کې هانس د برهما، ستر، د موټر په توګه ښودل شوی دی. روح؛ لکه د سمبول د تبعيض، د سپين هانسا سوان دی فکر د لکه وړ ته جلا کول د ريښتيا د شيدو او اوبو له مخلوط څخه د سوما امرت جوړ شوی دی. هام-سا (تلفظ شوی هونګ-ساو) د سنسکرت ژبې دوه مقدس کلمې دي چې د راتلوونکي او وتلو ساه سره يو متحرک اړيکه لري. احم-سا په لفظي ډول "زه هغه يم" دی.

42-2 : دوی لري عموما تښتېدلی د مشکل لخوا خطاب کول زه لکه ښاغليه .

42-3 : په د پوري آشرم، سوامي سيبانندا دی لا هم ترسره کول يو کوچنی، غوړېدونکی يوګا ښوونځی لپاره هلکان، او د لويانو لپاره د مراقبې ډلې. د اولياوو او پوهانو غونډې په دوره يي ډول هلته جوړېږي.

42-4 : الف برخه د

کلکته. ۴۲-۵: اقوال :

۲:۹.

42-6 : مذهبي ميلې دي ذکر شوی په د لرغونی مهابهارت . د چينايی مسافر هيوين تسيانګ لري چپ يو د ۶۴۴ ميلادي کال په اوربدو کې په اله آباد کې د يوې لويې کمبه ميلې کيسه . تر ټولو لويه ميله هر دولس کاله ترسره کيږي؛ بل لوی (ارده يا نيمه) کمبه په هر شپږم کال کې ترسره کيږي. کوچن میلې په هر دريم کال کې جوړېږي، چې شاوخوا يو مليون عقيدتمندان راجلبوي. د ميلې څلور مقدس ښارونه اله آباد، هردوار، ناسک او اوجين دي.

پخوانيو چينايي مسافرينو مور ته د هندي ټولنې ډېر په زړه پورې انځورونه پريښي دي. چينايي پادری، فا-هسين، يو حساب وليکه د د هغه يولس کلونه په هند په جريان کې د واکمني د چندراګوپتا دوهم (لومړی څلورم پېړ). د چينايی ليکوال وايي: "په ټول هيواد کې هيڅوک هيڅ ژوندی شی نه وژني، او نه شراب څښي. ....دوی خنزير يا مرغ نه ساتي؛ هيڅ نشته

معاملې په غواګانې، نه قصابان دوکانونه يا د شرابو جوړولو فابريکې خونې سره بسترونه او توشکونه، خواړه او جامې، دي ورکړل شوی د استوګنو او سفر کوونکو کاهنانو لپاره بې له شکه، او دا په ټولو ځايونو کې يو شان دی. کاهنان ځانونه په خيرخواه بوختوي وزارتونه او سره زنګ وهل لمونځونه؛ يا دوی ناست په مراقبه." فاهسين وايي مور د هندي خلک خوشحاله او صادق وو؛ د مرګ سزا نامعلومه وه.

42-7 : زه وه نه حاضر په د مړينې د زما مور، مشر ورور انانتا، مشر خور روم، استاده، پلار، يا د څو نږدې شاګردانو.

(پلار تېر شوی په په کلکته په ۱۹۴۲، په د عمر د نهه اتيا .)

42-8 : د سلګونو زرو هندي سادوګانو کنټرول د اوو مشرانو د اجرايوي کميټې لخوا کيږي، چې استازيتوب کوي اووه لوی برخې د هند. د حاضر مهامندليشور يا ولسمشر دی جويندرا پوری. دا سپېڅلی انسان ډېر محتاط دی، ډېری وخت خپله خبره په دريو کلمو پورې محدودوي - حقيقت، مينه او کار. کافي

خبرې اترې!

42-9 : داسې ښکاري چې د پړانګ د وهلو لپاره ډيری لارې شتون لري. يو استرالیايی پلټونکی، فرانسس برټلس، يادونه کړې چې هغه د هند ځنګلونه "متنوع، ښکلي او خوندي" وموندل. د هغه د خونديتوب جاذبه د فلای پيپر وه. "هره شپه زه يو مقدار خپروم" د پاڼې شاوخوا زما کمپ او وه هيڅکله نه ګډوډ،" هغه تشريح کړه. "د دليل دی رواني. د پړانګ دی يو ډېر باشعوره او وقار لرونکی حيوان. هغه شاوخوا ګرځي او انسان ته ننګونه ورکوي تر هغه چې کاغذ ته ورسيږي؛ بيا هغه ليرې ځي. هيڅ باعزته پړانګ به د چپکونکي کاغذ په سر کې د ښکېناستلو وروسته د انسان سره د مخامخ کيدو جرئت ونه کړي!"

42-10 : وروسته زه بيرته راستون شو ته امريکا زه واخيست بند پنځه شپيته پونډه

42-11 : ١٩٣۶ ،٩ مارچ ،سری يوکتيشور تېر شوی په دا ساعت - ٧:٠٠ لومړی وزير.

42-12 : په هند کې د جنازې دودونه د کورنيو لپاره د سوځولو اړتيا لري؛ د نورو ډلو سواميان او راهبان نه سوځول کيږي، خو ښخ شوی. (هلته دي کله ناکله استثناوې.) د جسدونه د راهبان دي په سمبوليک ډول په پام کې نيول شوی ته د خانقاه د نذر اخيستلو په وخت کې د حکمت په اور کې سوځول شوي دي.

فصل: ۴۳

د قيامت د سرى يوکتيشور

" ځښتن کرشنا!" د اوتار شاندار شکل په يوه ځليدونکي اور کې راڅرګند شو کله چې زه د بمبۍ په ريجنټ هوټل کې په خپله خونه کې ناست وم. د سړک په اوږدو کې د يوې لوړې ودانۍ د چت په سر ځليده، هغه بې معنى ليد ناڅاپه زما په سترګو کې راښکاره شو کله چې ما د خپلې اوږدې پرانيستې دريم پوړ کړکۍ څخه بهر وکتل.

الهي شخصيت ماته لاس راکړ، موسکا يې وکړه او په سلام کې يې سر وخوځاوه. کله چې زه د لارۍ کرشنا دقيق پيغام نه پوهيدم، هغه د برکت په اشارې سره لاړ. په حيرانونکي ډول لوړ شوم، ما احساس وکړ چې يو څه روحاني پيښه وړاندې شوې وه.

زما د لويديځ سفر د اوس لپاره لغوه شوى و. زه د بنګال ته د بيرته راستنيدو دمخه په بمبۍ کې د څو عامه ويناوو لپاره ټاکل شوى وم.

د ۱۹۳۶ کال د جون د ۱۹مې نيټې د ماسپښين په درې بجو د بمبۍ په هوټل کې په خپل بستر کې ناست وم - د کرشنا د ليد څخه يوه اونۍ وروسته - زه د يوې خوشحالۍ رڼا له امله له خپل مراقبت څخه راويښ شوم. مخکې له دې چې زه خلاص شم او حيرانوونکې سترګې، ټوله خونه په يوه عجيبه نړۍ بدله شوه، د لمر رڼا په فوق العاده شان بدله شوه.

کله چې ما د سرى يوکتيشور د غوښې او وينې شکل وليد، د خوښۍ څپې ما ته راښکته

شوې! "زما زويه!" استاد په نرمۍ سره وويل، په مخ يې د فرښتې په څير يوه جادوګره

موسکا وه.

په ژوند کې د لومړي ځل لپاره ما د هغه په پښو کې سلام ونه کړ، بلکې سمدلاسه مې د هغه د غيږ کې نيولو لپاره مخ په وړاندې لاړ. د شيبو شيبې! د تيرو مياشتو غمونه ډير وو، ما د هغو باراني خوشحاليو په وړاندې بې وزنه حساب وکړ چې اوس راښکته کېږي.

زما مالکه، زما د زړه محبوبه، ولې دې پريښودم؟" زه د خوښۍ په ډيروالي کې بې نظمه وم. "ولې؟"" وکړل ته اجازه ورکول زه لاړ شه ته د کمبها مېله ؟ هغه څنګه په ترخه توګه لري زه ملامت شوى زه پخپله ته لپاره پريښودل!"


- لخوا ب. ک. میترا په "کلیانا - کلپتور"

کرشنا، لرغونی پیغمبر د هند

د يو عصري هنرمند تصور د الهي ښوونکي په اړه چې روحاني مشوره يې په بهګاواد ګيتا کې د هندوانو انجيل ګرځيدلی دی. په هندو هنر کې کرشنا په ويښتانو کې د طاووس بڼکې سره انځور شوی (د ځښتن د ليلا ، لوبې يا تخليقي لوبې سمبول)، او د بانسري سره، چې د هغه زړه راښکونکي يادښتونه يو په يو، د مايا يا کاسميک وهم له خوب څخه پيروان راويښوي.

" زه نه غوښتل چې ستاسو د زيارت ځای د ليدلو په خوشحاله تمه کې مداخله وکړم چيرې چې لومړی ما "باباجي سره وليدل. ما تاسو يوازې د لږ وخت لپاره پريښودل؛ ايا زه بيا ستاسو سره نه يم؟

" خو ايا ته ، استاده، د خدای هماغه زمری يې؟ ايا ته داسې بدن اغوستی يې لکه څنګه چې ما د پوري د ظالمانه شګو لاندې ښخ کړی و؟"

" هو، زما ماشومه، زه هماغه يم. دا د غوښې او وينې بدن دی. که څه هم زه دا د آسماني په توګه ګورم، ستاسو په نظر دا فزيکي دی. د کاسميک اتومونو څخه ما يو بشپړ نوی بدن رامينځته کړ، په سمه توګه د هغه کاسميک خوب فزيکي بدن په څير چې تاسو په خپله د خوب نړ کې په پور کې د خوب شګو لاندې ايښودلی و. زه په حقيقت کې بيا ژوندی شوی يم - نه په ځمکه کې مګر په يوه ستوري سيارې کې. د هغې اوسيدونکي د ځمکې له انسانيت څخه غوره وړتيا لري چې زما لوړ معيارونه پوره کړي. هلته به تاسو او ستاسو لوړ عزيزان يو ځل زما سره وي."

"بې مرګه استاد، ووايه زه نور!"

استاد يوه چټکه او له خوشحال ډکه موسکا وکړه. "مهرباني وکړه، ګرانه،" هغه وويل، "ته به خپل لاس لږ آرام نه کړې ؟"

" يوازې لږ!" ما هغه د اکټوپس په ګرفت سره غېږ کې نيولی و. زه کولی شم ورته بې خونده، خوشبويه، طبيعي بوی ومنم چې دمخه يې د هغه د بدن ځانګړتيا وه. د هغه زړه راښکونکی لمس

کله چې زه هغه شاندار ساعتونه يادوم، الهي غوښه لا هم زما د لاسونو دننه او زما په لاسونو کې پاتې کيږي.

لکه څنګه چې پيغمبران په څمکه کې د انسانانو سره د دوی د فزيکي کارونو په ترسره کولو کې د مرستې "لپاره ليږل شوي، نو زه د ... لخوا لارښوونه شوی يم." خدايه ته خدمت کول په يو ستوري سياره لکه يو ژغورونکی" سرى يوکتيشور تشريح کړه. "دا دی د هيرانيالوکا يا 'روښانه ستوري سياره' په نوم يادېږي . هلته زه د پرمختللي مخلوقاتو سره مرسته کوم چې ځانونه د ستوري کارما څخه خلاص کړي او پدې توګه د ستوري بيا زيږون څخه خلاصون ترلاسه کړي. د هيرانيالوکا اوسيدونکي په روحاني ډول خورا پرمختللي دي؛ دوی ټولو په خپل وروستي ځمکني تجسم کې، د مراقبت لخوا ورکړل شوی ځواک ترلاسه کړی و چې په شعوري ډول د مرګ په وخت کې خپل فزيکي بدنونه پريږدي. هيڅوک نشي کولی هيرانيالوکا ته ننوځي پرته لدې چې هغه په ځمکه کې د سبيکالپا سماډي حالت څخه هاخوا د نيربيکلپا سماډي لوړ حالت ته تللی وي .
1-43

" د هيرانيالوکا اوسيدونکي لا دمخه د عادي ستوري ساحو څخه تير شوي دي، چيرې چې د ځمکې نږدې ټول موجودات بايد په مرګ سره لاړ شي؛ هلته دوی د خپلو تيرو کړنو ډيری تخمونه په ستوري نړۍ کې توليد کړل. هيڅوک پرته له پرمختللي موجوداتو نشي کولی په ستوري نړۍ کې دا ډول خلاصون ورکوونکی کار په مؤثره توګه ترسره کړي. بيا، د دې لپاره چې خپل روحونه د دوی په ستوري بدنونو کې د کارميک نښو کوکون څخه په بشپړ ډول آزاد کړي، دا لوړ موجودات د کاسميک قانون لخوا د هيرانيالوکا، ستوري لمر يا اسمان کې د نوي ستوري بدنونو سره بيا زيږيدلي دي، چيرې چې ما د دوی سره د مرستې لپاره ژوندی کړی دی. په هيرانيالوکا کې هم خورا پرمختللي موجودات شتون لري چې د لوړ، فرعي، لامل نړۍ څخه راغلي دي."

زما ذهن اوس زما د ګورو سره دومره په بشپړ ډول همغږي و چې هغه خپل کلمې - انځورونه ما ته د خبرو اترو له لارې او يو څه د فکر ليږد له لارې رسول. په دې توګه زه په چټکۍ سره د هغه د مفکورو ټېلويږونه ترلاسه کوم.

" تاسو په صحيفو کې لوستلي دي،" ماسټر دوام ورکړ، "چې خدای د انسان روح په پرله پسې ډول په دريو بدنونو کې پوښلی دی - مفکوره، يا لامل، بدن؛ فرعي ستوري بدن، د انسان د ذهني او احساساتي طبيعتونه؛ او ناخالص فزيکي بدن. په ځمکه کې يو سړی د خپلو فزيکي حواسو سره سمبال دی. يو ستوری موجود د خپل شعور او احساساتو سره کار کوي او د ژوندي موجوداتو څخه جوړ شوی بدن.
۴۳-۲ يو علتي وجود د افکارو په خوشحالۍ کې پاتې کيږي. زما کار د هغو ستورو موجوداتو سره دی چې علتي نړۍ ته د ننوتلو لپاره چمتووالی نيسي.

" ګرانه استاده، مهرباني وکړئ ما ته د ستوري کاسموس په اړه نور معلومات راکړئ." که څه هم ما د سرى يوکتيشوار په غوښتنه خپله غېږه يو څه آرامه کړې وه، زما لاسونه لاهم د هغه شاوخوا وو. له هرڅه هاخوا خزانه خزانې، زما استاد چې په مرګ يې وخندل او ما ته يې ورساوه!

"ډيری ستوري سيارې شتون لري، چې د ستوري موجوداتو څخه ډکې دي،" ماسټر پيل وکړ. "اوسيدونکي د ستوري الوتکو، يا د رڼا ډله، څخه کار اخلي ترڅو له يوې سيارې څخه بلې سيارې ته سفر وکړي، د بريښنا او راډيو اکټيو انرژۍ په پرتله ګړندی.

" ستوري کاينات، چې د رڼا او رنګ له مختلفو نازکو حرکتونو څخه جوړ شوی، د مادي کاسموس په پرتله سلګونه ځله لوی دی. ټول فزيکي تخليق د ستوري ساحې د لوی روښانه بالون لاندې د يوې کوچنۍ جامدۍ ټوکرۍ په څير ځړيدلی دی. لکه څنګه چې ډيری فزيکي لمرونه او ستوري په فضا کې ګرځي، نو بې شميره

ستوري لمريز او ستوري سيستمونه هم شتون لري. د دوی سياري ستوري لمرونه او سپوږمۍ لري، چې د فزيکي څخه ډير ښکلي دي. ستوري رڼاګانې د اورورا سره ورته دي

بوریالیس - لمرین ستوری اورورا د سپکو وړانګو لرونکي سپورږم اورورا په پرتله ډیر ځلیدونکی دی. ستوری ورځې او شپې د ځمکې په پرتله اوردې دي.

" ستوري نړۍ بې حده ښکلې، پاکه، پاکه او منظمه ده. هیڅ مږه سیارې یا بې وزله ځمکې نشته. ځمکني عیبونه - زیان رسوونکي واښه، باکتریا، حشرات، ماران - شتون نلري. د ځمکې د متغیر اقلیم او فصلونو برعکس، ستوري سیارې د تلپاتې پسرلي مساوي تودوخه ساتي، کله ناکله روښانه سپینه واوره او د ډیری رنګه څراغونو باران سره. ستوري سیارې د اوپل جهیلونو او روښانه بحرونو او رینبو سیندونو کې ډکې دي.

"عادي ستوري کاینات - نه د هیرانیالوکا فرعي ستوري جنت - سره خلک دي په ملیونونو ستوري موجودات چې لږ یا ډیر په دې وروستیو کې له ځمکې څخه راغلي دي، او همدارنګه د بې شمیره پریګانو، سمندري میرمنو، کبانو، څارویو، ګوبلینونو، ګنومونو، ډیمیګوډونو او روحونو سره، ټول د کارمیک وړتیاو سره سم په مختلفو ستوري سیارو کې ژوند کوي. د ښو او بدو روحونو لپاره مختلف کروي حویلۍ یا وایبریشن سیمې چمتو شوي دي. ښه روحونه کولی شي په آزاده توګه سفر وکړي، مګر بد روحونه محدود زونونو پورې محدود دي. په ورته ډول چې انسانان د ځمکې په سطحه ژوند کوي، چینجي په خاوره کې، کب په اوبو کې، او مرغان په هوا کې، نو د مختلفو درجو ستوري موجودات مناسب وایبریشن کوټو ته ګمارل شوي دي.

مینټریک 3-43سره ترسره کیږي د خوځښت وړانګې. دا موجودات د ښکته ستوري کاسموس په تیاره سیمو کې ژوند کوي، خپل بد کار ترسره کوي.

" د تیاره ستوري زندان څخه پورته په پراخه سیمو کې، هرڅه ځلیدونکي او ښکلي دي. ستوري کاسموس په طبیعي ډول د ځمکې په پرتله د الهي ارادې او د بشپړتیا پلان سره مطابقت لري. هر ستوري شی په عمده توګه د خدای د ارادې له مخې او په جزوي ډول د ستوري موجوداتو د ارادې له مخې څرګندیږي. دوی د هر هغه څه فضل او بڼه بدلولو یا لوړولو ځواک لري چې دمخه یې رامینځته کړی دی. رب. هغه خپلو ستوري ماشومانو ته د ستوري کاسموس د بدلولو یا ښه کولو آزادي او امتیاز ورکړی دی. په ځمکه کې جامد باید د طبیعي یا کیمیاوي پروسو له لارې په مایع یا بل شکل بدل شي، مګر ستوري جامدونه یوازې او سمدلاسه د اوسیدونکو د ارادې له مخې په ستوري مایعاتو، ګازونو یا انرژۍ بدلیږي.

زما ګورو دوام ورکړ، "ځمکه په سمندر، ځمکه او هوا کې د جګړې او وژنې سره تیاره ده، مګر ستوري سیمې پوه شه یو خوشحاله هم آهنګي او مساوات. ستوری موجودات غیر مادي کول یا خپل شکلونه په خپله خوښه مادي کوي. ګلان، کبان یا څاروي کولی شي د یو څه وخت لپاره ځانونه په ستوري انسانان. ټول ستوري موجودات د هر ډول بڼې د نیولو لپاره آزاد دي، او په اسانۍ سره یوځای کیدی شي. هیڅ ثابت، مشخص، طبیعي قانون دوی شاوخوا نه ګرځي - د مثال په توګه، هر ستوري ونې په بریالیتوب سره کیدی شي د ستوري آم یا بل مطلوب میوه، ګل، یا په حقیقت کې کوم بل شی تولیدولو غوښتنه وشوه. ځینې کارمي محدودیتونه شتون لري، مګر په ستوري نړۍ کې د مختلفو بڼو د مطلوبیت په اړه هیڅ توپیر نشته. هرڅه د خدای د تخلیقي رڼا سره متحرک دي.

" هیڅوک له ښځې نه زیږیدلی؛ اولادونه د ستورو موجوداتو لخوا د دوی د کاسمیک ارادې په مرسته په ځانګړي ډول نمونې شوي، ستورو په توګه متمرکز شکلونو ته مادي کیږي. په دې وروستیو کې په فزیکي توګه بې برخې شوی وجود د بلنې له لارې ستورو کورنۍ ته راځي، چې د ورته ذهني او روحاني تمایلاتو لخوا راښکته کیږي.

" ستوري بدن د سرې يا تودوخې يا نورو طبيعي شرايطو تابع نه دی. په اناتومي کې يو ستوري دماغ، يا د رڼا زر پاڼې لرونکی کمل، او په ستوري کې شپږ بيدار مرکزونه شامل دي. سوشومنا ، يا ستوري دماغي- نطفې محور. زړه د ستوري دماغ څخه کاسميک انرژي او همدارنګه رڼا راوباسي، او دا ستوري اعصابو او د بدن حجرو، يا لايفټرونونو ته پمپ کوي. ستوري موجودات کولی شي د ژوندي بريښنايی څواک يا د مينټريک وايبريشنونو له لارې خپل بدنونه اغيزمن کړي.

" ستوري بدن د وروستي فزيکي شکل يو دقيق مقابل دی. ستوري موجودات هغه ظاهري بڼه ساتي چې دوی يې په ځوان کې د دوی په تيرو ځمکنيو استوګنځايونو کې درلوده؛ کله ناکله يو ستوري موجود زما په څير غوره کوي چې خپل زوړ عمر بڼه وساتي." ماسټر، د ځوان جوهر راڅرګند کړ، په خوښ سره وخندل.

" د فضايي، درې بعدي فزيکي نړ برعکس چې يوازې د پنځو حواسو لخوا پيژندل کيږي، ستوري ساحې د ټول شموله شپږم حس - وجدان لپاره ليدل کيږي،" سری يوکتيشور دوام ورکړ. "د خالص وجداني احساس له مخې، ټول ستوري موجودات ګوري، اوري، بوی کوي، خوند اخلي او لمس کوي. دوی درې سترګې لري، چې دوه يې په جزوي ډول تړلي دي. دريمه او اصلي ستوري سترګه، په عمودي ډول په تندي کې ځای پر ځای شوې ده، ده خلاص. ستوري موجودات ټول بهرني حسي غړي لري - غوږونه، سترګې، پوزه، ژبه، او پوټکی - مګر دوی د بدن په هره برخه کې د احساساتو تجربه کولو لپاره د وجداني حس څخه کار اخلي؛ دوی کولی شي د غوږ، يا پوزې، يا پوستکي له لارې وګوري. دوی کولی شي د سترګو يا ژبې له لارې 4-43 واوري، او کولی شي د غوږونو يا پوستکي له لارې خوند واخلي، او داسې نور.

" د انسان فزيکي بدن د بې شميره خطرونو سره مخ دی، او په اسان سره ټپي يا معيوب کيږي؛ د آسماني ستوري بدن ممکن کله ناکله پرې شي يا ټپی شي مګر يوازې په خپله خوښه سمدلاسه روغ کيږي."

"ګورودیوا، دي ټول ستوري اشخاص ښکلی؟"

" په ستوري نړ کې ښکلا د روحاني کيفيت په توګه پيژندل کيږي، نه بهرن بڼه،" سری يوکتيشور ځواب ورکړ. "له همدې امله ستوري موجودات د مخ ځانګړتياو ته لږ اهميت ورکوي. په هرصورت، دوی دا امتياز لري چې ځانونه د نوي، رنګين، ستوري مادي بدنونو سره په خپله خوښه پوښي. لکه څنګه چې دنياوي سړي د جشن پيښو لپاره نوي صفونه اغوندي، نو ستوري موجودات فرصتونه لټوي چې ځانونه په ځانګړي ډول ډيزاين شوي بڼو کې سينګار کړي.

" د هيرانيالوکا په څير لوړو ستوريزو سيارو کې د خوښ ستوريزو جشنونه هغه وخت ترسره کيري کله چې يو موجود د روحاني پرمختګ له لارې د ستوريزو نړ څخه آزاد شي، او له همدې امله د علتي نړ جنت ته د ننوتلو لپاره چمتو وي. په داسې مواردو کې ناڅرګند آسماني پلار، او هغه اولياء چې په هغه کې مدغم شوي دي، ځانونه د خپلې خوښې په بدنونو کې مادي کوي او د ستوريزو جشن سره يوځای کيږي. د خپل محبوب بنده د خوښولو لپاره، رب هر مطلوب شکل اخلي. که چيرې هغه عبادت کوونکی چې د عقيدت له لارې عبادت کيږي، هغه خدای ته د الهي مور په توګه ګوري. د عيسی لپاره، د پلار - د لامحدود واحد اړخ د نورو تصوراتو هاخوا زړه راښکونکی و. هغه انفراديت چې خالق يې هر مخلوق ته ورکړی دی هر تصور وړ او نا تصور کيدونکی کوي. د څښتن د استعداد غوښتنه!" زه او زما استاد په خوښ سره يوځای وخندل.

" د نورو ژوندونو ملګري په اسان سره په ستوري نړ کې يو بل پيژني،" سري يوکتيشور په خپل ښکلي، بانسري غږ کې وويل. "د ملګرتيا د تل پاتې کيدو څخه خوښ، دوی د مينې نه ويجاړيدونکيتوب درک کوي، چې ډيری وختونه د ځمکني ژوند د غمجن، فريب ورکونکي جلا کيدو په وخت کې شک کيږي."

" د وجدان د ستوري موجودات سوري کوي له لارې د حجاب او مشاهده کوي انسان فعالیتونه په ځمکه، خو انسان نشي کولی ستوري نړۍ وګوري تر هغه چې د هغه شپږم حس یو څه وده ونه کړي. د ځمکې زرګونو اوسیدونکو د یوې شیبې لپاره یو ستوري موجود یا ستوري نړۍ لیدلې ده.

" په هیرانیالوکا کې پرمختللي موجودات اکثره د اوردې ستوري ورځې او شپې په جریان کې په خوشحالۍ کې ویښ پاتې کیږي، د کاسمیک حکومت پیچلو ستونزو او د مصرف شوي زامنو، ځمکې پورې تړلو روحونو د خلاصون په کار کې مرسته کوي. کله چې د هیرانیالوکا موجودات خوب کوي، دوی کله ناکله د خوب په څیر ستوري لیدونه لري. د دوی ذهنونه معمولا د لوړ نیربیکلپا نعمت په شعوري حالت کې ښکیل وي.

" د ستوري نړۍ په ټولو برخو کې اوسیدونکي لاهم د رواني رنځونو سره مخ دي. د هیرانیالوکا په څیر سیارو کې د لوړو موجوداتو حساس ذهنونه د شدید درد احساس کوي که چیرې په چلند یا د حقیقت په درک کې کومه تېروتنه وشي. دا پرمختللي موجودات هڅه کوي چې خپل هر عمل او فکر د روحاني قانون د بشپړتیا سره سم کړي.

" د ستورو د اوسیدونکو ترمنځ اړیکه په بشپړه توګه د ستورو ټیلی پیتي او تلویزیون لخوا ترسره کیږي؛ د لیکل شوي او ویل شوي کلمې په اړه هیڅ ګډوډي او غلط فهم شتون نلري چې د ځمکې اوسیدونکي باید زغمي. لکه څنګه چې د سینما په سکرین کې خلک د رڼا انځورونو لړۍ له لارې حرکت او عمل کوي، او په حقیقت کې تنفس نه کوي، نو ستوري موجودات د اکسیجن څخه د بریښنا اخیستلو اړتیا پرته، د رڼا د هوښیارۍ سره لارښود او همغږي شوي انځورونو په توګه ګرځي او کار کوي. انسان د ژوند لپاره په جامد، مایع، ګاز او انرژۍ پورې اړه لري؛ ستوري موجودات په عمده توګه د کاسمیک رڼا له لارې ځانونه ساتي."

"زما استاده، ایا ستوري موجودات څه خوري؟" زه د هغه په زړه پورې وضاحتونو کې د خپلو ټولو وړتیاوو - ذهن، زړه، روح - د منلو وړتیا سره څښم. د حقیقت فوق العاده ادراکونه په دایمي ډول ریښتیني او بې بدلونه دي، پداسې حال کې چې لنډمهاله حسي تجربې او تاثیرات هیڅکله د لنډمهاله یا نسبتا ریښتیا څخه ډیر نه وي، او ډیر ژر په حافظه کې خپل ټول ژوند له لاسه ورکوي. زما د ګورو خبرې زما د وجود په کاغذ باندې دومره نفوذي نقش شوي وو چې په هر وخت کې، زما ذهن فوق العاده حالت ته لیږدولو سره، زه کولی شم په روښانه توګه الهي تجربه بیا ژوندي کړم.

روښانه د وړانګو په څېر سبزیجات ډېربدل په د ستوري خاورې،" هغه ځواب ورکړ. "د ستوري مخلوقات سبزیجات خوري، او د رڼا له شاندارو چشمو او ستوري ویالو او سیندونو څخه بهیدونکي امرت څښي. لکه څنګه چې په ځمکه کې د اشخاصو ناڅرګند انځورونه له ایتر څخه کیندل کیدی شي او د تلویزیون وسیلې لخوا لیدل کیدی شي، وروسته بیا فضا ته لیږدول کیږي، نو د خدای لخوا رامینځته شوي، د سبزیجاتو او نباتاتو ناڅرګند ستوري نقشې چې په ایتر کې تیریږي په یوه ستوري سیاره کې راښکته کیږي. لخوا د به د د هغې اوسیدونکي. په د ورته لاره، له د وحشي خیالي د دا موجودات، د خوشبویه ګلونو ټول باغونه مادي شوي، وروسته بیرته ایتریک نه لید ته راستنیږي.
که څه هم د هیرانیالوکا په څیر په آسماني سیارو کې اوسیدونکي تقریبا د خوړو له هر ډول اړتیا څخه آزاد دي، خو بیا هم د علتي نړۍ کې د تقریبا په بشپړه توګه آزاد شوي روحونو غیر مشروط شتون لوړ دی، څوک چې د خوښۍ له مینې پرته بل څه نه خوري.

" د ځمکې څخه آزاد شوی ستوری وجود د خپلوانو، پلرونو، میندو، میرمنو، میړونو او ملګرو ګڼ شمیر سره مخ کیږي، چې په ځمکه کې د مختلفو اوتارونو په جریان کې ترلاسه شوي، 5-43 لکه څنګه چې دوی وخت په وخت د ستورو په مختلفو برخو کې څرګندیږي. له همدې امله هغه د دې په پوهیدو کې پاتې راځي چې په ځانګړي ډول له چا سره مینه وکړي؛ هغه پدې ډول زده کوي چې ټولو ته الهي او مساوي مینه ورکړي،

د خدای انفرادي څرګندونې. که څه هم د عزیزانو ظاهري بڼه ممکن د هر ځانګړي روح په وروستي ژوند کې د نویو ځانګړتیاوو د پراختیا سره سم لږ یا ډیر بدله شوې وي، ستوری وجود خپل بې بنسټه وجدان کاروي ترڅو ټول هغه کسان وپیژني چې یو وخت د وجود په نورو پوړونو کې ورته ګران وو، او د دوی نوي ستوری کور ته یې ښه راغلاست ووایی. ځکه چې په تخلیق کې هر اتوم په نه ختمیدونکي ډول د انفرادیت سره ډوب شوی دی، [6-43] یو ستوری ملګری به وپیژندل شي پرته له دې چې هغه کوم لباس واغوندي، حتی لکه څنګه چې په ځمکه کې د یو لوبغاړي هویت د نږدې مشاهدې له لارې کشف کیدی شي، سره له دې چې هر ډول نقاب لري.

" په ستوري نړۍ کې د ژوند موده د ځمکې په پرتله ډیره اوږده ده. یو نورمال پرمختللی ستوري د وجود د ژوند اوسط موده له پنځو سوو څخه تر زرو کلونو پورې ده، چې د وخت د ځمکني معیارونو سره سم اندازه کیږي. لکه څنګه چې ځینې سور لرګي ونې د ډیری ونو څخه زر کاله ژوند کوي، یا لکه څنګه چې ځینې یوګیان څو سوه کاله ژوند کوي که څه هم ډیری نارینه د شپیتو کلونو څخه مخکې مړه کیږي، نو ځینې ستوري موجودات د ستوري شتون د معمول مودې څخه ډیر اوږد ژوند کوي. ستوري نړۍ ته لیدونکي هلته د دوی د فزیکي کرما وزن سره سم د اوږدې یا لنډې مودې لپاره ژوند کوي، کوم چې دوی په ټاکلي وخت کې بیرته ځمکې ته راوباسي.

" ستوري موجود د خپل روښانه بدن د پریښودو په وخت کې د مرګ سره په دردناکه توګه مبارزه نه کوي. سره له دې، ډیری دا موجودات د فرعي لامل لپاره د خپل ستوري بڼه پریښودو په فکر کې یو څه اندیښمن احساس کوي. ستوري نړۍ د ناغوښتل شوي مرګ، ناروغۍ او زوړوالي څخه پاکه ده. دا درې ویره د ځمکې لعنت دی، چیرې چې انسان خپل شعور ته اجازه ورکړې ده. ته پیژندل پخپله تقریبا په بشپړه توګه سره یو کمزوری فزیکي بدن اړتیا لري ثابت مرسته له هوا، خواړه، او خوب د دې لپاره چې په بشپړ ډول شتون ولري.

" فزیکي مرګ د ساه له لاسه ورکولو او د غوښې حجرو له منځه تللو سره مل دی. ستوري مرګ د ژوندیو حجرو د خپریدو څخه عبارت دی، د انرژۍ هغه څرګند واحدونه چې د ستوري موجوداتو ژوند جوړوي. په فزیکي مرګ کې یو وجود د غوښې شعور له لاسه ورکوي او په ستوري نړۍ کې د خپل فرعي بدن څخه خبر کیږي. په ټاکلي وخت کې د ستوري مرګ تجربه کول، a له مړینې او زیږون د ستوري وجود په دې توګه شعور څخه د فزیکي زیږون او مړینې ته تیریږي. د ستوري او فزیکي پوښښ دا تکراري دورې د ټولو ناڅرګندو موجوداتو ناګزیر برخلیک دی. د جنت او دوزخ مقدس تعریفونه ځینې وختونه د انسان ژور غیر شعوري ذهن هڅوي. خاطرې د د هغه اوږد لړۍ د تجربې په د خوندور ستوري او د ځمکنیو نړۍ مایوسه کوونکې ده."

"ګرانه استاد،" ما وپوښتل، "ایا تاسو به په ځمکه کې د بیا زیږون او د ستوري او لامل په ډګرونو کې د توپیر په اړه په تفصیل سره وضاحت ورکړئ؟"

زما ګورو تشریح کړه: "انسان د یو انفرادي روح په توګه په اصل کې د علت بدن دی." "دا بدن یو میټریکس دی" د د پنځه دېرش نظرونه اړین لخوا خدایه لکه د اساسي یا لامل فکر ځواکونه له چې ~~وروسته یې د نولس عناصرو څخه یو فرعي ستوري بدن او د شپاړس عناصرو~~ څخه یو ناخالص فزیکي بدن جوړ کړ .

" د ستوري بدن نولس عناصر ذهني، احساساتي او ژوندي دي. نولس اجزا عقل دي؛ انا؛ احساس؛ ذهن (احساس شعور)؛ د پوهې پنځه وسایل، د لید، اوریدلو، بوی، خوند، لمس د حواسو فرعي همکاران؛ د عمل پنځه وسایل ، د تولید، اخراج،

ژوند ځواک پنځه وسایل ، چې د بدن د کرسټال کولو، جذبولو، له منځه وړلو، میټابولیز کولو او گردش کولو دندو ترسره کولو لپاره ځواکمن شوي دي. د نولس عناصرو دا نازک ستوري پوښښ د فزیکي بدن له مړینې وروسته ژوندی پاتې کیږي، کوم چې د شپاړس ناخالص فلزي او غیر فلزي عناصرو څخه جوړ شوی دی.

" خدای په خپل ځان کې مختلف نظرونه فکر کړل او هغه یې په خوبونو کې وړاندې کړل. په دې توگه لیډي کاسمیک ډریم د نسبیت په ټولو لویو بې پایه زیورونو کې سینگار شوی راڅرگند شو.

" د علتي بدن په پنځه دېرشو فکري کټگوریو کې، خدای د انسان د نولسو پیړیو ټولې پیچلتیاوې تشریح کړې ..." ستوري او شپاړس فزیکي سیالان. منځپانگه د ملا تیریدل د خوځښت لرونکی ځواکونه، لومړی نازک، بیا ناخالص، هغه د انسان ستوری بدن او په پای کې د هغه فزیکي بڼه رامینځته کړه. د نسبیت د قانون له مخې، چې له مخې یې لومړنی سادگي حیرانونکې گڼ شمېر شوې ده، د علت کاسموس او علت بدن د ستوری کاسموس او ستوری بدن څخه توپیر لري؛ فزیکي کاسموس او فزیکي بدن په ورته ډول د تخلیق د نورو بڼو سره توپیر لري.

" جسمي بدن د خالق له ثابتو او معنوي خوبونو څخه جوړ شوی دی. دوه گونیتوبونه په ځمکه کې تل شتون لري: ناروغي او روغتیا، درد او خوښي، زیان او گټه. انسانان په درې اړخیزه ماده کې محدودیت او مقاومت پیدا کوي. کله چې د انسان د ژوند کولو هیله د ناروغ یا نورو لاملونو له امله سخته ټکان وخوري، مرگ راځي؛ د غوښې دروند پوښ په موقتي ډول له منځه ځي. په هرصورت، روح په ستوري او لامل بدنونو کې تړلی پاتې کیږي. [7-43] هغه چپکونکې قوه چې له مخې یې درې واړه بدنونه سره یوځای ساتل کیږي، هیله ده. د نه پوره کېدونکو غوښتنو ځواک د انسان د ټولو غلام ریښه ده.

" فزیکي غوښتنې په غرور او حسي خوښیو کې ریښې لري. د حسي تجربې جبر یا لالچ د ستوري ضمیمې یا لاملي ادراک سره تړلې غوښتنې ځواک په پرتله ډېر پیاوړی دی."

" ستوري خواهشات د خوځښت له پلوه د خوند اخیستلو په شاوخوا کې متمرکز دي. ستوري موجودات د کره د آسماني موسیقۍ څخه خوند اخلي او د بدلیدونکي رڼا د نه ختمیدونکي څرگندونو په توگه د ټولو تخلیقاتو لید سره مینه لري. ستوري موجودات هم بوی، خوند او لمس رڼا لري. په دې توگه ستوري خواهشات د ستوري موجود د ځواک سره تړاو لري چې ټول شیان او تجربې د رڼا په بڼه یا د متمرکز فکرونو یا خوبونو په توگه راوباسي.

"دي پوښل شوی یوازې WHO لامل خواهشات دي پوره شوی لخوا درک یوازې. د تقریبا وړیا موجودات په علتي بدن کې ټول کاینات د خدای د خوبونو د تصوراتو د تحقق په توگه ویني؛ دوی کولی شي په خالص فکر کې هرڅه او هرڅه مادي کړي. له همدې امله علتي موجودات د فزیکي احساساتو یا ستوري خوښیو څخه خوند اخیستل د روح د ښه احساساتو لپاره ناخالص او ساه بندونکي گڼي. علتي موجودات خپلې غوښتنې په فوري توگه د هغوی د مادي کولو له لارې پوره کوي. [8-43] هغه کسان چې ځانونه یوازې د علت بدن د نازک پردې لاندې موندلي دي کولی شي کائنات د خالق په توگه هم څرگند کړي. ځکه چې ټول تخلیق د کاسمیک خوب جوړښت څخه جوړ شوی دی، هغه روح چې په علت کې نری پوښل شوی د ځواک پراخه احساس لري.

" یو روح، چې د طبیعت له مخې نه لیدل کیږي، یوازې د هغه د بدن یا بدنونو په شتون سره توپیر کیدی شي." یوازې شتون د یو بدن معنی لري هغه د هغې شتون دی جوړ شوی ممکنه لخوا نه پوره شوی غوښتنې. [۴۳-]

" تر هغه چې د انسان روح په یوه، دوه یا دریو بدني لوښو کې بند وي، د ناپوهۍ او غوښتنو په زنځیرونو سره په کلکه تړل شوی وي، هغه نشي کولی د روح له سمندر سره یوځای شي. کله چې ناخالص فزیکي پوښ د مرګ د هامر په واسطه ویجاړ شوی، نور دوه پوښونه - ستوري او لامل - لاهم پاتې دی ترڅو روح په شعوري ډول د هر اړخیز ژوند سره د یوځای کیدو مخه ونیسي. کله چې د حکمت له لارې بې غوښتنې ترلاسه شي، نو د هغې ځواک دوه پاتې رګونه ماتوي. کوچنی انساني روح په پای کې آزاد راڅرګندیږي؛ دا د بې اندازه طول سره یو دی."

زه پوښتنه وکړه زما الهي ګورو ته شیښ نور رڼا په د لوړ او پراسرار لامل نړۍ.

هغه ځواب ورکړ: "د علت نړۍ په نه بیانیدونکي ډول نازکه ده." "د دې د پوهیدو لپاره، یو څوک باید ولري د تمرکز دومره لوی ځواک ولري چې هغه خپلې سترګې وتړي او د ستوري کاسموس او فزیکي کاسموس په ټوله پراخه کچه - د جامد ټوکرۍ سره روښانه بالون - تصور کړي لکه څنګه چې یوازې په نظرونو کې شتون لري. که چیرې د دې فوق العاده تمرکز له لارې یو څوک په بدلولو کې بریالی شي یا حل کول د دوه کاسموسونه سره ټول د دوی پیچلتیاوې په شفاف نظرونه، هغه به بیا د علت نړۍ ته ورسیږئ او د ذهن او مادي ترمنځ د فیوژن په پوله ودریږئ. هلته ټول جوړ شوي شیان - جامد، مایع، ګاز، بریښنا، انرژي، ټول موجودات، خدایان، انسانان، حیوانات، نباتات، باکتریا - د شعور د بڼو په توګه درک کیدی شي، لکه څنګه چې یو سړی کولی شي خپلې سترګې وتړي او پوه شي چې هغه شتون لري، که څه هم د هغه بدن د هغه فزیکي سترګو ته نه لیدل کیږي او یوازې د یوې مفکورې په توګه شتون لري.

" هر هغه څه چې یو انسان په خیالي ډول کولی شي، یو علتي موجود په واقعیت کې هم کولی شي. تر ټولو لوی تخیلي انساني عقل یوازې په ذهن کې د فکر له یوې انتها څخه بلې ته د تګ توان لري، له ذهني پلوه له یوې سیارې څخه بلې سیارې ته ټوپ وهي، یا د ابدیت کندې ته په بې پایه توګه ښکته شي، یا د کهکشان په چترۍ کې د راکټ په څیر پورته شي، یا د شیدو لارو او ستورو ځایونو کې د لټون څراغ په څیر ځلیږي. مګر علتي نړۍ کې موجودات خورا لوی آزادي لري، او کولی شي په اسانۍ سره خپل فکرونه په فوري توګه په غیر جانبدارۍ کې څرګند کړي، پرته له کوم مادي یا ستوري خنډ یا کارمیک محدودیت څخه.

" د لاملونو موجودات پوهیږي چې فزیکي کاسموس په اصل کې د الکترونونو څخه نه دی جوړ شوی، او نه هم ستوري کاسموس په اصل کې د ژوندیو موجوداتو څخه جوړ شوی دی - دواړه په حقیقت کې د خدای د فکر له کوچنیو ذراتو څخه رامینځته شوي، د مایا لخوا پرې شوي او ویشل شوي ، د نسبیت قانون چې مداخله کوي ترڅو ظاهرا نومینون د هغه له پدیدې څخه جلا کړي.

" په علتي نړۍ کې روحونه یو بل د خوښۍ روح د انفرادي نقطو په توګه پیژني؛ د دوی فکري شیان یوازینۍ شیان دي چې دوی یې شاوخوا ګرځي. علتي موجودات د دوی د بدنونو او فکرونو ترمنځ توپیر یوازې د نظرونو په توګه ګوري. د یو سړي په توګه، خپلې سترګې تړل، کولی شي یو ځلیدونکی سپین رڼا یا یو کمزوری نیلي دوړې تصور کړي، نو علتي موجودات یوازې د فکر له لارې د لیدلو، اوریدو، احساس کولو، خوند اخیستلو او لمس کولو توان لري؛ دوی د کاسمیک ذهن په ځواک سره هرڅه رامینځته کوي، یا یې تحلیل کوي.

" په علتي نړۍ کې مرګ او بیا زیږون دواړه په فکر کې دي. علتي جسم لرونکي موجودات یوازې په د تلپاتې نوي پوهې امبروسیا. دوی د سولې له چینو څخه څښي، د ادراک په بې لارۍ خاوره کې ګرځي، د خوښۍ په بې پایه سمندر کې لامبو وهي. وګورئ! د دوی روښانه فکري بدنونه د روح لخوا رامینځته شوي ټریلیونونو سیارو، د کایناتو تازه بلبلونو، د حکمت ستورو، د سرو زرو نیبولا طیفي خوبونو څخه تیریږي، ټول

د لامحدودیت د آسماني نیلي سینه کې!

"ډیری موجودات د زرګونو کلونو لپاره په علتي کاسموس کې پاتې کیږي. د ژورو خوشحالیو له لارې آزاد شوی روح بیا ځان د کوچني علتي بدن څخه وباسي او د علتي کاسموس پراخوالی په ځان کې اچوي. د نظرونو ټولې جلا څپې، د ځواک، مینې، ارادې، خوښۍ، سولې، وجدان، سکون، ځان کنټرول او تمرکز ځانګړي څپې د خوښۍ تلپاتې سمندر کې منحل کیږي. روح نور اړتیا نلري چې خپله خوښي د شعور د انفرادي څپې په توګه تجربه کړي، بلکې په یو کاسمیک سمندر کې یوځای کیږي، د خپلو ټولو څپو سره - ابدي خندا، احساسات، ټکانونه.

"کله چې یو روح د دریو بدنونو له کوکون څخه بهر شي، نو دا د نسبیت قانون څخه د تل لپاره تښتي او د تل لپاره نه بیانیدونکی وجود کیږي." 10-43 د هر اړخیز شتون تیتلی وګورئ، د هغې وزرونه د ستورو، سپوږمیو او لمرونو سره کښل شوي دي! روح په روح کې پراخ شوی د بې رڼا، بې تیاره تیاره، بې فکره فکر په سیمه کې یوازې پاتې کیږي، د خدای د کاسمیک تخلیق په خوب کې د خوښۍ د خوښۍ سره مست دی."

یو وړیا روح!" زه انزال شوی په ویره"

"کله چې یو روح بالاخره د بدني وهمونو له دریو جارو څخه راووځي،" استاد دوام ورکړ، "دا د انفرادیت له لاسه ورکولو پرته د لامحدود سره یو کیږي. مسیح دا وروستۍ آزادي حتی د عیسی په توګه د زیږیدو دمخه ترلاسه کړې وه. د هغه د تیر په دریو مرحلو کې، چې د هغه د ځمکې په ژوند کې د مرګ او بیا ژوندي کیدو د تجربې د دریو ورځو په توګه سمبول شوی و، هغه په روح کې د بشپړ راپورته کیدو ځواک ترلاسه کړی و.

"یو ناپرمختللی انسان باید د خپلو دریو بدنونو څخه د راڅرګندیدو لپاره بې شمیره ځمکني، ستوري او لاملي اوتارونه تیر کړي. یو مالک چې دا وروستۍ آزادي ترلاسه کوي ممکن د پیغمبر په توګه ځمکې ته د بیرته راستنیدو لپاره غوره کړي ترڅو نور انسانان بیرته خدای ته راولي، یا زما په څیر هغه ممکن غوره کړي چې په ستوري کاسموس کې ژوند وکړي. هلته یو ژغورونکی د اوسیدونکو د کرما یو څه بار په غاړه اخلي 11-43 او په دې توګه دوی سره مرسته کوي چې په ستوري کاسموس کې د دوی د بیا زیږون دوره پای ته ورسوي او دایمي د علتونو ډګرونو ته لاړ شي. یا یو آزاد روح ممکن د علتونو نړۍ ته ننوځي ترڅو د دوی موجوداتو سره مرسته وکړي چې په علتونو بدن کې خپل موده لنډه کړي او پدې توګه مطلق آزادي ترلاسه کړي.

"بیا راژوندی شوی، زه غواړم د هغه کرما په اړه نور معلومات ترلاسه کړم چې روحونه دې ته اړ باسي چې درې نړۍ ته بیرته راشي." ما فکر کاوه، زه کولی شم د تل لپاره د خپل عالم مالک خبرې واورې. هیڅکله د هغه په ځمکني ژوند کې ما په یو وخت کې د هغه دومره حکمت جذب نه کړ. اوس د لومړي ځل لپاره زه د ژوند او مرګ په چیک بورډ کې د پټو ځایونو په اړه روښانه او مشخص بصیرت ترلاسه کوم.

زما ګورو په خپل زړه راښکونکي غږ کې وویل: "د انسان فزیکي کرم یا غوښتنې باید په بشپړ ډول ترسره شي مخکې لدې چې په ستوري نړۍ کې د هغه دایمي پاتې کیدل ممکن شي." "دوه ډوله موجودات ژوند له همدې WHO لا هم لري ځمکني کرما ته له منځه وړل د او WHO کوي په د ستوري ساحې. هغه امله، هغه کسان چې باید د خپل کارمیک پورونو د ادا کولو لپاره په یوه ناخالص فزیکي بدن کې بیا ژوند وکړي، د فزیکي مرګ وروسته، د دایمي اوسیدونکو پرځای د ستوري نړۍ ته د لنډمهاله لیدونکو په توګه طبقه بندي کیدی شي.

"هغه موجودات چې د ځمکې له کرما سره نه خلاصیږي د ستوري مړینې وروسته اجازه نلري چې د کاسمیک نظریاتو لوړ لامل ساحې ته لاړ شي، مګر باید یوازې د فزیکي او ستوري نړۍ څخه حرکت وکړي،

په پرله پسې ډول د شپاړس ناخالص عناصرو د فزيکي بدن څخه خبر وي، او د نولس فرعي عناصرو د دوی ستوري بدن څخه. په هرصورت، د هغه د فزيکي بدن له هر زيان وروسته، يو ناپرمختللی

د ځمکې څخه شتون د ډیری برخې لپاره د مرګ خوب په ژوره بې هوشي کې پاتې کیږي او د شکلي ستوري ساحې څخه په سختۍ سره خبر نه وي. د ستوري آرامۍ وروسته، دا ډول سړی د نورو درسونو لپاره مادي الوتکې ته راستنیږي، په تدریجي ډول ځان د تکراري سفرونو له لارې عادت کوي.   د نازک ستوري جوړښت نړۍ.

"له بلې خوا، د ستوري کائنات عادي یا اوږدمهاله اوسیدونکي هغه کسان دي چې د تل لپاره له ټولو مادي غوښتنو څخه آزاد شوي دي، نور د ځمکې د ناخالص حرکتونو ته د بیرته راستنیدو اړتیا نلري." داسې موجودات یوازې ستوري او لاملي کرم لري چې کار وکړي. د ستوري مرګ په وخت کې دا موجودات د لامحدوده او ډیر نازک لامل نړۍ. د کاسمیک قانون لخوا ټاکل شوي د یوې ټاکلې مودې په پای کې د لامل بدن د فکر بڼه پریښودل، دا پرمختللي موجودات بیا هیرانالوکا یا ورته لوړ ستوري سیارې ته راستنیږي، په نوي ستوري بدن کې بیا زیږیدلي ترڅو خپل نه خلاص شوي ستوري کار ترسره کړي.

"زما زویه، ته اوس په بشپړ ډول پوهیدلی شې چې زه د الهي فرمان له مخې ژوندی شوی یم،" سری یوکتیشور دوام ورکړ، "د ستوري بیا زیږیدونکو روحونو د ژغورونکي په توګه چې د علت ساحې څخه بیرته راځي، په ځانګړي توګه، د هغو ستوري موجوداتو پرځای چې له ځمکې څخه راپورته کیږي. هغه کسان چې د ځمکې څخه راپورته کیږي، که چیرې دوی لاهم د مادي کرما نښې وساتي، د هیرانیالوکا په څیر خورا لوړ ستوري سیارونو ته نه پورته کیږي.

"لکه څنګه چې په ځمکه کې ډیری خلکو د مراقبت له لارې ترلاسه شوي لید له لارې د قدر کولو زده کړه نه ده کړې غوره خوښۍ او ګټې د ستوري ژوند او په دې توګه، وروسته مرګ، خواهش ته بیرته ستنیدل ته د ځمکې محدود، نیمګړي خوښۍ، ډیری ستوري موجودات، د دوی د ستوري بدنونو د عادي تجزیې په جریان کې، د علت نړۍ کې د روحاني خوښۍ پرمختللي حالت انځورولو کې پاتې راځي او، د ډیر ناخالص او شکلي ستوري خوښۍ په فکرونو کې ژوند کوي، د ستوري جنت بیا لیدلو ته لیواله دي. دروند ستوري کارما باید د داسې موجوداتو لخوا بیرته ترلاسه شي مخکې لدې چې دوی وروسته ترلاسه کړي ستوري مرګ د علتي فکر په نړۍ کې دایمي پاتې کیدل دي، چې له خالق څخه دومره لږ جلا شوی دی.

"یوازې هغه وخت چې یو موجود د سترګو په زړه پورې ستوري کاسموس کې د تجربو لپاره نور خواهشات ونه لري، او هلته د بیرته تګ لپاره لیوالتیا ونلري، ایا هغه په علتي نړۍ کې پاتې کیږي. هلته د ټولو علتي کرما یا د تیرو غوښتنو تخمونو د خلاصون کار بشپړولو سره، محدود روح د ناپوهۍ د دریو بندونو وروستۍ برخه وباسي او د علتي بدن له وروستي جار څخه راپورته کیږي، د ابدي سره یوځای کیږي."

"اوس وکړه ته پوه شو؟" ماسټر موسکا شوه نو په زړه پورې ډول!

"هو، له لارې ستا فضل. زه یم بې غږه سره خوښۍ او مننه."

ما هیڅکله د سندرې یا کیسې څخه داسې الهام بخښونکې پوهه نه ده ترلاسه کړې. که څه هم د هندوانو صحیفې د علت او ستوري نړۍ او د انسان درې بدنونو ته اشاره کوي، زما د بیا راژوندي شوي مالک د ګرم صداقت په پرتله دا پاڼې څومره لرې او بې معنی دي! د هغه لپاره په حقیقت کې یو "ناڅرګند هیواد شتون نه درلود چې له هغه څخه هیڅ مسافر بیرته نه راځي"!

"د انسان د دریو بدنونو منځګړیتوب د هغه د درې ګوني طبیعت له لارې په ډیری لارو څرګندیږي." زما غوره ګورو لاړ پر. "په د ویښ حالت په ځمکه یو انسان کېدل دی شعوري د هغه د دریو موټرو څخه لږ یا ډیر. کله چې هغه په حسي ډول د خوند اخیستلو، بوی کولو، لمس کولو، اوریدلو اراده لري،

یا لیدل، هغه په عمده توګه د خپل فزیکي بدن له لارې کار کوي. لیدل یا رضایت، هغه په عمده توګه د خپل ستوري بدن له لارې کار کوي. د هغه د علت وسیله هغه وخت څرګندیږي کله چې انسان فکر کوي یا په ځان تفتیش یا مراقبت کې ژور ډوبیږي؛ د نابغه کاسمیکي فکرونه هغه سړي ته راځي چې په عادت سره د خپل علت بدن سره اړیکه نیسي. پدې معنی کې یو فرد په پراخه کچه د 'مادي سړي'، 'یو انرژي لرونکی سړی'، یا 'یو فکري سړي' په توګه طبقه بندي کیدی شي.

"یو سړی هره ورځ شاوخوا شپاړس ساعته ځان د خپل فزیکي موټر سره پیژني. بیا هغه خوب کوي؛ که هغه خوب ویني، هغه په خپل ستوري بدن کې پاتې کیږي، په اسانۍ سره هر شی رامینځته کوي حتی د ستوري موجوداتو په څیر. که د انسان خوب ژور او بې خوبه وي، نو د څو ساعتونو لپاره هغه کولی شي خپل شعور، یا د "زه" احساس، د علت بدن ته انتقال کړي؛ دا ډول خوب بیا ژوندی کوي. یو خوب لیدونکی د خپل علت بدن سره اړیکه نیسي نه د هغه علت بدن سره؛ د هغه خوب په بشپړه توګه تازه نه دی."

زه درلود شوی په مینه سره مشاهده کول سری یوکتیشور پداسې حال کې چې هغه ورکړ د هغه حیرانونکی څرګندونه.

"فرښته ګوره،" ما وویل، "ستا بدن بالکل هغسې ښکاري لکه څنګه چې وروستی ځل ما په پوري آشرم کې ژړل."

"هو، زما نوی بدن د زاړه بدن یوه بشپړه کاپي ده. زه دا ښه هر وخت په خپله خوښه مادي یا غیر مادي کوم، د ځمکې په پرتله ډیر ځله. د چټک غیر مادي کولو له لارې، زه اوس په سمدستي توګه د رڼا له لارې له سیارې څخه بلې سیارې ته یا په حقیقت کې، له ستوري څخه تر علت یا فزیکي کاسموس پورې سفر کوم." زما الهي ګورو وخندل. "که څه هم تاسو پدې ورځو کې دومره ګړندي حرکت کوئ، ما په بمبۍ کې ستاسو په موندلو کې کومه ستونزه نه درلوده!"

"او استاده، زه وه غمجن نو په ژوره توګه په اړه ستا مرګ!"

"آه، زه چیرته مړ شوم؟ ایا کوم تضاد نشته؟" د سری یوکتیشور سترګې د مینې او تفریح څخه ځلیدې.

"ته یوازې په ځمکه خوبونه لیدل؛ په هغه ځمکه کې تا زما د خوب بدن ولید،" هغه وویل. "وروسته تا هغه خوبي انځور ښخ کړ. اوس زما نازک جسم - کوم چې ته یې ګورې او حتی اوس هم نږدې غېږ کې نیسې! - د خدای په یوه بله ښکلې خوبي سیاره کې ژوندی کیږي. یوه ورځ هغه د خوبونو ښه بدن او د خوبونو ښه سیاره به ورک شي؛ دوی هم د تل لپاره نه دي. ټول خوبونه باید بالاخره د وروستي بیدارۍ لمس سره مات شي. زما زوی یوګانندا، د خوبونو او واقعیت ترمنځ توپیر وکړئ!"

ویدانتیک دا مفکوره [۱۲-۴۳] قیامت ما حیران کړ. زه شرمېدم چې ما په ماسټر رحم وکړ کله چې ما په پوري کې د هغه بې جانه بدن ولید. ما بالاخره پوه شوم چې زما ګورو تل په خدای کې په بشپړ ډول ویښ و، خپل ژوند او په ځمکه کې تیریدل، او د هغه اوسنی قیامت، د کاسمیک خوب کې د الهي نظریاتو د نسبیت پرته بل څه نه دي.

"یوګانندا، ما اوس تاسو ته د خپل ژوند، مرګ او بیا راژوندي کیدو حقایق وویل. زما لپاره غم مه کوه؛ بلکه زما د بیا راژوندي کیدو کیسه هر ځای ته خپره کړه چې د انسانانو د خدای خوب لیدلې ځمکې څخه د ستورو جامو اغوستلو روحونو بلې خدای خوب لیدلې سیارې ته! نوې هیله به د نړۍ د بدبختۍ لیونیو، مرګ څخه ویره لرونکو خوب لیدونکو زړونو کې ځای په ځای شي."

"هو، استاده!" هغه څنګه په خوښه به زه شريکول سره نور زما خوښۍ په د هغه قيامت"

"په ځمکه کې زما معیارونه په نا آرامه توګه لوړ وو، د ډیری انسانانو طبیعت سره مناسب نه وو. ډیری وختونه ما تاسو ته د هغه څه څخه ډیر ملامت کړل چې باید وواېم. تاسو زما ازموینه تیره کړه؛ ستاسو مینه د ټولو ملامتیو د وریځو له لارې ځلیده." هغه په نرمۍ سره زیاته کړه، "زه نن هم راغلی یم چې تاسو ته وواېم: بیا به هیڅکله د ملامتۍ سخت نظر ونه کړم. زه به نور تاسو ته ملامت نه کړم."

ما د خپل لوی استاد سزاګانې څومره له لاسه ورکړې وې! هر یو یې د ساتنې ساتونکې فرښته وه.

"ګرانه استاده! ملامتول زه یو ملیون د کار وختونه ملامتول زه اوس!"

"زه به نور تاته ملامت نه کړم." د هغه الهی غږ سخت و، خو د خندا یو پټ جریان ورسره و. "ته او زه به یوځای موسکا کوو، تر هغه چې زموږ دوه شکلونه د خدای په مایا خوب کې مختلف ښکاري. بالاخره موږ به د کاسمیک محبوب په توګه یوځای شو؛ زموږ موسکا به د هغه موسکا وي، زموږ د خوښۍ یو متحد سندره به د تل لپاره د خدای سره سمون لرونکي روحونو ته خپره شي!"

سري یوکتیشور ماته په ځینو هغو مسلو رڼا واچوله چې زه یې دلته نه شم افشا کولی. د هغو دوو ساعتونو په جریان کې چې هغه زما سره د بمبۍ هوټل په خونه کې تیر کړل، هغه زما هرې پوښتنې ته ځواب ورکړ. د ۱۹۳۶ کال د جون په ورځ د هغه لخوا ویل شوي یو شمیر نړۍ وړاندوینې لا دمخه پوره شوې دي.

"زه اوس تا پرېږدم، ګرانه!" په دې خبرو سره ما احساس وکړ چې استاد زما په شاوخوا غېږ کې ویلې کېږي.

"زما ماشومه،" د هغه غږ زما په روح کې غږ شو، "هرکله چې ته د نربیکالپا سماډي دروازې ته ننوځې او ما ته غږ وکړې، زه به ستا سره په غوښه او وینه کې راشم، حتی لکه نن."

د دې آسماني ژمنې سره، سری یوکتیشور زما له نظره ورک شو. د موسیقۍ په تندر کې د وریځې غږ تکرار شو: "ټولو ته ووایه! څوک چې د نربیکالپا په پوهیدو سره پوهیږي چې ستاسو ځمکه د خدای خوب دی، کولی شي د هیرانیالوکا ښکلي خوب جوړ شوي سیارې ته راشي، او هلته ما په یو بدن کې بیا ژوندی ومومي لکه زما د ځمکې بدن. یوګانندا، ټولو ته ووایه!"

د جلاوالي غم لاړ. د هغه د مرګ لپاره خواخوري او غم، زما د سولې اورد غل، اوس په سخت شرم سره وتښتېد. خوشحالي د بې پایه، نوي پرانیستل شوي روحي سوریو له لارې د یوې چینې په څیر راوتله. په لرغوني ډول د بې کارۍ سره تړل شوي، دوی اوس د خوشحالۍ د سیلاب په جریان کې په پاکوالي کې پراخ شوي.
زما د تیرو اوتارونو په اړه د لاشعوري فکرونو او احساساتو خپل کرمیک داغونه له منځه یوړل، چې د سری یوکتیشور د الهي لیدنې له امله په روښانه ډول نوي شول.

د خپل ژوندلیک په دې فصل کې ما د خپل ګورو امر منلی او د خوښۍ خبر یې خپور کړی دی، که څه هم دا یو ځل بیا یو عجیب نسل ګډوډ کړي. بې هوښه، انسان ښه پوهیږي؛ نا امیدي په ندرت سره نا اشنا ده؛ مګر دا ګمراهۍ دي، د انسان د ریښتینې برخلیک برخه نه ده. هغه ورځ چې هغه وغواړي، هغه د آزادۍ په لاره روان دی. هغه له ډیرې مودې راهیسې د خپلو "خاورو-ته-هنر" مشاورینو د تیاره نا امیدۍ غوږ نیولی دی، د نه ماتېدونکي روح څخه بې پروا دی.

زه وه نه د یوازې یو امتیازي ته وګوره د بیا راژوندی شو ګورو.

د سری یوکتیشور د چیلاګانو څخه یوه یوه زړه ښځه وه چې په مینه سره د ما (مور) په نوم پیژندل کیده، چې کور یې د پوری هدیرې ته نږدې و. ماسټر به ډیری وخت د سهار د ګرځېدو پرمهال د هغې سره د خبرو اترو لپاره ودرېد. د مارچ په ۱۶مه، ۱۹۳۶ کال ماښام، ما آشرم ته راغله او د خپل ګورو د لیدلو غوښتنه یې وکړه.

" ولې، استاد یوه اونۍ دمخه مړ شو!" سوامي سیبانندا، چې اوس د پوري د عبادت ځای مسؤل دی، هغې ته په خواشینۍ سره وکتل.

" دا ناشونې ده!" هغې لږ وخندل. "ښایي تاسو یوازې هڅه کوئ چې ګورو د ټینګار کوونکو لیدونکو څخه وساتئ؟"

" نه." سیبانندا د ښخولو جزئیات بیان کړل. "راشه،" هغه وویل، "زه به تاسو د سری یوکتیشوارجي قبر ته مخکینۍ باغ ته بوځم."

مور سر وښوراوه. "د هغه لپاره قبر نشته! نن سهار لس بجې هغه زما د دروازې مخې ته په خپل معمول قدم کې تېر شو! ما د څو دقیقو لپاره له هغه سره په روښانه بهر کې خبرې وکړې.

"راشه دا ماښام ته د آشرم،' هغه وویل.

" زه دلته یم! په دې زاړه خړ سر دې برکتونه راشي! بې مرګه ګورو غوښتل چې زه پوه شم چې هغه نن سهار په کوم فاني بدن کې زما لیدنه کړې ده!"

د حیران شوی سیبانندا زنګون وهل مخکې هغې.

"مور،" هغه وویل، "څه یو وزن د غم ته پورته کول له زما هرات! هغه دی راپورته شو!"

43-1 : په سبیکلپا سماډي د عقیدتمند لري په روحاني توګه پرمختګ کړی ته یو حالت د دننه الهي اتحاد، خو نشي کولی د هغه ساتل کاسمیک شعور پرته له په د بې حرکته د ټرانس حالت. منځپانګه دوامداره مراقبه، هغه رسېږي د غوره حالت د نربیکالپا سماډي ، چیرې چې هغه په نړۍ کې په آزاده توګه حرکت کوي او خپل ظاهري دندې پرته له دې چې د خدای پیژندنې له لاسه ورکړې ترسره کوي.

43-2 : سری یوکتیشور کارول شوی د کلمه پرانا ؛ زه لري ژباړل شوی دا لکه لایفټرونز. د هندو صحیفې مراجعه کول نه یوازې ته د انو ، "اتوم"، او ته د پارامانو ، "له دې هاخوا د اتوم،" ښه برېښنایي انرژي؛ خو همدارنګه ته پرانا ، "خلاقي لایفټرونیک ځواک." اتومونه او الکترونونه دي ړوند ځواکونه؛ پرانا دی په ذاتي ډول هوښیار. د پرانیک لایفټرونز په د سپرماتوزوا او هګۍ، د مثال په توګه، د کارمیک ډیزاین سره سم د جنین پراختیا لارښوونه وکړئ.

43-3 منتر صفت ، د ژړل شوي تخم غږونه چې د تمرکز د ذهني ټوپک لخوا خوشې کیږي. پرانونه (لرغوني شاسترونه) یا رسالې) تشریح کول دا مانټریک جګړې ترمنځ دیواس او اسورا (خدایان او شیطانان). یو اسورا یوځل هڅه وکړه د یوې قوي سندرې سره د یوې دیوتا وژل . خو د غلط تلفظ له امله ذهني بم د بومرانګ په څیر عمل وکړ او شیطان یې وواژه.

43-4 : مثالونه د داسې ځواکونه دي نه غوښتل حتی په ځمکه، لکه په د قضیه د هیلین کیلر او نور نادره موجودات.

43-5 : ربه بودا وه یوځل پوښتنه وکړه ولې یو سړی باید مینه ټول اشخاص په مساوي ډول. "ځکه،" د

غوره ښوونکی ځواب ورکړ، "په ډېر ګڼ شمېر او متنوع د ژوند موده د هر یو سړی، هر نور کېدل لري په یو وخت یا بل شوی ګرانه ته هغه."

43-6 : د اته عنصري ځانګړتیاوې کوم داخل شئ په ټول جوړ شوی ژوند، له اتوم ته سړی، دي ځمکه، اوبه، اور، هوا، آسمان، حرکت، ذهن، او انفرادیت. (بهګواد ګیتا : VII: 4.)

43-7 : بدن معنی لري هر یو د روح پوښ، آیا ناخالص یا نازک. د درې جسدونه دي پنجرې لپاره د مرغ□ د جنت.

43-8 : حتی لکه باباجي مرسته وکړه لاهیري مهاسایه ته خلاصول پخپله د یو بې شعوره خواهش له ځینې تېر ژوند لپاره یو ماڼ، لکه څنګه چې په ۳۴ فصل کې تشریح شوي .

43-9 : "او هغه ورته وویل، هرچیرې چې مړی وي، هلته به عقابونه راټول شي." - لوقا ۱۷:۳۷. هرچیرې د روح دی پوښل شوی په د فزیکي بدن یا په د ستوري بدن یا په د لامل بدن، هلته د عقابونه د خواهشات - کوم چې د انسان د حسي کمزورتیاوو، یا د ستورو او لاملي اړیکو ښکار کیږي - هم به راټول شي ترڅو روح بندي وساتي.

43-10 : " څوک چې بریالی شي زه به د خپل خدای په معبد کې ستنه جوړه کړم، او هغه به نور هیڅکله بهر نه ځي (یعنې، بیا به زیږیدلی وي) نه نور). ته هغه هغه غالبېدل به زه مرسته ته ناست سره زه په زما تخت، حتی لکه زه همدارنګه غالب شو، او یم سیټ ښکته سره زما پلار په د هغه تخت." - وحی ۳:۱۲، ۲۱.

43-11 : سري یوکتیشور دا په ګوته کوله چې حتی لکه څنګه چې په خپل ځمکني تجسم کې یې کله ناکله د ناروغ وزن په غاړه اخیستی و ته سپکول د هغه د شاګردانو کرما، نو په د ستوري نړ د هغه ماموریت لکه یو ژغورونکی فعال شوی هغه ته اخیستل په ټاکلی د هیرانیالوکا د اوسیدونکو ستوري کرما، او په دې توګه د دوی ارتقا لوړ لامل نړ ته ګړندي کوي.

43-12 : ژوند او مرګ لکه نسبیتونه د فکر یوازې. ویدانتا ټکي بهر هغه خدایه دی د یوازې واقعیت؛ ټول تخلیق یا جلا شتون دی مایا یا وهم. دا فلسفه د مونیزم ترلاسه شوی د هغې لوړ څرګندونه په د د شنکرا د اپنشد تبصرې.

فصل: ۴۴

سره مهاتما ګاندي په ورده

وردها ته ښه راغلاست!" د مهاتما ګاندي سکرتر مهادیو دیسای، د میرمن بلیچ، ښاغلي رایټ او ما ته د " دې صمیمانه خبرو او د خادر (کورني پنبه) د ګلونو د ډال سره ښه راغلاست وواېه. زموږ کوچن ډله د اګست په یوه سهار وختي د وردها په سټیشن کې ښکته شوې وه، د اورګاډي د دوړو او تودوخې څخه په خوښ سره. خپل سامان په یوه غوایي ګاډ کې وسپاره، موږ د ښاغلي دیسای او د هغه د ملګرو، باباصاحب دیشمک او ډاکټر پینګل سره یو خلاص موټر ته ننوتل. د خټو کلیوالي سړکونو څخه لنډ موټر موږ مګنوادي ته بوتلو ، چې د هند د سیاسي سنت آشرم دی.

ښاغلي ډیسای موږ سمدلاسه د لیکلو خونې ته بوتلو چیرې چې مهاتما ګاندي په پښو ناست و. په یوه لاس کې قلم او په بل کې د کاغذ ټوټه، په مخ یې یوه پراخه، ګټونکې، ګرمه موسکا وه!

"ښه راغلاست!" هغه لیکل شوی په هندي؛ دا وه یو دوشنبه، د هغه اون ورځ د چوپتیا

که څه هم دا زمونږ لومړ□ لیدنه وه، خو مونږ په مینه سره یو بل ته کتل. په ۱۹۲۵ کال کې مهاتما ګاندي د رانچي ښوونځي ته د سفر له لارې درناوی وکړ او د میلمنو په کتاب کې یې یو مهربانه درناوی ولیکه.

د ۱۰۰ پونډو دغه کوچني سنت فزيکي، رواني او روحاني روغتيا خپره کړه. د هغه نرم نسواري سترګې د هوښيارۍ، اخلاص او تبعيض سره ځليدې؛ دې سياستوال عقل سره برابر کړی او په زرګونو قانوني، ټولنيزو او سياسي جګړو کې ګټونکی راڅرګند شوی. په نړۍ کې هيڅ بل مشر د خپلو خلکو په زړونو کې هغه خوندي ځای نه دی ترلاسه کړی چې ګاندي د هند لپاره لري. په ميليونونو بې سواده. د دوی ناڅاپي درناوی د هغه مشهور لقب دی - مهاتما ، "لوی روح". [1-44] يوازې د دوی لپاره ګاندي خپل لباس په پراخه کچه کارټون شوي لنګوټې پورې محدودوي، چې د هغه د يووالي سمبول د هغو محرومو خلکو سره دی چې نور يې نشي زغملی.



مهاتما ګاندي

زه د ۱۹۳۵ کال د اګست په مياشت کې د هند د سياسي ولی سره د وردها په هديره کې د يوې خاموشې ډوډۍ څخه خوند اخلم .

د آشرم اوسيدونکي په بشپړ ډول ستاسو په اختيار کې دي؛ مهرباني وکړئ د هر ډول خدمت لپاره دوی ته " زنګ ووهئ." په ځانګړي درناوي سره، مهاتما دا په بيړه ليکل شوی يادښت ماته راکړ کله چې ښاغلي ډيسای زمونږ ډله د ليکلو خونې څخه د ميلمستون په لور رهبري کوله.

زمونږ لاربښود مونږ د باغونو او ګلانو د کروندو له لارې د ټايلونو چتونو ودانۍ ته بوتلو چې د جاليو کړکيو سره وې. ښاغلي ډيسای وويل، د مخکينۍ انګړ څاه، پنځه ويشت فوټه پلن، د څاګانو د اوبو لګولو لپاره کارول کيده؛ نږدې د وريجو د وهلو لپاره د سمنټو څرخ ولاړ و. زمونږ د هرې کوچنۍ خوب خونې ثابته شوه چې يوازې د نه کمولو وړ لږترلږه - يو بستر، د لاس جوړ شوي رسۍ څخه جوړ شوی. سپين رنګ شوی پخلنځی په يوه کونج کې يې نل او په بل کونج کې د پخلي لپاره د اور ځای و. ساده آرکاډين غږونه زمونږ غوږونو ته ورسيدل - د کاڼو او مرغيو چيغې، د غواګانو غږ، او د تيرو د ټوټې کولو لپاره د چړې وهلو غږ.

مشاهده کول ښاغليه د رايټ سفر ډايري، ښاغليه ډيسای پرانيستل شوی يو پاڼه او وليکل په دا يو ليست د ستياګرا

۴۴-۲ قسمونه اخيستل شوی لخوا ټول د د مهاتما سخت پيروان (ستياګرهيان):

" عدم تشدد؛ حقيقت؛ نه غلا کول؛ برهمني؛ نه ملکيت؛ د بدن کار؛ د تالو کنټرول؛ بې ډاري؛ د ټولو مذهبونو لپاره مساوي درناوی؛ سواديشي (د کور د توليداتو کارول)؛ د سپکاوي څخه ازادي. دا يوولس بايد د عاجزۍ په روحيه کې د نذرونو په توګه ولمانځل شي."

(ګاندي پخپله لاسليک شوی دا پاڼه په د لاندې ورځ، ورکول د نيټه هم - اګست ۲۷، ۱۹۳۵)

زمونږ له رسيدو دوه ساعته وروسته، زه او زما ملګري د غرمې ډوډۍ ته راوبلل شول. مهاتما لا دمخه د آشرم د برنډې لاندې، د خپلې مطالعې له انګړ څخه بهر ناست وو. شاوخوا پنځه ويشت بربنډ ستيه ګرې د پيتل پيالو او پليټونو مخې ته ناست وو. د دعا يوه ډله ييزه ډله؛ بيا د پيتل لويو لوښو څخه خواړه وړاندې شول چې چپاتۍ (د غنمو بې خميره ډوډۍ) پکې شاملې وې چې غوړي يې اچولي وو ؛ تلساري (جوش شوي او ټوټې شوي سبزيجات)، او د ليمو جام.

مهاتما چپاتۍ ، جوش شوي چغندر، ځينې خام سبزيجات او نارنج وخوړل. د هغه د پليټ په څنګ کې د نيم پاڼو يوه لويه ټوټه وه، چې د وينې پاکولو لپاره يو مهم وسيله وه. هغه د خپل چمچ سره يوه برخه جلا کړه او زما په لوښي کې يې کېښوده. ما دا د اوبو سره ډکه کړه، د ماشومتوب هغه ورځې يې را په ياد کړې کله چې مور ما مجبوره کړې وه چې دا ناخوښه خوراک وخورم. په هرصورت، ګاندي ورو ورو د نيم پيسټ په دومره خوند سره خوړل لکه څنګه چې دا يو خوندور خوړ غوښه وي.

په دې وړه پېښه کې ما د مهاتما د دې وړتيا وليده چې خپل ذهن په خپله خوښه له حواسو څخه جلا کړي. ما هغه مشهور اپنډيکټومي را په ياد کړه چې څو کاله دمخه په هغه ترسره شوی و. د بې هوشۍ څخه انکار کولو سره، سنت د عملياتو په اوږدو کې له خپلو شاګردانو سره په خوښۍ سره خبرې کولې، د هغه ساري موسکا د درد څخه د هغه بې خبرهتوب څرګندوي.

ماسپښين د ګاندي د مشهورې شاګردې، د انګليسي اډميرل لور، مس ميډيلين سليډ، چې اوس ميرابای نوميږي، سره د خبرو اترو فرصت راوړ. 3-44 د هغې قوي، ارامه څېره د ليوالتيا څخه روښانه شوه کله چې هغې ماته په بې عيب هندي ژبه د خپلو ورځنيو فعاليتونو په اړه وويل.

" د کليوالي بيارغونې کار ګټور دی! زمونږ يوه ډله هره سهار پنځه بجې د نږدې کليوالو خدمت کولو لپاره ځو او هغوی ته ساده حفظ الصحه ورزده کوو. مونږ دا په پام کې نيسو چې د دوی تشنابونه او د خټو خښتو کوټې پاکې کړو. کليوال بې سواده دي؛ دوی د مثال پرته تعليم نشي کولی!" هغې په خوښۍ سره وخندل.

ما د دې لوړ پوړې انګليسي ښځې په ستاينه کې وکتل چې د هغې ريښتينې عيسوي عاجزۍ هغې ته دا توان ورکړ چې د ځځلو پاکولو کار وکړي چې معمولا يوازې "ناڅاپي" يې ترسره کوي.

هغې راته وويل: "زه په ۱۹۲۵ کال کې هند ته راغلم." "په دې خاوره کې زه احساس کوم چې زه 'بيرته کور ته راغلې يم'. اوس به هيڅکله هم خپل زوړ ژوند او زړو ګټو ته بيرته راستنيدو ته چمتو نه شم."

مونږ د يو څه وخت لپاره د امريکا په اړه بحث وکړ. هغې وويل، "زه تل خوشحاله او حيران يم چې د ډيرو امريکايانو لخوا چې هند ته سفر کوي، په روحاني موضوعاتو کې ژوره علاقه وينم." 4-44

د ميرابای لاسونه ډير ژر په چرکه (څرخي) بوخت شول، د آشرم په ټولو خونو کې هر ځای موجود وو او په حقيقت کې، د مهاتما له امله، چې په ټول کليوالي هند کې هر ځای موجود وو.

ګاندي د کوټې د بیا رغونې د هڅولو لپاره قوي اقتصادي او کلتوري دلیلونه لري صنعتونه، خو هغه د ټولو عصري پرمختګونو د جنوني ردولو مشوره نه ورکوي. ماشینونو، اورګاډو، موټرو، ټیلیګراف د هغه په خپل لوی ژوند کې مهم رول لوبولی دی! د عامه خدمت پنځوس کاله، په زندان او بهر کې، هره ورځ د عملي توضیحاتو او په سیاسي نړ□ کې د سختو واقعیتونو سره مبارزه، یوازې د هغه توازن، خلاص ذهنیت، هوښیارتیا، او د عجیب انساني تماشې د طنز ستاینه زیاته کړې ده.

زمونږ درې واړو د باباصاحب دیشموک د میلمنو په توګه د ماښام شپږ بجې ډوډ□ وخوړه. د ماښام ۷:۰۰ بجې دعا ساعت مونږ بیرته په مګنوادي آشرم کې وموند، چت ته پورته شو چیرې چې دیرش ستیه ګرې ډلې وې په یو نیمه دایره شاوخوا ګاندي. هغه وه سکوټینګ په یو واښه چټ□، یو لرغونی د جیب ساعت د هغه په مخ کې ودرول شو. د لمر لوېدو په لاسونو او بانجان ونو باندې وروست□ رڼا واچوله؛ د شپې شور او غوغا پیل شوې وه. فضا پخپله ارامه وه؛ زه خوشحاله وم.

د ښاغلي ډیسای په مشر□ یوه جدي سندره، چې د ډلې له خوا ځوابونه ورکړل شول؛ بیا د ګیتا لوستل. مهاتما ماته اشاره وکړه چې د پای دعا وکړم. د فکر او ارمان دومره الهي یووالي! د تل لپاره یوه خاطره: د لومړیو ستورو لاندې د وردها د بام مراقبت.

په اته بجې ګاندي خپله چوپتیا پای ته ورسوله. د هغه د ژوند سخت کار هغه ته اړتیا لري چې خپل وخت په دقت سره وویشي.

ښه راغلاست، سوامي جي!" دا ځل د مهاتما سلام د کاغذ له لارې نه و. مونږ یوازې له چت څخه د هغه د " لیکلو خونې ته راښکته شوي وو، یوازې د مربع چټونو سره سمبال شوی و (نه څوک□)، د کتابونو سره یو ټیټ میز، کاغذونه، او یو لړ عادي قلمونه (نه فواره قلمونه)؛ یو بې معنی ساعت ټک شوی په یوه کونج. د سولې او عقیدې یوه پراخه فضا. ګاندي خپل یو زړه راښکونکی، غار لرونکی، تقریبا بې غاښه موسکا وړاندې کوله.

هغه تشریح کړه، "کلونه وړاندې، ما د خپلې لیکنې د پاملرنې لپاره د وخت ترلاسه کولو لپاره د اون□ د چوپتیا ورځ لمانځل پیل کړل. مګر اوس دا څلورویشت ساعته یوه حیاتي روحاني اړتیا ګرځیدلې ده. د چوپتیا دوره ای فرمان شکنجه نه بلکې یو نعمت دی."

ما په بشپړ زړه موافقه وکړه. [۵-۴۴] مهاتما له ما څخه د امریکا او اروپا په اړه پوښتنې وکړې؛ مونږ د هند او نړ□ د حالاتو په اړه بحث وکړ.

مهادیو،" ګاندي وویل کله چې ښاغلی ډیسای خونې ته ننوتل، "مهرباني وکړئ سبا شپه د سوامي جي " لپاره په ټاون هال کې انتظامات وکړئ چې هلته د یوګا په اړه وینا وکړي."

لکه څنګه چې زه مهاتما ته ښه شپه وایم، هغه په دقت سره ماته د سیټرونیلا تیلو بوتل راکړ. "د وردها

مچان د اهنسا په اړه هیڅ نه پوهیږي [6-44]، سوامي جي!" هغه په خندا وویل.

بله ورځ سهار زمونږ کوچن□ ډلې د غنمو خوندور دال چې د شګو او شیدو سره وخوړ. په لس نیمو بجو مونږ د ګاندي او ستیه ګریهیانو سره د غرمې ډوډ□ لپاره د آشرم برنډه ته وغوښتل شو . نن په مینو کې نسواري وریجې، د سبزیجاتو نوې انتخاب، او د الائچی تخمونه شامل وو.

ماسپښین ما د آشرم په شاوخوا کې د څو بې خطره غواګانو د څړځای په لور ګرځېدم. د غواګانو ساتنه د ګاندي لپاره یوه لیوالتیا ده.

مهاتما تشریح کړې ده: "زما لپاره غوا د ټولې فرعي انساني نړۍ معنی لري، د انسان خواخوږي د هغه له خپل ډول څخه هاخوا غځوي." "د غوا له لارې انسان ته امر شوی چې خپل هویت درک کړي". د دې ټولو ژوندیو سره. ولې لرغونو ریشیانو غوا د توحید لپاره غوره کړه دا زما لپاره څرګنده ده. په هند کې غوا تر ټولو غوره پرتله وه؛ هغه د ډېرښت ورکوونکې وه. هغې نه یوازې شیدې ورکړې، بلکې کرنه یې هم ممکنه کړه. غوا د رحم یوه شعر دی؛ په نرم حیوان کې رحم لوستل کیږي. هغه د ملیونونو انسانانو دوهمه مور ده. د غوا ساتنه د خدای د ټولې ګونګې مخلوق ساتنه ده. د مخلوق د ټیټې طبقې غوښتنه خورا قوي ده ځکه چې دا بې غږه ده.

په ارتودوکس هندو باندې درې ورځني مراسم فرض دي. یو یې د بهوتا یجن دی ، چې د خوړو وړاندې کول دي. ځاروی سلطنت. دا مراسم سمبول دی د سړي احساس د د هغه مکلفیتونه ته د تخلیق لږ پرمختللې بڼې، په غریزي ډول د بدن پیژندنې سره تړلي دي چې انسان هم خرابوي ژوند، خو د آزادۍ د عقل هغه کیفیت نلري چې د انسانیت لپاره ځانګړی دی. بهوتا یجن په دې توګه د کمزورو سره د مرستې لپاره د انسان چمتووالی پیاوړی کوي، ځکه چې هغه په خپل وار د لوړو ناڅرګندو موجوداتو د بې شمیره غوښتنو له لارې تسلیت ترلاسه کوي. انسان د طبیعت د ډالۍ بیا ژوندي کولو لپاره هم تړلی دی، چې په ځمکه، سمندر او اسمان کې فضول دي. د طبیعت، ځارویو، انسانانو او ستوري فرښتو ترمنځ د نه اړیکو د تکاملي خنډ په دې توګه د خاموشې مینې دفترونو لخوا له منځه ځي.

دوه نور ورځني یاجناګانې پیتري او نري دي . پیتري یاجنا د نیکونو لپاره د نذرانو وړاندې کول دي، د انسان د تیرو وختونو د پور د اعتراف سمبول په توګه، د هغه د حکمت جوهر نن ورځ انسانیت روښانه کوي. نری یجن د نا اشنا خلکو یا غریبانو ته د خوړو نذرانه ده، د انسان د اوسني مسؤلیتونو سمبول، د معاصرو خلکو لپاره د هغه د دندو سمبول.

ماسپښین په لومړیو کې ما د ګاندي د کوچنیو نجونو لپاره د آشرم ته د سفر له لارې د ګاونډي نرۍ یجن بشپړ کړ . ښاغلی رایټ زما سره په لسو دقیقو کې موټر چلولو کې ملګری و. د اوږدې ډډ رنګین ساړیو په سر کې کوچني ځوان ګلان مخونه ! په هندي ژبه د لنډې خبرې په پای کې <u>7-44</u> کوم چې ما بهر ته ورکول، اسمان ناڅاپه باران خلاص کړ. زه او ښاغلی رایټ په خندا سره موټر ته پورته شوو او د سپینو زرو د چلولو په مینځ کې بیرته مګانواړي ته لاړو . دومره استوایی شدت او ځاځکي!

کله چې مېلمستون ته ننوتم، نو زه د هغه سخت سادګۍ او د ځان قربانۍ شواهدو څخه یو ځل بیا حیران شوم چې هرچیرې شتون لري. د ګاندي د ملکیت نه کولو ژمنه د هغه د واده شوي ژوند په لومړیو کې وشوه. د پراخ قانوني عمل پریښودل چې هغه ته یې د 20,000 ډالرو څخه ډیر کلنی عاید ورکاوه، مهاتما خپله ټوله شتمني غریبانو ته وویشله.

سری یوکتیشور کارول شوی ته وهل نرم تفریح په د عموماً ناکافي مفکورې د پرېښودل.

یو سوالګر نشي کولی شتمني پرېږدي،" ماسټر به ویل. "که یو سړی غمجن وي: 'زما کاروبار ناکام " شوم؛ زما میرمن ما پرېښوده؛ زه به هرڅه پرېږدم او خانقاه ته به ننوځم،" هغه د کومې دنیاوي قربانۍ خبره کوي؟ هغه شتمني او مینه نه ده پریښې؛ دوی یې پریښي دي!"

له بلې خوا، د ګاندي په څیر اولیاء نه یوازې د مادي قربانیو ورکولو، بلکې د ځان غوښتنې او شخصي هدف څخه د انکار کولو ستونزمن کار هم کړی دی، خپل باطني وجود یې په

د جريان د انسانيت لکه يو ټول.

د مهاتما د پام وړ ميرمن، کستوراباى، هغه وخت اعتراض ونه کړ کله چې هغه د خپل ځان او د دوى د ماشومانو د کارولو لپاره د خپلې شتمن هيڅ برخه ځانګړې نه کړه. په ځوانۍ کې واده شوي، ګاندي او د هغه ميرمنې د ځو زامنو له زيږون وروسته د برهمني ژمنه وکړه. [8-44] په شدت کې يوه ارامه اتله هغه ډرامه چې د دوى ګډ ژوند و، کستوراباى د خپل ميړه تعقيب تر زندان پورې کړى، خپل درې اونۍ يې شريکې کړې روژه، او په بشپړه توګه زيږېدلى د هغې شريکول د د هغه بې پايه مسؤليتونه. هغې لري ورکړل شوى ګاندي ته لاندې درناوى:

زه له تاسو څخه مننه کوم چې د خپل ژوند ملګري او مرستندويه ملګري کيدو امتياز مو ترلاسه کړ. زه ستاسو څخه د نړۍ ترټولو غوره واده لپاره مننه کوم، چې د برهمچاريا (ځان کنټرول) پر بنسټ ولاړ دى، نه د جنسيت پر بنسټ. زه ستاسو څخه مننه کوم چې تاسو ما په خپل ژوند کې د هند لپاره کار کولو کې ستاسو سره مساوي ګڼلى دى. زه ستاسو څخه مننه کوم چې تاسو د هغو ميړونو څخه نه ياست چې خپل وخت په قمار، سيالۍ، ښځو، شرابو او سندرو کې تيروي، د خپلو ميرمنو او ماشومانو ستړي کوي لکه څنګه چې کوچنى هلک ژر د خپلو ماشومتوب لوبو څخه ستړى کيږي. زه څومره مننه کوم چې تاسو د هغو ميړونو څخه نه ياست چې خپل وخت د نورو د کار په استحصال باندې د شتمن کيدو لپاره وقف کوئ.

زه څومره منندوى يم چې تاسو خداى او هيواد ته د رشوت په پرتله لومړيتوب ورکړى، چې تاسو د خپلو باورونو جرئت او په خداى بشپړ او مطلق باور درلود. زه د يو ميړه لپاره څومره منندوى يم چې خداى او خپل هيواد يې زما په پرتله وړاندې کړ. زه ستاسو د زغم او زما د ځوانۍ د نيمګړتياوو لپاره مننه کوم، کله چې ما د هغه بدلون په وړاندې چې تاسو زموږ د ژوند په طريقه کې رامنځته کړى و، له دومره ډير څخه لږ ته، سرکشي وکړه.

د کوچني ماشوم په توګه، زه ستا د مور او پلار په کور کې اوسېدم؛ ستا مور يوه ښه او ښه ښځه وه؛ هغې ما ته روزنه راکړه، ماته يې را زده کړل چې څنګه يوه زړوره، زړوره ښځه شم او څنګه د خپل زوى، زما د راتلونکي ميړه، مينه او درناوى وساتم. لکه څنګه چې کلونه تېر شول او ته د هند تر ټولو محبوب مشره مى وي کاسټ څنګ ته کله د هغې ميړه لري WHO شوه، ما هيڅ نه د د ويره هغه محاصره کول د ښځه د برياليتوب زينه پورته شوه، لکه څنګه چې ډيرى وختونه په نورو هيوادونو کې پيښيږي. زه پوهيدم چې مرګ به بيا هم موږ ميړه او ښځه ومومي.

د کلونو لپاره کستوراباى د عامه فنډونو د خزانې مسؤلې دندې ترسره کړې چې بت پرست مهاتما يې په مليونونو راټولولو توان لري. په هندي کورونو کې ډيرى طنزيه کيسې شتون لري چې هغه اغېز چې ميړونه د ګاندي غونډې ته د خپلو ميرمنو د زيوراتو اغوستلو په اړه انديښمن دي؛ د مهاتما جادويى ژبه، چې د مظلومانو لپاره غوښتنه کوي، د شتمنو د لاسونو او غاړو څخه د سرو زرو بنګړۍ او د الماس غاړکۍ د راټولولو په ټوکرۍ کې اچوي!

يوه ورځ د عامه خزانې مشرې، کستوراباى، د څلورو روپيو د ورکړې حساب نه شواى ورکولى. ګاندي په رسمي ډول يوه تفتيش خپره کړه چې پکې يې په بې رحمۍ سره د خپلې ميرمنې د څلورو روپيو توپير ته اشاره وکړه.

ما دا کيسه ډيرى وخت د خپلو امريکايى زده کونکو د ټولګيو په وړاندې ويله. يوه ماښام په تالار کې يوې ميرمنې په غوسه ساه ورکړه.

مهاتما وي يا نه مهاتما،" هغې چيغه کړه، "که هغه زما ميړه واى، نو ما به ورته د داسې غير ضروري " عامه سپکاوي لپاره تورې سترګې ورکړې واى!"

وروسته له هغه چې زمور ترمنځ د امريکايي ميرمنو او هندو ميرمنو په اړه يو څه نرمې ټوکې وشوې، ما بشپړه وضاحت ته مخه کړه.

ښاغلې ګاندي مهاتما د خپل ميړه په توګه نه بلکې د خپل ګورو په توګه ګڼي، هغه څوک چې حق لري "ما" اشاره کړې وه چې حتی د کوچنيو غلطيو لپاره هم هغې ته سزا ورکول." "يو څه وخت وروسته چې کستورابای په عامه توګه وغندل شوه، ګاندي د سياسي تور له امله په زندان محکوم شو. کله چې هغه په ارامه توګه له خپلې ميرمنې سره الوداع کاوه، هغه د هغه په پښو ولويده. 'مالکه،' هغې په عاجز سره وويل، 'که ما کله هم تاسو ته سپکاوی کړی وي، مهرباني وکړئ ما وبخښه.'" 9-44

په وردها کې د ماسپښين په درې بجو، زه د پخوانۍ ټاکل شوې نيټې له مخې، د هغه سنت د ليکلو خونې ته لاړم چې د خپلې ميرمنې څخه يې يو بې بنسټه شاګرد جوړ کړی و - يوه نادره معجزه! ګاندي د خپلې نه هيريدونکې موسکا سره پورته وکتل.

اهيمسا تعريف راته وواياست ."

"د ډېره کول د زيان ته هر يو ژوند کول مخلوق په فکر يا عمل."

"ښکلی مثال! خو نړۍ به تل پوښتنه کوي: ايا يو څوک د ماشوم يا د ځان د ساتنې لپاره کوبرا نه شي وژلی؟"

"زه نشم کولی چې د خپلو دوو ژمنو - بې ويرې او نه وژنې - ماتولو پرته يو کوبرا ووژنم. زه به غوره وګڼم چې په داخلي توګه د مينې د خوځښتونو له لارې مار ارام کړم. زه ممکن خپل معيارونه د خپلو شرايطو سره سم ټيټ نشم کولی." ګاندي د خپلې حيرانونکې صداقت سره زياته کړه، "زه بايد اعتراف وکړم چې که زه د کوبرا سره مخ شم نو زه نشم کولی دا خبرې اترې دوام ورکړم!"

زه تبصره وکړه په څو ډېر وروستي لويديځ کتابونه په خواړه کوم اچول په د هغه مېز.

ستياګره غورځنګ کې مهم دي - لکه څنګه چې هر ځای بل ځای،" هغه په خندا سره وويل. "ځکه چې زه د ستياګرهيانو لپاره د بشپړ زغم ملاتړ کوم ، زه تل هڅه کوم چې د برهمني لپاره غوره خواړه ومومم. يو څوک بايد د زيږون جبلت کنټرولولو دمخه د تالو فتح کړي. نيمه لوږه يا غير متوازن رژيمونه ځواب نه دی. د خواړو لپاره د داخلي حرص له منځه وړلو وروسته ، يو ستياګرهيان بايد د ټولو اړينو ويټامينونو، منرالونو، کالوريو او داسې نورو سره د عقلي سبزيجاتو رژيم تعقيب ته دوام ورکړي. د خواړو په اړه د داخلي او بهرني حکمت له لارې، د ستياګرهيانو جنسي مايع په اسانۍ سره د ټول بدن لپاره حياتي انرژي بدليږي."

ما او مهاتما د غوښې د بديل په اړه خپله پوهه پرتله کړه. ما وويل: "ايوکاډو ډېر ښه دی." "په کاليفورنيا کې زما مرکز ته نږدې د ايوکاډو ګڼ شمېر باغونه شتون لري."

د ګانـدي مخ لـه لېوالتيـا څخـه روښـانه شـو. "زه حـيران يم چې ايـا دوی بـه پـه وردهـا کې وده وکـړي؟ ستياګرهيان به د نوي خواړو ستاينه وکړي."

" زه به ډاډه شم چې د لاس انجلس څخه وردها ته ځينې ايوکاډو بوټي واستوم." 10-44 ما زياته کړه، "هګۍ د لوړ پروټين لرونکي خواړه دي؛ ايا دا د ستيه ګراهيانو لپاره منع دي ؟""

نه غیر القاح شوي هګ." مهاتما په یاد سره وخندل. "کلونه به ما د دوی کارولو ته غاړه نه ږدي؛ حتی اوس" زه په شخصي توګه دوی نه خورم. زما یوه نږور یو وخت د خوارځواک له امله مړه کېده؛ د هغې ډاکټر په هګیو ټینګار وکړ. زه به موافق نه شم، او هغه ته یې مشوره ورکړه چې هغې ته یو څه ورکړي د هګ بدیل.

"ګاندي جي،" د ډاکټر وویل، 'بې القاح شوی' هګ لري نه ژوند سپرم؛ نه وژنه دی ښکېل دي"

"بیا ما په خوښ سره خپلې نږور ته د هګیو د خوړلو اجازه ورکړه؛ هغه ژر روغه شوه ."

تېره شپه ګاندي د لاهیري مهاسایه د کریا یوګا د ترلاسه کولو هیله څرګنده کړه . زه د مهاتما د خلاص ذهنیت او د پلټنې روحیې څخه متاثره شوم. هغه په خپل الهي لټون کې د ماشومانو په څیر دی، هغه خالص منلو وړتیا څرګندوي چې عیسی په ماشومانو کې ستاینه کړې وه، "... د جنت سلطنت د دې ډول دی."

زما د ژمنې لارښوونې وخت راورسېد؛ څو ستیه ګراهیان اوس خونې ته ننوتل - ښاغلی ډیسای، ډاکټر پینګل، او یو څو نور چې د کریا تخنیک یې غوښتل.

ما لومړی کوچني ټولګي ته د فزیکي یوګودا تمرینونه ورزده کړل. بدن په شلو برخو ویشل شوی دی. اراده په وار وار هرې برخې ته انرژي لیږدوي. ډیر ژر هرڅوک زما په وړاندې د انسان د موټرو په څیر ولړزول. د ګاندي د بدن په شلو برخو باندې د څپې وهلو اغیز لیدل اسانه وو، هر وخت په بشپړ ډول د لیدو لپاره ښکاره وو! که څه هم ډیر نری، هغه په ناخوښ سره داسې نه دی؛ د هغه د بدن پوټکی نرم او بې غونج دی.

وروسته زه پیل شوی د ډله په د ازادول تخنیک د کریا یوګا .

مهاتما په درناوي سره د نړ ټول مذهبونه مطالعه کړي دي. د جین کتابونه، د انجیل نوی عهد نامې، او د تولستوی ټولنیز لیکنې [11-44] د ګاندي د عدم تشدد د عقیدې درې اصلي سرچینې دي. هغه خپل عقیده په دې ډول بیان کړې ده:

زه په انجیل، قرآن ، او زیند-اویستا [12-44 باور لرم د] ویدونو په څیر الهامي الهام اخیستل . زه د ګورو په اداره باور لرم، مګر پدې دوره کې په ملیونونو خلک باید پرته له ګورو څخه لاړ شي، ځکه چې دا یو نادره شی ته موندل یو ترکیب د کامل پاکوالی او کامل زده کړه. خو یو اړتیا نه د خپل مذهب د حقیقت پوهیدو څخه نا امیدي، ځکه چې د هندویزم اساسات د هر چا په څیر لوی دین نه بدلیدونکی دی، او په اسان سره پوهیدلی شي.

زه کولای شي نه نور.............. زه باور کول لکه هر هندو په خدایه او د هغه یووالي، په بیا زیږون او نجات. د خپلې میرمنې په پرتله د هندویزم لپاره زما احساس بیان کړئ. هغه ما داسې حرکت کوي لکه څنګه چې په نړ کې بله ښځه نشي کولی. داسې نه ده چې هغه هیڅ نیمګړتیا نلري؛ زه جرئت کوم چې هغه د ځان په پرتله ډیر څه لري. مګر د نه حل کیدونکي اړیکې احساس شتون لري. حتی زه د هندویزم لپاره او د هغې په اړه د خپلو ټولو نیمګړتیاوو او محدودیتونو سره احساس کوم. هیڅ شی ما دومره خوښ نه کوي لکه د ګیتا موسیقي ، یا د تلسی داس لخوا رامایانا . کله چې ما تصور وکړ چې زه خپله وروست ساه اخلم، ګیتا زما تسلیت و.

هندویزم یو ځانګړی مذهب نه دی. په دې کې د نړ د ټولو پیغمبرانو د عبادت لپاره ځای شته. [13-44] دا د اصطلاح په عادي معنی کې یو تبلیغي مذهب نه دی. پدې کې هیڅ شک نشته

ډيرى قبيلې يې په خپل ګروپ کې جذب کړې، مګر دا جذب د ارتقايي، نه ليدل کيدونکي ځانګړتيا څخه و.

هندويزم هر سړي ته وايي چې د خپل عقيدې يا مذهب سره سم د خداى عبادت وکړي ، 14-44 او له همدې امله د ټولو مذهبونو سره په سوله کې ژوند کوي.

د مسيح په اړه، ګاندي ليکلي دي: "زه ډاډه يم چې که هغه اوس دلته د انسانانو په مينځ کې ژوند کاوه، نو هغه به د ډيرو خلکو ژوند ته برکت ورکړي چې شايد هيڅکله يې نوم هم نه وي اوريدلى ... لکه څنګه چې ليکل شوي دي: 'هر هغه څوک نه چې ماته وايي، ربه، ربه ... مګر هغه څوک چې زما د پلار اراده ترسره کوي.' 15-44 د خپل ژوند په درس کې، عيسى عليه السلام انسانيت ته هغه عالي هدف او يوازينى هدف ورکړ چې موږ ټول يې بايد هيله ولرو. زه باور لرم چې هغه يوازې د عيسويت پورې اړه نلري، بلکې د ټولې نړۍ، ټولو ځمکو او نژادونو پورې اړه لري.

په وردها کې زما په وروستۍ ماښام، ما هغه غونډه کې وينا وکړه چې د ښاغلي ډيساى لخوا په ټاون هال کې رابلل شوې وه. خونه د کړکيو ديوالونو ته ډکه وه چې شاوخوا 400 کسان د يوګا په اړه د خبرو اوريدو لپاره راټول شوي وو. ما لومړى په هندي، بيا په انګليسي ژبه خبرې وکړې. زموږ کوچنۍ ډله په وخت سره آشرم ته راستون شوه ترڅو د ګاندي د شپې ښه ليد ترلاسه کړي، چې په سوله او ليکونو کې پوښل شوي وو.

شپه لا هم اورده وه کله چې زه سهار پنځه بجې پاڅيدم، د کلي ژوند لا دمخه په حرکت کې و؛ لومړى د آشرم دروازې ته نږدې يو غويى ګاډى، بيا يو بزګر چې خپل لوى بار يې په ناڅاپي ډول په سر باندې بار کړى و. د ناشتې وروسته، موږ درې واړو د ګاندي سره د الوداع د کليزې په لټه کې شو . سنت د سهار د لمانځه لپاره په څلورو بجو پاڅيد.

"مهاتماجي، خداى پامان! زه زنګون وهل ته لمس کول د هغه پښې. "هند دى خوندي په ستا ساتل!"

د وردها د لرغوني دورې راهيسې کلونه تېر شوي دي؛ ځمکه، سمندرونه او اسمانونه د جګړې په نړۍ کې تياره شوي دي. يوازې د لويو مشرانو په منځ کې، ګاندي د وسله وال ځواک لپاره د عدم تشدد عملي بديل وړاندې کړى دى. د شکايتونو د حل او د بې عدالتيو د لرې کولو لپاره، مهاتما ګوډال په کار اچولى دى د عدم تشدد لارې چې بيا بيا يې خپل اغيزمنتوب ثابت کړى دى. هغه خپل نظر په دې ټکو کې بيانوي:

ما وموندله چې ژوند د ويجاړۍ په مينځ کې دوام لري. له همدې امله بايد د ويجاړۍ په پرتله لوړ قانون شتون ولري. يوازې د دې قانون لاندې به ښه منظم ټولنه د پوهيدو وړ وي او ژوند به د ژوند کولو ارزښت ولري.

که دا د ژوند قانون وي، موږ بايد په ورځني ژوند کې يې عملي کړو. هرچيرې چې جګړې وي، هرچيرې چې موږ د يو مخالف سره مخ کيږو، د مينې په واسطه فتح ترلاسه کړئ. ما وموندله چې د مينې يو ځانګړى قانون زما په خپل ژوند کې هغه ډول ځواب ورکړى دى لکه څنګه چې د ويجاړۍ قانون هيڅکله نه دى ورکړى.

په هند کې موږ د دې قانون د عملي کولو يوه ښکاره مظاهره په پراخه کچه ليدلې ده. زه دا ادعا نه کوم چې عدم تشدد په هند کې د ۳۶۰،۰۰۰،۰۰۰ خلکو په ذهن کې نفوذ کړى دى، مګر زه دا ادعا کوم چې دا په خورا لنډ وخت کې د بل هر نظر په پرتله ژور نفوذ کړى دى.

د عدم تشدد د ذهني حالت د ترلاسه کولو لپاره د روزنې يو څه سخت کورس ته اړتيا ده. دا يو منظم ژوند دى، لکه د يو سرتيري ژوند. بشپړ حالت يوازې هغه وخت ترلاسه کيدى شي کله چې ذهن، بدن او وينا په

سمه همغږ[illegible] کې وي. که موږ هوډ وکړو چې د حقیقت او عدم تشدد قانون د ژوند قانون جوړ کړو، هره ستونزه به د حل لپاره چمتو وي.

لکه څنګه چې يو ساينس پوه به د قوانينو له مختلفو تطبيقاتو څخه حيرانتياوې رامينځته کړي، يو سړی چې د مينې قوانين په ساينسي دقت سره پلي کوي کولی شي لوی حيرانتياوې رامينځته کړي. عدم تشدد د طبيعت د ځواکونو په پرتله بې حده ډير حيرانونکي او نازک دي، د مثال په توګه، بريښنا. د مينې قانون د هر عصري ساينس په پرتله خورا لوی ساينس دی.

د تاريخ په پام کې نيولو سره، يو څوک په معقول ډول ويلی شي چې د انسانانو ستونزې د وحشي ځواک په کارولو سره نه دي حل شوي. لومړ□ نړيوالې جګړې د جګړې د کرما يو نړيوال سړه کوونکی واورو بال توليد کړ چې دوهمې نړيوالې جګړې ته ورسيد. يوازې د وروړګلو□ تودوخه کولی شي د جګړې د کرما اوسنی لوی واورو بال ووهي چې ممکن په بل ډول دريمې نړيوالې جګړې ته وده ورکړي. دا ناپاک تثليث به د اټومي بمونو په پای کې د ځلورمې نړيوالې جګړې امکان د تل لپاره له منځه يوسي. د شخړو په حل کې د انساني عقل پر ځای د ځنګل منطق کارول به ځمکه بيرته ځنګل ته راولي. که وروڼه په ژوند کې نه وي، نو وروڼه په تاوتريخوالي مرګ کې.

جنګ او جرم هيڅکله ګټه نه کوي. هغه ملياردونه ډالر چې د چاوديدونکي عدميت په لوګي کې پورته شول، د يوې نوې نړ□ د جوړولو لپاره کافي وو، يوه داسې نړ□ چې تقريبا له ناروغ□ څخه پاکه او په بشپړه توګه له فقر څخه پاکه وه. د ويرې، ګډوډ□، قحط□، وبا، د نڅا وحشتناکه ځمکه نه وه ، بلکې د سولې، سوکال□ او پراخيدونکې پوهې يوه پراخه ځمکه وه.

د ګاندي د عدم تشدد غږ د انسان لوړ وجدان ته اپيل کوي. راځئ چې ملتونه نور ځانونه د مرګ سره نه، بلکې د ژوند سره متحد کړي؛ نه د ويجاړ□ سره، بلکې د جوړونې سره؛ نه د له منځه وړونکي سره، بلکې د خالق سره.

يو څوک بايد د هر ډول زيان سره مخ شي،" مهابهارته وايي . "دا ويل شوي چې د ډولونو دوام د انسان د " بخښنې له امله دی. بخښنه تقدس دی؛ د بخښنې په واسطه کاينات سره يوځای کيږي. بخښنه د ځواکمنو ځواک دی؛ بخښنه قرباني ده؛ بخښنه د ذهن سکون دی. بخښنه او نرمښت د ځان غوښتونکي ځانګړتياوې دي."
دوی استازيتوب کول ابدي فضيلت."

عدم تشدد د بخښنې او مينې د قانون طبيعي وده ده. ګاندي اعلان کوي، "که چيرې په يوه صادقانه جګړه کې د ژوند له لاسه ورکول اړين شي، نو يو څوک بايد د عيسی په څير چمتو وي چې خپله وينه توی کړي، نه د نورو. بالاخره به په نړ□ کې لږ وينه توی شي."

يوه ورځ به د هندي ستيه ګرياناو په اړه حماسي کيسې وليکل شي چې د مينې سره د کرکې او عدم تشدد سره د تاوتريخوالي په وړاندې مقاومت کوي، چا چې ځانونه د غځ اخيستلو پرځای په بې رحم□ سره د وژلو اجازه ورکړه. پايله په ټاکلی تاريخي وختونه وه هغه د وسله وال مخالفين وغورځول ښکته د دوی ټوپکونه ارزښت لرونکی د ژوند WHO او وتښتېد، شرمېدلی، ولړزول شوی ته د دوی ژوروالی لخوا د ليد د سړي د بل د دوی له ځانه پورته.

ګاندي وايي، "که اړتيا وي، زه به د کلونو لپاره انتظار وکړم، د دې پرځای چې د وينو له لارې د خپل هيواد آزادي وغواړم." مهاتما هيڅکله دا عالي خبرداری نه هيروي: "ټول هغه کسان چې توره اخلي د تورې سره به له منځه لاړ شي." 16-44 ګاندي ليکلي دي:

زه ځان ته ملتپال وايم، خو زما ملتپالنه د کايناتو په څير پراخه ده. دا په خپل پراخوالي کې ټول شامل دي د

ملتونه د د ځمکه. ۱۷-۴۴ زما ملتپالنه شامل دي د هوساینه د د ټول نړ□. زه وکړه

زه نه غواړم چې زما هند د نورو ملتونو په ايرو راپورته شي. زه نه غواړم چې هند د يو انسان څخه ګټه پورته کړي. زه غواړم چې هند پياوړی وي ترڅو هغه وکولی شي نور ملتونه هم په خپل ځواک سره اخته کړي. نن ورځ په اروپا کې د يو واحد ملت سره داسې نه ده؛ دوی نورو ته ځواک نه ورکوي.

ولسمشر ويلسن خپل ښکلي څوارلس ټکي ياد کړل، خو ويې ويل: "په هرصورت، که زموږ د سولې د ترلاسه کولو لپاره دا هڅه ناکامه شي، موږ خپلې وسلې لرو چې بيرته يې ولرو." زه غواړم دا دريځ بيرته واخلم، او زه وايم: "زموږ وسلې لا دمخه ناکامې شوې دي. راځئ چې اوس د يو څه نوي په لټه کې شو؛ راځئ چې د مينې او خدای ځواک هڅه وکړو چې حقيقت دی." کله چې موږ دا ترلاسه کړو، موږ به بل هيڅ نه غواړو.

د مهاتما د زرګونو ريښتينو ستيه ګرېانو (هغه کسان چې د دې فصل په لومړ برخه کې ذکر شوي يوولس سختې ژمنې يې اخيستې دي) روزنې له لارې، چې په خپل وار سره يې پيغام خپور کړ؛ د هند خلکو ته په صبر سره د روحاني او بالاخره مادي پوهيدو لپاره روزنه ورکولو سره د عدم تشدد ګټې؛ د خپلو خلکو سره د عدم تشدد وسلو په سمبالولو سره - د بې عدالت سره نه همکاري، د وسلو کارولو پرځای د سپکاوي، زندان او مرګ زغملو ته ليوالتيا؛ د ستيه ګرېانو ترمنځ د اتلول شهادت د بې شميره مثالونو له لارې د نړ خواخوږي راجلبولو سره ، ګاندي په ډراماتيک ډول د عدم تشدد عملي ماهيت انځور کړی دی، د جګړې پرته د شخړو د حل کولو لپاره د هغې جدي ځواک.

ګاندي لا دمخه د عدم تشدد له لارې د خپلې خاورې لپاره د سياسي امتيازاتو ډير شمير ګټلي دي چې د بل هيواد د هيڅ مشر لخوا د ګوليو پرته ګټل شوي دي. د ټولو غلطيو او بديو د له منځه وړلو لپاره د عدم تشدد طريقې په حيرانونکي ډول نه يوازې په ... کې پلي شوي دي. په سياسي ډګر کې، مګر د هند د ټولنيز اصلاحاتو په نازک او پيچلي ډګر کې. ګاندي او د هغه پيروانو د هندوانو او مسلمانانو ترمنځ ډيری اوږدمهاله شخړې لرې کړې دي؛ په سلګونو زره مسلمانان مهاتما ته د خپل مشر په توګه ګوري. ناپېژانده خلکو په هغه د دوی بې ډاره او بريالي اتل. "که زما لپاره بيا زيږون وي،" ګاندي وليکل، "زه هيله ته وي زيږيدلی يو بې برخې په د منځ کې د بې برخې، ځکه چې په دې توګه زه به وي وړ ته هغوی ته ډير اغيزمن خدمت وړاندې کړئ."

مهاتما په حقيقت کې يو "لوی روح" دی، مګر دا په مليونونو بې سواده خلک وو چې د دې لقب ورکولو هوښيارتيا يې درلوده. دا نرم پيغمبر په خپله خاوره کې درناوی کيږي. ټيټ بزګر د ګاندي د لوړې ننګونې سره د مقابلې توان لري. مهاتما په بشپړ زړه د انسان په ذاتي شرافت باور لري. حتمي ناکاميو هيڅکله هغه مايوسه نه دی کړی. "حتی که مخالف يې لوبوي "شل ځله دروغ،" هغه ليکي، " ستياګرهای چمتو دی چې په هغه يوويشتم ځل باور وکړي، ځکه چې په انساني طبيعت کې ضمني باور د عقيدې جوهر دی."
18-44

مهاتماجي، تاسو يو استثنايی سړی ياست. تاسو بايد تمه ونلرئ چې نړ به ستاسو په څير عمل وکړي." يو" منتقد يو ځل دا مشاهده وکړه.

دا عجيبه ده چې موږ څنګه ځانونه غولوو، فکر کوو چې بدن ښه کيدی شي، مګر دا چې د روح پټ ځواکونه" راپارول ناممکن دي،" ګاندي ځواب ورکړ. "زه په دې هڅه کې بوخت يم چې وښيم که زه د دې ځواکونو څخه کوم يو لرم، زه د موږ په څير کمزوری فانی يم او دا چې ما هيڅکله په ځان کې غير معمولي څه نه درلودل او نه اوس لرم. زه يو ساده فرد يم چې د بل فانی ملګري په څير د غلط مسؤليت لرم. په هرصورت، زه مالک يم چې زه دومره عاجز يم چې خپلې غلط ومنم او خپل ګامونه بيرته واخلم. زه مالک يم چې زه په خدای او د هغه په نيک کې غير متزلزل باور لرم، او يو

د حقيقت او ميني لپاره نه ختميدونکې ليوالتيا. خو ايا دا هغه څه نه دي چې هر سړی يې په ځان کې پټ لري؟ که موږ غواړو پرمختګ وکړو، نو موږ بايد تاريخ تکرار نه کړو بلکې نوی تاريخ جوړ کړو. موږ بايد د خپلو نيکونو له خوا پريښودل شوي ميراث ته اضافه کړو. که موږ په ناڅاپي نړ کې نوي کشفونه او اختراعات وکړو، نو بايد په روحاني ډګر کې خپل افلاس اعلان کړو؟ ايا دا ناممکنه ده چې استثناوې ضرب کړو ترڅو دوی قانون شي؟ ايا انسان بايد تل لومړی وحشي وي او که هر څه وي نو وروسته انسان؟" 44-19

امريکايان ممکن په وياړ سره د ويليم پين د ۱۷ پيړ د بې تشدده تجربې په ياد ولري چې په پنسلوانيا کې يې د خپلې ۱۷مې پيړ د مستعمرې په جوړولو کې کړې وه. هلته "نه کلاګانې وې، نه سرتيري وې، نه مليشې وې، حتی وسلې نه وې." د وحشي سرحدي جګړو او د نوي ميشته شويو او سره هنديانو ترمنځ د قصابانو په منځ کې، يوازې د پنسلوانيا کويکرز بې رحمه پاتې شول. "نور ووژل شول؛ نور قتل عام شول؛ مګر دوی خوندي وو. يوه کويکرز ښځه هم د بريد سره مخ نه شوه؛ نه "يو کواکر ماشوم ووژل شو، نه يو کواکر سړی شکنجه شو." کله چې کواکر بالاخره اړ شول چې د ايالت حکومت پرېږدي، "جګړه پيل شوه، او ځينې پنسلوانيايان ووژل شول. مګر يوازې درې کواکر ووژل شول، درې هغه چې تر دې دمه يې د دفاع وسلې ليږدولو لپاره له خپل عقيدې څخه غورځيدلي وو."

فرانکلين ډي روزويلټ په ګوته کړې ده چې "په لومړ لويه جګړه کې د زور څخه کار اخيستل د ارام راوستلو کې پاتې راغلل." "برياليتوب او ماتې يو شان بې خونده وو. دا درس بايد نړ زده کړی وای."

لاو-تزو درس ورکړ: "هرڅومره چې د تاوتريخوالي وسلې ډېرې وي، هغومره د انسانانو لپاره بدبختي ډېره وي." "د تاوتريخوالي بريا د ماتم په جشن پای ته رسيږي."

ستياګرا پر بنسټ بريالی شي ، نو دا به وطن پالنې ته او که زه په ټول عاجز سره ووايم، نو ژوند ته به يو نوی معنی ورکړي."

مخکې لدې چې لويديځ د ګاندي پروګرام د يو غير عملي خوب ليدونکي په توګه رد کړي، لومړی بايد د ګيليلې د ماسټر لخوا د ستياګرا تعريف ته پام وکړي:

" تاسو اوريدلي دي چې ويل شوي وو، د سترګې په بدل کې سترګه او د غاښ په بدل کې غاښ: خو زه تاسو ته وايم چې د شر په وړاندې مقاومت مه کوئ: 44-20 خو که څوک ستا په ښي مخ ووهي، نو بل مخ هم ورته واړوه.«

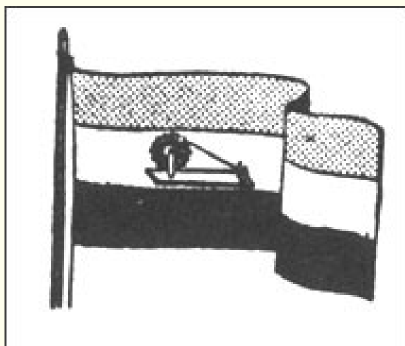
د ګاندي دوره، د کاسميک وخت په ښکلي دقت سره، يوې پيړ ته غځېدلې ده چې دمخه د دوو نړيوالو جګړو له امله ويجاړه او ويجاړه شوې وه. د هغه د ژوند په ګرانايټ ديوال کې يو الهي لاسوند څرګنديږي: د وروڼو ترمنځ د وينې تويولو په وړاندې خبرداری.

مهاتما د ګاندي لاس ليکنه په هندي

مهاتما ګاندي زما د لېسې څخه د رانچي په مېلمستون کې د يوګا د روزنې لپاره ليدنه وکړه. هغه په مهربانۍ سره د رانچي په مېلمستون کې پورته کرښې وليکلې. ژباړه يې دا ده: "دې اداري زما ذهن په ژوره توګه متاثر کړی دی. زه لوړې هيلې لرم چې دا ښوونځی به د څرخ د عملي کارونې نوره هم وهڅوي."

(لاسليک شوی) موهنداس ګاندي

سپتمبر ۱۷، ۱۹۲۵ کال



د هند لپاره ملي بيرغ په ۱۹۲۱ کال کې د ګاندي لخوا ډيزاين شو. پټې يې زعفراني، سپين او شنه دي؛ په مرکز کې چارکا (څرخيدونکی څرخ) تياره نيلي دی. هغه وليکل، " چرکا د انرژۍ سمبول دی، او يادونه کوي مور هغه په جريان کې د تېر زمانې د سوکالي په د هند تاريخ، لاس ګرځېدل او نور کورني لاسي صنايع مهم وو."

44-1 : د هغه کورنۍ نوم دی موهنداس کرمچند ګاندي. هغه هيڅکله نه حواله کوي ته پخپله لکه "مهاتما."

44-2 : د لفظي ژباړه له سانسکريټ دی "نيول ته حقيقت." ستياګرا دی د مشهور عدم تشدد حرکت مشري د ګاندي لخوا .

44-3 : غلط او افسوس! بد اخلاقه راپورونه وو په دې وروستيو کې خپور شوی هغه آغلې سليډ لري پرې شوی ټول د هغې اړيکې سره ګاندي او خپلې ژمنې يې پريښودې. ميرمن سليډ، چې د شل کلونو لپاره د مهاتما ستياګرا شاګرده وه، متحده ايالاتو ته يو لاسليک شوی بيان خپور کړ فشار ورکړئ ، نېټه دسمبر ۲۹، ۱۹۴۵، په کوم هغه تشريح شوی هغه يو لمړۍ د بې بنسټه اوازې راپورته شو وروسته هغه درلود د ګاندي په برکت، د هماليا ته نږدې د شمال ختيځ هند کې د يوې کوچنۍ سيمې لپاره لاړه، د دې هدف لپاره چې هلته د هغې اوس وده کونکې ودانۍ جوړه کړي. کيسان آشرم (مرکز لپاره طبي او کرنيز مرسته ته بزګر بزګران). مهاتما ګاندي پلانونه ته په ۱۹۴۶ کال کې د نوي آشرم ليدنه.

44-4 : آغلې سليډ يادونه وشوه زه د بل ممتاز لويديځ ښځه، آغلې مارګريټ ووډرو ويلسن، مشر د لـور د امريکا غـوره ولسمشـر. زه وليـدل د هغې په نـوی يـارک؛ هغه وه پـه شـدت سـره علاقـه مند په هنـد. وروسته هغه لاړ ته پونډيچري، چيرته چې هغې د خپل ژوند وروسـتي پنځـه کلونـه تـير کـړل، پـه خوښـۍ

سره د سرى اوروبيندو غوش په پښو کې د نظم لاره تعقيب کړه.
دا هوښيار هيڅکله نه خبرې کوي؛ هغه په خاموش سره سلام کـوي د هغه شـاگردان په درې کلـنى وختونه يوازې.

44-5 : لپاره کلونه په امريکا زه درلود شوى مشاهده کول دورې د چوپتيا، ته د ويره د زنګ وهونکي او سکرتران.

44-6 : بې ضرره؛ عدم تشدد؛ د بنسټ ډېره د د ګاندي عقيده. هغه وه زيږيدلى په يو کورن د سخت جينان، څوک چې د احيما د ريښې په توګه درناوى کوي. جينيزم، د هندويزم يوه فرقه، په شپږمه پيړ کې د مهاويرا لخوا تاسيس شوه، يو

معاصر د بودا. مهاویرا معنی "غوره اتل"؛ می هغه وګورئ ښکته د پېړ پـه د هغه اتلولي زوی ګاندي!

44-7 : هندي دی د ژبه فرانسه لپاره د ټول د هند. یو هند- اریان ژبه پر بنسټ په پراخه کچه په سانسکریټ ریښې، هندي د شمالي هند اصلي ژبه ده. د لویدیځ هندي اصلي لهجه هندوستاني ده، چې په دیوناګري (سنسکرت) تورو او عربي تورو دواړو کې لیکل کیږي. د هغې فرعي لهجه، اردو، د مسلمانانو لخوا ویل کیږي.

44-8 : ګاندي لري تشریح شوی د هغه ژوند سره یو ویجاړونکی صداقت په د کیسه د زما تجربې سره حقیقت (احمد آباد: ناواجیوان مطبوعاتي، ۱۹۲۷- ۲۹، ۲ ټوک.) دا ژوندلیک لري شوی لنډیز شوی په مهاتما ګاندي، د هغه خپل کیسه ، د سي ایف انډریوز لخوا ایډیټ شوی، د جان هینس هولمز لخوا معرفي سره (نیویارک: مکمیلن شرکت، ۱۹۳۰)

ډیری ژوندلیکونه ډک سره مشهور نومونه او رنګین پیښې دي تقریبا په بشپړه توګه خاموش په هر یو مرحله د داخلي تحلیل یا پرمختګ. یو ایښودل ښکته هر یو د دا کتابونه سره یو ټاکلی نارضایت، لکه خو ویل: "دلته دی "دا غبرګون د ګاندي د ژوندلیک سره ناممکن دی؛ هغه خپلې نیمګړتیاوې او تیروتنې د حقیقت لپاره د غیر شخصي وقف سره افشا کوي چې د هر عمر په تاریخ کې نادره ده.

44-9 : کستورابای ګاندي د فبروري په ۲۲، ۱۹۴۴ کې په پونا کې په زندان کې مړه شوه. معمولا بې احساسه ګاندي په خاموش سره ژړل. په لنډ وخت کې وروسته د هغې مینه وال درلود وړاندیز شوی یو یادګار فنډ په د هغې عزت، ۱۲۵ لکس د روپۍ (نږدې څلور ملیون ډالر) اچول شوی په له ټول باندې هند. ګاندي لري ترتیب شوی هغه د فنډ وي کارول شوی لپاره کلي هوساینه کار په منځ کې ښځې او ماشومان. هغه د خپلو فعالیتونو راپور په خپله انګلیسي اونیزه، هریجان کې ورکوي .

44-10 : زه لیږل شوی یو بار وړل ته ورده، ډېر ژر وروسته زما بیرته ستنیدل ته امریکا. د نباتات، افسوس! مړ شو په د لاره، ناتوانه د سمندر د اوږدو ترانسپورت د سختیو په وړاندې مقاومت وکړي.

44-11 : تورو، راسکین، او مازیني دي درې نور لویدیځ لیکوالان د چا ټولنیز نظرونه ګاندي لري په دقت سره مطالعه شوې .

44-12 : د سپېڅلی صحیفه ورکړل شوی ته فارس په اړه ۱۰۰۰ له میلاد څخه مخکې لخوا زوروستر.

44-13 : د بې ساري ځانګړتیا د هیندویزم په منځ کې د نړ مذهبونه دی هغه دا ترلاسه کوي نه له یو مجرد غوره بنسټ ایښودونکی خو له د غیر شخصي ویدیک صحیفې. هیندویزم په دې توګه ورکوي ساحه لپاره عبادت کوونکی شاملول په د هغې تاوول د پیغمبران له ټولو څخه عمرونه او ټول ځمکې. د ویدیک صحیفې تنظیمول نه یوازې عقیدتي کړنې خو ټول مهم ټولنیز ګمرکونه، په د انسان د هر عمل د الهي قانون سره په همغږ کې د راوستلو هڅه.

44-14 : د قانون لپاره یوه جامع سنسکرت کلمه؛ د قانون سره مطابقت یا طبیعي صداقت؛ دنده لکه څنګه چې په شرایطو کې ذاتي وي په کوم یو سړی موندل پخپله په هر یو ورکړل شوی وخت. د صحیفې تعریف کول مذهب لکه "د طبیعي نړیوال قوانین چې مراعات یې انسان ته دا توان ورکوي چې ځان له ذلت او کړاو څخه وژغوري."

44-15 : متی ۷:۲۱.

44-16 : متی ۲۶:۵۲.

44-17 : " راځئ چې نه يو سړی جلال په دا، هغه هغه مينه د هغه هيواد؛ اجازه راکړئ هغه بلکه جلال په دا، هغه هغه مينه د هغه مهربانه." - فارسي متل.

44-18 : " بيا پطروس هغه ته راغی او ويې ويل: ای څښتنه، زما ورور به څو ځله زما په وړاندې ګناه وکړي او زه به يې وبخښم؟ تر اوو ځله پورې؟" عيسی وايي ته هغه، زه وو‌ايه نه ته ته، تر اووه وختونه: خو، تر اويا وختونه اووه." - متی ۱۸:۲۱- ۲۲.

44-19 : د لوی بريښنا انجنير چارلس پي سټين ميټز څخه يو ځل ښاغلي راجر ډبليو بابسن وپوښتل: "د راتلونکو پنځوسو کلونو په اوږدو کې به د څېړنې کومه برخه تر ټولو لويه وده ووينې؟" "زه فکر کوم چې تر ټولو لويه کشف به د ... په اوږدو کې رامنځته شي." روحاني کرښې،" سټين ميټز ځواب ورکړ. "دلته دی يو زور کوم تاريخ په څرګنده توګه درس ورکوي لري شوی د تر ټولو لوی ځواک په د انسانانو پرمختګ. خو موږ يوازې ورسره لوبې کوو او هيڅکله يې په جدي توګه نه دي مطالعه کړي څکه چې موږ فزيکي لرو ځواکونه. يوه ورځ خلک به زده کړه هغه مواد شيان وکړه نه راوړل خوشحالي او دي د لږ کارول په جوړول نارينه او ښځينه تخليقي او ځواکمن دي. بيا به د نړ سانس پوهان خپل لابراتوارونه د خدای، دعا او روحاني ځواکونو مطالعې ته واړوي چې تر اوسه يې په سخت سره له منځه وړل شوي دي. کله چې دا ورځ راشي، نړ به په يوه نسل کې د تيرو څلورو نسلونو په پرتله ډير پرمختګ ووينې.

44-20 : هغه دی، مقاومت کول نه بد سره بد. (متی (۵:۳۸-۳۹)

فصل: ۴۵

د بنګالي "خوښ په کې خپره شوې" مور

" صاحب، مهرباني وکړئ د نرملا دیوي له لیدو پرته له هند څخه مه وځئ. د هغې تقدس ډېر شدید دی؛ هغه په لرې پرتو سیمو کې د اننداموی ما (د خوښ له لارې خپره شوې مور) په نوم پیژندل کیږي." زما وراره، امیو بوس، په جدي توګه ما ته وکتل.

" البته! زه ډېر غواړم چې هغه سنت وګورم." ما زیاته کړه، "ما د هغې د خدای پیژندنې د پرمختللي حالت په اړه لوستلي دي. د هغې په اړه یوه کوچن مقاله کلونه وړاندې په ختیځ-لویدیځ کې خپره شوه ."

امیو وویل: "ما ورسره لیدلي دي." "هغه پدې وروستیو کې زما د خپل کوچني ښار جمشیدپور څخه لیدنه وکړه. د یو شاګرد په غوښتنه، اننداموی ما د یو مړ سړي کور ته لاړه. هغه د هغه د بستر تر څنګ ولاړه وه؛ لکه څنګه چې د هغې لاس د هغه تندی ته لمس کړ، د هغه د مرګ غږ ودرېد. ناروغي سمدلاسه ورکه شوه؛ د سړي د خوښ حیرانتیا لپاره، هغه روغ شو."

څو ورځې وروسته ما واورېدل چې د خوشحال مور د کلکتې په بهوانيپور برخه کې د یو شاګرد په کور کې اوسېده. ښاغلی رایټ او زه سمدلاسه د خپل پلار د کلکتې له کور څخه روان شولو. لکه څنګه چې فورډ د بهوانيپور کور ته نږدې شو، ما او زما ملګري د سړک یوه غیر معمولي صحنه ولیده.

اننداموی ما په یوه خلاص موټر کې ولاړه وه، چې شاوخوا سل شاګردانو ته یې برکت ورکاوه. هغه په څرګنده توګه د وتلو په ځای کې وه. ښاغلي رایټ فورډ یو څه لرې ودراوه، او زما سره د ارامې غونډې په لور په پښو روان شو. ښځینه سنت زموږ لوري ته وکتل؛ هغه له خپل موټر څخه پورته شوه او زموږ په لور روانه شوه.

" پلاره، ته راغلی یې!" د دې په زړه پورې الفاظو سره هغې خپل لاس زما په غاړه او سر زما په اوږه کېښود. ښاغلی رایټ، چې ما ورته یوازې یادونه کړې وه چې زه سنت نه پیژنم، و. د هرکلي له دې غیر معمولي مظاهرې څخه په کلکه خوند اخلم. د سلو چیلاګانو سترګې هم د یو څه حیرانتیا سره په مینه ناک تابلو باندې ولاړې وې.

ما سمدلاسه ولیدل چې هغه سنت د سماډي په لوړ حالت کې و . د یوې ښځې په توګه د هغې د ظاهري جامو څخه په بشپړ ډول بې خبره، هغه ځان د نه بدلیدونکي روح په توګه پیژني؛ له هغه الوتکې څخه هغه په خوښ سره د خدای بل عبادت کونکي ته ښه راغلاست ویل. هغې ما د لاس په واسطه خپل موټر ته بوتلم.

"اننداموی مورې، زه یم ځنډول ستا سفر!" زه احتجاج وکړ.

هغې وويل: "پلاره، زه په دې ژوند کې د لومړي ځل لپاره له تاسره ګورم، له ډېرو کلونو وروسته!" "مهرباني وکړئ لا تر اوسه مه ځه ."

موږ د موټر په شا څوکیو کې یوځای ناست وو. د خوشحالۍ موږ ژر تر ژره په بې حرکته خوشحالۍ حالت کې داخله شوه. د هغې ښکلې سترګې اسمان ته وکتل او نیمه خلاصې شوې، خاموشه شوې، نږدې لرې داخلي ایلیسیم ته یې کتل. شاګردانو په نرمۍ سره نعره وهله: "د الهي مور بریا!"

ما په هند کې د خدای پیژندنې ډیر سړي موندلي وو، مګر هیڅکله مې داسې عالي ښځینه سنت نه وه لیدلې. د هغې نرم مخ د هغه بې معنی خوښۍ سره ځلیدلی و چې هغې ته یې د برکت لرونکې مور نوم ورکړی و. اوږده تور ویښتان د هغې د سر تر شا په اسانۍ سره پراته وو. د هغې په تندي کې د صندل لرګي د رنګ سور ټکی د روحاني سترګې سمبول و، چې تل د هغې دننه خلاصه وه. کوچنی مخ، کوچني لاسونه، کوچنۍ پښې - د هغې د روحاني عظمت برعکس!

زه اچول ځیني پوښتنې ته یو نږدې ښځه چیلا پداسې حال کې چې اننډا موی مور پاتې شو زړه راښکونکی.

چیلا راته وویل: "خوشحاله مور په هند کې په پراخه کچه سفر کوي؛ په ډیری برخو کې هغه سلګونه پیروان لري." "د هغې زړورې هڅې ډیری مطلوب ټولنیز اصلاحات راوړي دي.
که څه هم یو برهمن دی، خو سنت د ذات توپیر نه پیژني. 1-45 زموږ یوه ډله تل د هغې سره سفر کوي، د هغې د آرامۍ پاملرنه کوي. موږ باید د هغې مور شو؛ هغه د هغې د بدن هیڅ پام نه کوي. که چا هغې ته خواړه نه ورکول، هغه به نه خوري، یا هیڅ پوښتنه نه کوي. حتی کله چې خواړه د هغې مخې ته ایښودل کیږي، هغه یې نه لمس کوي. د دې نړۍ څخه د هغې د ورکیدو د مخنیوي لپاره، موږ شاګردان هغې ته په خپلو لاسونو خواړه ورکوو. د څو ورځو لپاره هغه ډیری وختونه په الهي تماس کې پاتې کیږي، په سختۍ سره ساه اخلي، سترګې یې خلاصې وي. د هغې یو له مشر شاګردانو څخه د هغې میړه دی. ډیری کاله دمخه، د دوی له واده وروسته، هغه د چوپتیا قسم وخوړ. "

چیلا یو پراخ اوږو لرونکي، ښه شکل لرونکي سړي ته اشاره وکړه چې اوږده ویښتان او سپینه ږیره یې درلوده. هغه د غونډې په مینځ کې په خاموشۍ سره ولاړ و، لاسونه یې د یو شاګرد په درناوي سره تړلي وو .

اننډا موی ما چې په لامحدود کې د ډوبیدو له امله تازه شوې وه، اوس یې خپل شعور په مادي نړۍ متمرکز کړی و.

"پلاره، مهرباني وکړئ راته ووایاست چې چیرته اوسېږئ." د هغې غږ روښانه او خوږ

و. "اوس مهال، په کلکته یا رانچي کې؛ خو ډېر ژر به امریکا ته راستون شم."

"امریکا؟"

"هو. د یوې هندي ښځینه سنت سره به هلته روحاني غوښتونکي په صادقانه توګه ستاینه وکړي. ایا ته غواړې چې لاړ شې؟"

"که پلار کولای شي اخیستل زه، زه به لاړ شه."

دا ځواب لامل شوی د هغې نږدې شاګردان ته پیل په الارم.

یو له دوی څخه ماته په ټینګه وویل: "زمونږ څخه شل یا ډیر تل د بختورې مور سره سفر کوو." "مورږ د هغې
پرته ژوند نشو کولی. هرچیرې چې هغه ځي، مورږ باید لاړ شو."

په نارضایتي سره ما پلان پریښود، ځکه چې د ناڅاپي پراخیدو یو غیر عملي ځانګړتیا لرم!

لږترلږه مهرباني وکړئ د خپلو شاګردانو سره رانچي ته راشئ،" ما د سنت څخه د رخصتۍ په وخت کې "
وویل. "د یو الهي ماشوم په توګه، تاسو به زما په ښوونځي کې له کوچنیانو څخه خوند واخلئ."

"کله چې پلار اخلي زه، زه به په خوښۍ سره لاړ شه."

لږ وخت وروسته د رانچي ویدیالیا د سنت د ژمنې لیدنې لپاره په شاندارو مراسمو سره جوړه شوه. ځوانان د
جشن هرې ورځې ته سترګې په لار وو - نه درسونه، نه ساعتونه موسیقي، او د عروج لپاره میلمستیا!

بریا! انندا موی ما، کی جای!" د ګڼ شمیر لیواله کوچنیو غاړو څخه دا تکرار شوی سندره د ښوونځي "
دروازو ته د ننوتلو سره د سنت ډلې ته ښه راغلاست ووایه. د ګلونو باران، د چمبلونو غږ، د شنک د ګولیو
په زړه پورې غږ او د مریدانګا ډول وهل! خوشحاله مور په موسکا سره د لمر وړانګو په ډګر کې ګرځېده،
تل یې د پور وړ وړ جنت په ځان کې لیږدول.

دلته ښکلی دی،" انندا موی ما په مهربانۍ سره وویل کله چې زه هغه اصلي ودانۍ ته بوتلم. هغه زما تر "
څنګ د ماشومانو په څیر موسکا سره ناسته وه. تر ټولو نږدې ملګرې، هغې یو احساس راکړ، مګر د لرې
والي یوه فضا تل د هغې شاوخوا وه - د هر اړخیز شتون متضاد انزوا.

"مهرباني ووایه زه یو څه د ستا ژوند."

پلار په دې اړه هر څه پوهیږي؛ ولې یې تکرار کړئ؟" هغې په څرګنده توګه احساس وکړ چې د یو لنډ "
تجسم حقیقي تاریخ له پامه غورځول شوی و.

زه وخندل، په نرمۍ سره تکراري زما پوښتنه.

پلاره، د ویلو لپاره لږ څه شته." هغې خپل ښکلي لاسونه په سپکاوي سره خپاره کړل. "زما شعور "
هیڅکله ځان د دې لنډمهاله بدن سره نه دی تړلی. پلاره، مخکې له دې چې زه دې ځمکې ته راشم، 'زه
هماغه وم.' د یوې کوچنۍ نجلۍ په توګه، 'زه هماغه وم.' زه ښځینه شوه، مګر بیا هم 'زه هماغه وم.' کله
چې هغه کورنۍ چې زه پکې زیږیدلې وم د دې بدن د واده کولو لپاره ترتیبات ونیول، 'زه هماغه وم.' او کله
چې، د شوق په نشه کې، زما میړه زما خوا ته راغی او په زړه پورې کلمې یې وویلې، په نرمۍ سره زما
بدن ته لمس کړ، هغه یو سخت ټکان ترلاسه کړ، لکه څنګه چې د بریښنا له امله ولګېد، ځکه چې حتی 'زه
هماغه وم.'

"زما میړه زنګون وهل مخکې زه، تاو شوی د هغه لاسونه، او غوښتنه شوې زما بخښنه.

موري،" هغه وویل، "ځکه چې ما ستا د بدن معبد د شهوت په فکر سره لمس کړی دی - نه پوهیږم چې "
په هغې کې زما میرمن نه بلکې الهي مور اوسیږي - زه دا جدي ژمنه کوم: زه به ستا شاګرد یم، یو
برهمچاری پیرو، تل به ستا پاملرنه په خاموشۍ سره د یو خدمتګار په توګه کوم، او تر هغه چې ژوندی یم
هیڅکله به له چا سره خبرې ونه کړم. ایا زه کولی شم په دې توګه د هغه ګناه لپاره کفاره ورکړم چې ما
نن کړې ده."

پر وړاندې ته، زما ګورو.

حتی کله چې ما د خپل میږه دا وړاندیز په خاموش□ سره ومانه، 'زه هماغه وم.' او، پلاره، په اوس ستا په "
مخ کې، 'زه هماغه یم.' هرکله وروسته، که څه هم د تخلیق نڅا زما شاوخوا د ابدیت په تالار کې بدلیږي،
'زه به هماغه یم'.'"

اننداموی ما په ژوره مراقبه کې ډوب شو. د هغې بڼه مجسمه وه؛ هغه خپل تلپاتې سلطنت ته تښتیدلې
وه. د هغې د سترګو تیاره حوضونه بې ژونده او شیشه ښکاریدل. دا څرګندونه ډیری وخت هغه وخت شتون
لري کله چې سنت خپل شعور له فزیکي بدن څخه لرې کوي، کوم چې بیا د بې روحه ختې له یوې ټوټې
څخه ډیر څه نه دي. موږ د یو ساعت لپاره په خوښ□ کې یوځای ناست وو. هغه د یوې کوچن□ خندا سره دې
نړ□ ته راستون شوه.

"مهرباني وکړئ، اننداموی ما،" ما وویل، "زما سره باغ ته راشه. ښاغلی رایټ به ځینې عکسونه واخلي."

" البته، پلاره. ستا اراده زما اراده ده." د هغې شاندارو سترګو د ډیرو عکسونو لپاره د پوز ورکولو په وخت
کې نه بدلیدونکی الهی ځلا وساتله.

د میلمستیا وخت! اننداموی ما په خپل کمپلې څوک□ کې کښیناسته، یوه شاګرده یې د هغې په څنګل کې وه
ترڅو هغه ته خواړه ورکړي. د ماشوم په څیر، سنت په اطاعت سره خواړه تیر کړل وروسته له هغه چې
چیلا یې شونډو ته راوړ. دا څرګنده وه چې د بختورې مور د قورمې او خورو ترمنځ هیڅ توپیر نه پیژني!

کله چې ماښام رانژدې شو، نو پیره د ګلابو د ګلونو د باران په منځ کې له خپلې ډلې سره لاړه، لاسونه یې د
کوچنیو هلکانو په برکت پورته کړل. د دوی مخونه د هغه مینې سره ځلیدل چې هغې په اسان□ سره راویښ
کړې وه.

" مسیح ":کوې ته به د خپل ښښتن خدای سره په ټول زړه، ټول روح، ټول عقل او ټول قوت سره مینه

2-45 ".اعلان کړی دی، "دا لومړی حکم دی

د هر ډول کمتر□ تړاو له پامه غورځولو سره، اننداموی ما خپل یوازینی وفاداري ښښتن ته وړاندې کوي. د
پوهانو د ویښتانو ویشلو توپیرونو له لارې نه بلکې د عقیدې د ډاډمن منطق له لارې، د ماشوم په څیر سنت
د انسان د ژوند یوازین□ ستونزه حل کړې ده - د خدای سره د یووالي تاسیس. انسان دا سخت سادګي
هیره کړې، اوس د ملیونونو مسلو له امله ډکه ده. د خدای سره د توحیدي مینې څخه انکار کول، ملتونه د
خیرات د ظاهري زیارتونو په وړاندې د احتیاط درناوی سره خپل کفر پټوي.
دا بشردوستانه اشارې دي نیکمرغه، ځکه چې لپاره یو شیبه دوی بل لور ته اړول د سړي له ځانه پاملرنه
ترلاسه کوي، خو دوی هغه په ژوند کې د هغه د یوازین□ مسؤلیت څخه نه خلاصوي، چې عیسی علیه السلام
ورته د لومړي حکم په توګه اشاره کړې ده. د خدای سره د مینې کولو لوړ مسؤلیت د انسان د هوا د لومړ□
ساه سره فرض کیږي چې د هغه د یوازیني خیرخواه لخوا په آزاده توګه ورکړل شوی وي.

د رانچي له سفر وروسته په یوه بل موقع ما ته د اننداموی ما د لیدلو فرصت راکړ. هغه څو میاشتې وروسته د
سیرامپور سټیشن په پلیټ فارم کې د خپلو شاګردانو په منځ کې ولاړه وه، د اورګاډي په تمه وه.

هغې راته وویل: "پلاره، زه همالیا ته ځم." "سخاوتمندانو زما لپاره په دهرا دون کې یو عبادتځای
جوړ کړی دی."

کله چې هغه په اورګاډي کې سپور شوه، زه حیران شوم چې هغه که د ګڼې ګوڼې په منځ کې وي، په اورګاډي کې وي، میلمستیا کوي، یا په چوپتیا کې ناسته وي، د هغې سترګې هیڅکله له خدای څخه نه دي لیرې شوي. زما دننه زه لاهم د هغې غږ اورم، د بې اندازې خوږوالي غږ:

"زه یم تل د ورته' وګوره، اوس او تل یو سره د ابدي.

....

45-1 : زه د اننداموی ما د ژوند ځینې نور حقایق وموومم، چې په ختیځ-لویدیځ کې چاپ شوي دي . دا سنت په ۱۸۹۳ کال کې په مرکزي زیږیدلی و. بنګال. بې سواده، هغه لري لا تر اوسه حیران شوی د روڼ اندي لخوا د هغې حکمت. د هغې آیتونه په سانسکریټ لري ډک شوی عالمان په حیرانتیا سره. هغې غمجنو خلکو ته تسلیت ورکړی دی، او د خپل شتون له لارې یې معجزانه درملنه کړې ده.

45-2 : بجې ۱۲:۳۰ مارک.

فصل: ۴۶

هیڅکله نه خوري WHO د ښځه یوګي

"صاحب، نن سهار موږ چیرته تړلي یـو؟" ښـاغلی رایټ فـورډ چلـوه؛ هغـه خپلې سـترګې لـه سـړک څخـه دومره لرې کړې چې ما ته یې د پوښتنې وړ چمک سـره وکتـل. لـه ورځې څخـه تـر ورځې پـورې هغـه پـه ندرت سره پوهیده چې د بنګال کومه برخه به یې بل ځل کشف کړي.

" که خدای کول،" ما په درناوي ځواب ورکړ، "موږ د نړ د اتمې عجوبې لیدو ته روان یو - یوه ښځینه پیره چې خواړه یې هوا ده!"

" د تیریس نیومن وروسته د حیرانتیاوو تکرار." خو ښاغلي رایټ په ورته لیوالتیا سـره وخنـدل؛ هغـه حـتی د موټر سرعت ګړندی کړ. د هغه د سفر ډایري لپاره ډیر غیر معمولي ګیلاس! د یو اوسط ګرځندوی نه، دا!

د رانچي ښوونځی زموږ څخه یوازې پاتې شوی و؛ موږ د لمر له راختلو دمخه راپورته شوي وو. زما د سکرتر او زما سربیره، درې بنګالي ملګري په محفل کې وو. موږ د سهار طبیعي شراب په خوندوره هوا کې وڅښل. زموږ موټر چلوونکي موټر په احتیاط سره د لومړني بزګرانو او دوه څرخي ګاډو په مینځ کې رهبري کړ، ورو ورو د جوت شوي، کوپ اورو لرونکي غواګانو لخوا راښکته شوي، د سړک په اوږدو کې د هارن وهلو سره شخړه کولو ته لیواله وو.

"ښاغلیه، موږ به لکه ته پوه شه نور د د روژه سنت."

"هغې نوم دی ګیري بالا،" زه خبر شوی زما ملګري. "زه لومړی اوریدل په اړه د هغې کلونه مخکې له یو

عالم سړی، سټيټي لال ننڼي. هغه ډيری وخت زما د ورور بشنو د ښووني لپاره د ګورپر سړک کور ته راتلل.

" زه ګيري بالا ښه پيژنم،" سټيټي بابو ماته وويل. 'هغه د يوګا يو ځانګړی تخنيک کاروي چې هغه ته اجازه ورکوي چې پرته له خوړلو ژوند وکړي. زه د اچاپور ته نږدې په نواب ګنج کې د هغې نږدې ګاونډی وم. -46 1 ما دا هڅه وکړه چې هغه له نږدې وګورم؛ ما هيڅکله داسې شواهد ونه موندل چې هغه خواړه يا څښاک خوري. زما علاقه بالاخره دومره لوړه شوه چې زه د بردوان مهاراجا ته 2-46 ته نږدې شوم. او له هغه څخه يې وغوښتل چې پلټنه وکړي. په کيسه حيران شو، هغه يې خپل ماڼ ته راوبلله. هغې د ازموينې سره موافقه وکړه او دوه مياشتې يې د هغه د کور په يوه کوچن برخه کې بندې پاتې شوه. وروسته هغه د شل ورځو لپاره د ماڼ ليدنې لپاره راستنه شوه؛ او بيا د پنځلسو ورځو دريمې ازموينې لپاره. مهاراجه پخپله ماته وويل چې دې دريو سختو پلټنو هغه د هغې د نه خوړلو حالت په اړه له شک پرته قانع کړی و.

" د سټيټي بابو دا کيسه زما په ذهن کې له پنځه ويشت کلونو راهيسې پاتې ده،" ما پايله وکړه. "ځينې وختونه په امريکا کې زه فکر کوم چې ايا د وخت سيند به يوګيني 3-46 تېر نه کړي. مخکې لدې چې زه ورسره ووينم. هغه بايد اوس ډېره زړه وي. زه حتی نه پوهيږم چې چيرته ژوند کوي، يا که نه. مګر په څو ساعتونو کې به موږ پوروليا ته ورسيږو؛ د هغې ورور هلته کور لري.

منځپانګه لس دېرش زموږ لږ ډله وه خبرې اترې کول سره د ورور، لامبادر ډی، يو وکيل د پوروليا.

" هو، زما خور ژوند کوي. هغه کله ناکله دلته زما سره پاتې کيږي، مګر اوس مهال هغه زموږ په کورن کور کې په بايور کې ده." لامبادر بابو په شک سره فورډ ته وکتل. "زه په سخت سره فکر کوم، سواميجي، کوم موټر کله هم د بايور دننه ته ننوتلی وي. دا به غوره وي که تاسو ټول د غوايي ګاډ د لرغوني ټکان سره مخ شئ!"

لکه يو غږ زموږ پارټي ژمنه شوې وفاداري ته د وياړ د ډيټرايټ.

ما وکيل ته وويل: "فورډ له امريکا څخه راځي." "دا به د شرم خبره وي چې د بنګال زړه سره د بلدتيا فرصت څخه يې محروم کړو!"

"که" "له تاسو سره لاړ شه!" لامبادر بابو په خندا وويل. هغه په درناوي سره زياته کړه، ۴-۴۶ مې ګنيش تاسو کله هم هلته ورسيږئ، زه ډاډه يم چې ګيري بالا به ستاسو په ليدو خوشحاله شي. هغه د اويـايمې کلسيزې ته نږدې ده، مګر په ښه روغتيا کې دوام لري."

"مهرباني وکړئ راته ووايـاست، صاحب، کـه دا پـه بشـپړ ډول ريښـتيا وي چې هغـه هيڅ نـه خـوري؟" مـا مستقيم د هغه سترګو ته وکتل، د ذهن هغه کيسه کړک.



ګيري بالا

دې ستړې ښځينه يوګي له ۱۸۸۰ کال راهيسې خواړه يا څښاک نه دي خوړلي. زه د هغې سره انځور شوی يم، په ۱۹۳۶ کال کې، د بنګال په جلا کلي، بيور کې په خپل کور کې. د هغې د نه خوړلو حالت د بردوان مهاراجا لخوا په کلکه وڅېړل شو. هغه د يوګا يو ځانګړی تخنيک کاروي ترڅو خپل بدن د آسمان، لمر او هوا څخه د کاسميک انرژ سره چارج کړي.

دا رښتيا ده." د هغه سترګې خلاصې او عزتمنې وې. "له پنځو لسيزو څخه زيات وخت کې ما هيڅکله هغه د يوې ګولۍ خوړلو نه ده ليدلې. که نن ناڅاپه پای ته ورسيږي، نو زه د خپلې خور د ډوډ خوړلو په ليدو ډير حيران نه شم!"

مور وخندل يوځای باندې د ناشونې د دا دوه کاسميک پيښې.

" ګيري بالا هيڅکله د خپلو يوګا تمرينونو لپاره د لاسرسي وړ يوازيتوب نه دی لټولی،" لامبادر بابو دوام ورکړ. "هغې خپل ټول ژوند د خپلې کورن او ملګرو په شاوخوا کې تير کړی دی. دوی ټول اوس د هغې عجيب حالت سره ښه عادت شوي دي. له دوی څخه هيڅ يو به حيران نه وي که چيرې ګيري بالا ناڅاپه پريکړه وکړي چې څه وخوري! خور په طبيعي ډول تقاعد کيږي، لکه څنګه چې د يوې هندوې کونډې لپاره مناسبه ده، مګر زمور کوچن حلقه په پورولیا او بيور کې ټول پوهيږي چې هغه په لفظي ډول يوه 'استثنايي' ښځه ده"."

د ورور اخلاص څرګند و. زمور کوچن ډلې له هغه څخه تود هرکلی وکړ او د بيور په لور روان شو. مور د کوڅې په يوه دوکان کې د کري او لوچي لپاره ودرول ، د مرغانو يوه ډله يې راجلب کړه چې د ښاغلي رايټ د ګوتو سره په ساده هندوانه ډول د خوړلو ليدلو لپاره راټول شوي وو. [5-46] سختې اشتها مور دې ته اړ کړل چې ځانونه د يوې داسې ماسپښين په وړاندې پياوړي کړو چې، اوس مهال نامعلوم، به خورا سخت ثابت شي.

ماينا سندرې او د پټو غورونو بلبلونه د لويو، چتر په څير ځانګو سره د ونو څخه راوتلي وو. کله ناکله يو غوايی ګاډی، ريني، ريني، منجو، منجو چيغه د د هغې محور او د اوسپنې جامې لرګي څرخونه متضاد په چټک سره

په ذهن سره د ځېږ وهل، ځېږ وهل د موټر ټایرونه باندې د اشرافي اسفالټ د د ښارونه.

" ډیک، ودریږه!" زما ناځاپه غوښتنه د فورړ څخه یو ټکان ورکوونکی اعتراض راوپاراوه. "هغه د امونو ونې چې ډېر بار یې درلود، په ښه توګه بلنه ورکوي!"

مورږ پنځه واړه د ماشومانو په څېر د آمونو په پوښل شوې ځمکې ته ورغلو؛ ونې په مهربانۍ سره خپلې میوې د پخېدو سره سم تویې کړې وې.

" ډېرى آمونه د دې لپاره زیږیدلي دي چې په پټه پاتې شي،" ما په تفسیر کې وویل، "او خپل خوږوالى په ډبرینه ځمکه کې ضایع کوي."

" سوامي جي، په امریکا کې داسې هیڅ شی نشته؟" زما د بنګالي زده کونکو څخه یو سیلیش مزومدار وخندل.

" نه،" ما ومنله، د آمو جوس او قناعت سره پوښل شوی. "څنګه ما په لویدیځ کې دا میوه له لاسه ورکړه! د هندوانو جنت پرته له آمو تصور ناشونی دی!"

زه غوره شوی پورته یو ډبره او غورځول شوی یو ویاړلی ښکلا پټ په د لوړ پښه

" ډیک،" ما د امبروسیا د چیچلو په مینځ کې وپوښتل، چې د استوایی لمر سره ګرم دی، "ایا په موټر کې ټولې کیمرې دي ؟"

"هو، ښاغلیه؛ په د سامان کوټه."

" که چیرې ګیري بالا یوه ریښتینې سنت ثابته شي، زه غواړم په لویدیځ کې د هغې په اړه ولیکم. یو هندو یوګیني چې داسې الهام بخښونکي ځواک لري باید د دې ډېرى آمونو په څیر نامعلوم ژوند او مړ نشي."

نیم یو ساعت وروسته زه وه لا هم ګرځېدل په د سیلوان سوله.

" ښاغلیه،" ښاغلي رایټ وویل، "مورږ باید د لمر لوېدو څخه مخکې ګیري بالا ته ورسیږو، ترڅو د عکسونو اخیستلو لپاره کافي رڼا ولرو." هغه په موسکا سره زیاته کړه، "لویدیځوال ډېر شکمن دي؛ مورږ نشو کولی له دوی څخه تمه وکړو چې پرته له عکسونو په میرمنې باور وکړي!"

دا ټوټه د حکمت وه بې له شکه؛ زه بدل شوی زما شاته په ازمایښت او بیا داخل شوی د موټر.

" ته سمه یې، ډیک،" ما ساه واخیسته کله چې مورږ ګړندي روان وو، "زه د امونو جنت د لویدیځ ریالیزم په قربانګاه کې قرباني کوم. عکسونه چې مورږ باید ولرو!"

سړک ورځ تر بلې ناروغه کېده: د خښتو غونجېدل، د سختو خټو جوشونه، د زاړه عمر غمجنې کمزورۍ! زمورږ ډله کله ناکله ښکته کېده ترڅو ښاغلي رایټ ته اجازه ورکړل شي چې په اسانۍ سره فورړ چلوي، کوم چې مورږ څلورو له شا څخه وغورځاوه.

"سیلیش ومنله، "لمبادر بابو رښتیا وویل." "موټر مورږ نه لیږدوي؛ مورږ موټر لیږدوو!"

زمورږ ختل، پورته کېدل موټر ستړیا وه غولېدلی تل او انون لخوا د بهه د یو کلي،

هر يو يو يو منظره د عجيبه ساده ګي.

ښاغلي رايټ په خپل سفري ډايري کې، چې د مۍ د ۵مې، ۱۹۳۶ نيټې لاندې ليکلی دی، "زمونږ لاره د لرغونو، بې کيفيته کليو په منځ کې د خرما د ونو له لارې تاو شوه او وګرځېده." "د خټو د کوټو دا ټولګې ډيرې په زړه پورې دي، چې د خدای د نومونو څخه يو سره سينګار شوي دي". دروازه؛ ډېر کوچني، بربنډ ماشومان په معصومانه توګه لوبې کوي، د کتلو لپاره ودرېږي يا په بې رحم سره منډې وهي له دې لوی، تور، بې غوايي ګاډ څخه چې په ليونتوب سره د دوی په کلي کې ګرځي. ښځې يوازې له سيوري څخه ګوري، پداسې حال کې چې نارينه په سست سره د سړک په غاړه د ونو لاندې آرام کوي، د دوی د بې پروا لاندې ليواله دي. په يوه ځای کې، ټول کليوال په خوښ سره په لوی ټانک کې حمام کول (په خپلو جامو کې، د وچو جامو په اغوستلو سره د دوی د بدن شاوخوا پوښل شوي، لوند جامې غورځول شوي). ښځې بيرنګ اوبه ته د دوی کورونه، په لوی پيتل مرتبانونه

" سړک موږ ته د غرونو او څوکو په اوږدو کې يوه خوشحاله تعقيب راکړ؛ موږ ټوپونه وهل او وغورځول، په کوچنيو ويالو کې ډوب شول، د يوې نا بشپړې لارې شاوخوا وګرځول، د وچو، شګلنو سيندونو له څنډو څخه تير شول او بالاخره، شاوخوا 5:00 بجې، موږ خپل منزل، بيور ته نږدې وو. د بانکورا ولسوال په داخلي برخه کې دا کوچنی کلی، چې د ګڼو پاڼو په ساتنه کې پټ دی، د باراني موسم په جريان کې د مسافرينو لپاره د لاسرسي وړ نه وي، کله چې ويالې سخت سيلابونه وي او سړکونه د مار په څير د خټو زهر تويوي.

"د عبادت کوونکو د يوې ډلې په منځ کې چې د معبد له لمانځه څخه کور ته روان وو (پـه يـوه ګوښـه ميـدان کې)، موږ د لسګونو کم جامو لړونکو هلکانو لخوا محاصره شوي وو چې د موټر پـه څنـډو کې سـپاره وو، او ليواله وو چې موږ ګيري بالا ته بوځي.

"سړک د خرماوو د ونو يوې ونې ته روان و چې د خټو کوټو يې پناه اخيستې وه، خو مخکې له دې چې موږ ورسيږو، فورډ موټر په يوه خطرناکه زاويه کې په لنډه توګه وغورځېد، پورته وغورځېد او ښکته شو. تنګ لاره د ونو او ټانک شاوخوا، د څنډو څخه، سوريو او ژورو کندو ته لاړه. موټر د بوټو په يوه ډله کې لنګر شو، بيا په يوه غونډ کې ودرول شو، چې د خاورې د ټوټو پورته کولو ته اړتيا وه؛ موږ ورو او په احتياط سره پرمخ لاړو؛ ناڅاپه لاره په مينځ کې د ځنګلونو له امله ودرول شوه. د ګاډ د لارې څخه، د يوې سختې څنډې څخه د وچې ټانک ته د تګ لپاره يو بل ته اړتيا وه، چې له هغې څخه د ژغورنې لپاره يو څه سکريپ کول، اډز کول او بيل کول اړين وو. بيا بيا سړک د تيريدو وړ نه ښکاريده، مګر زيارت بايد دوام ومومي؛ مجبور هلکانو کودونه راوړل او خنډونه (د ګنيش سيوري!) يې له منځه يوړل پداسې حال کې چې سلګونه ماشومان او والدين يې ګوري.

" ډير ژر موږ د لرغونو دوو لارو په اوږدو کې روان وو، ښځې د خپلو کوټو له دروازو څخه په لويو سترګو کتل، سړي زموږ تر څنګ او شاته روان وو، ماشومان د غرونو د پراخولو لپاره منډې وهلې." زموږ موټر شايد لومړنی موټر و چې له دې سړکونو څخه تير شو؛ د "ګاډو اتحاديه' بايد دلته قادر مطلق اوسئ! څومره ښه احساس مو رامينځته کړ - يوه ډله چې د يو امريکايی لخوا پرمخ وړل کيده او په يوه غږونکي موټر کې د دوی د کلي په چټکتيا کې مخکښ وه، د لرغوني محرميت او تقدس برید کوي!

" په يوه تنګه کوڅه کې ودرېدو، موږ ځانونه د ګيري بالا د پلرني کور څخه سل فوټه لرې وموندل. موږ د اوږدې لارې مبارزې وروسته چې د يو سخت پای سره تاج شوی و، د بشپړيدو احساس وکړ. موږ د خښتو او پلستر څخه جوړ شوي يوې لويې، دوه پوړيزې ودانۍ ته نږدې شو، چې شاوخوا اډوب کوټې يې تسلط درلودې؛ کور د ترميم په حال کې و، ځکه چې شاوخوا يې د بانس ځانګړی استوايی چوکاټ و.

" د ډېرې هيلې او خفه خوښۍ سره مور د هغه چا د خلاصو دروازو مخې ته ولاړ وو چې د څښتن د 'بې لورې' لمس څخه برکت ورکړل شوی و. کليوال په دوامداره توګه په غوسه وو، ځوانان او زاړه، بربنډ او جامې يې اغوستې وې، ښځې يو څه لرې وې خو پوښتنې کوونکې هم وې، نارينه او هلکان په بې شرمۍ سره زمونږ پښو ته په داسې حال کې کتل چې دوی دې بې ساري تماشې ته کتل.

" ډېر ژر په دروازه کې يوه لنډه څېره راڅرګنده شوه - ګيري بالا! هغه د تياره، طلايي ورېښمو په ټوکر کې پوښل شوې وه؛ په ځانګړي ډول په هندي فيشن کې، هغه په عاجزۍ او بې صبرۍ سره مخ په وړاندې لاړه، د خپل سواديشي ټوکر د پورتنۍ پوښ څخه لږ څه يې وکتل. د هغې سترګې د هغې د سر ټوټې په سيوري کې د اور لګيدونکي سکرو په څېر ځليدې؛ مور د يو ډېر مهربان او مهربان مخ لخوا ليواله شو، د درک او پوهې يوه څېره، د ځمکې د تړاو له داغ څخه پاکه.

" په نرمۍ سره هغه نږدې شوی او په خاموشۍ سره موافقه وکړه ته زمونږ ټوپ وهل يو شمېره د انځورونه سره زمونږ 'سټيل' او 'فلم' کيمرې. 6-46 هغې په صبر او شرم سره زمونږ د عکسونو د تنظيم کولو تخنيکونه زغمل او رڼا ترتيب. په پای کې مونږ درلود ثبت شوی لپاره نسل ډېر عکسونه د نړۍ يوازينۍ ښځه چې د پنځوسو کلونو څخه زيات وخت يې پرته له خوړو او څښاک ژوند کاوه. (البته، تيريس نيومن له ۱۹۲۳ کال راهيسې روژه نيولې ده.) تر ټولو مورنۍ بڼه د ګيري بالا وه کله چې هغه زمونږ په وړاندې ولاړه وه، په بشپړه توګه په خلاص ټوکر پوښل شوې وه، د هغې د بدن هيڅ شی نه ليدل کيده مګر د هغې د ښکته سترګو، د هغې د لاسونو او د هغې د کوچنيو پښو سره مخ. د نادره سولې او بې ګناه آرامۍ مخ پراخه، ماشوم غوندې، لړزېدل شونډې، يو ښځينه پوزه، تنګ، ځليدونکی سترګې، او يو غمجنه موسکا ."

د ښاغلي رايټ تاثر د ګيري بالا په اړه زما سره هم شريک و؛ روحانيت هغه د هغې د نرم ځليدونکي حجاب په څېر پوښلې وه. هغې زما په وړاندې د کور مالک څخه راهب ته د ښه راغلاست په دوديز اشاره کې نوم واخيست . د هغې ساده جذابيت او خاموش موسکا مونږ ته د شاتو د وينا هاخوا ښه راغلاست راکړ؛ زمونږ ستونزمن، دوړو ډک سفر هير شو.

کوچنۍ پيره په برنډه کې په پښو کې کښيناست. که څه هم د عمر داغونه يې زغمل، خو هغه کمزورې نه وه؛ د هغې زيتوني رنګه پوستکی روښانه او روغ پاتې و.

" مورې،" ما په بنګالي ژبه ووېل، "له پنځه ويشت کلونو راهيسې ما د دې زيارت په اړه په ليوالتيا سره فکر کړی دی! ما ستاسو د مقدس ژوند په اړه د سټيتي لال ننډي بابو څخه اوريدلي دي."

هغې سر وخوځاوه په اعتراف. "هو، زما ښه ګاونډي په نواب ګنج."

" په دې کلونو کې ما سمندرونه تير کړل، مګر ما هيڅکله خپل لومړنی پلان هير نکړ چې يوه ورځ به وګورم ..." ته. هغه عالي ډرامه چې تاسو دلته په دومره ناڅرګند ډول لوبوئ بايد د يوې داسې نړۍ په وړاندې وښودل شي چې له ډيرې مودې راهيسې يې داخلي الهي خواړه هير کړي دي.

پير د يوې دقيقې لپاره سترګې پورته کړې، په ارامه ليوالتيا سره موسکا

وکړه. "بابا (محترم پلار) ښه پوهيږي،" هغې په نرمۍ سره ځواب ورکړ

زه خوشحاله وم چې هغې هيڅ سرغړونه نه ده کړې؛ هيڅوک هيڅکله نه پوهيږي چې لوی يوګيان يا يوګينې به د تبليغاتو فکر ته څنګه غبرګون وښيي. دوی د يوې قاعدې په توګه له دې څخه ډډه کوي، غواړي چې په خاموشۍ کې د ژورې روح څېړنې تعقيب کړي. دوی ته داخلي منظوري هغه وخت راځي کله چې د دوی د ژوند ښودلو لپاره مناسب وخت راشي.

په ښکاره ډول لپاره د ګټه د لټول ذهنونه.

موريې،" ما دوام ورکړ، "نو مهرباني وکړئ ما ته بخښنه وکړئ چې زه تاسو ته د ډېرو پوښتنو بار درکوم. "
مهرباني وکړئ يوازې هغه ځوابونه راکړئ چې تاسو خوښوي؛ زه به ستاسو چوپتيا هم درک کړم."

هغې خپل لاسونه په مهربانۍ سره وغځول. "زه خوشحاله يم چې ځواب ورکړم، تر هغه چې زما په څير يو
بې ارزښته کس د قناعت وړ ځوابونه ورکولی شي."

اوه، نه، نه بې ارزښته!" زه اعتراض وکړ په اخلاص سره. "ته دې يو غوره روح."

زه د ټولو عاجز خدمتګاره يم." هغې په عجيبه توګه زياته کړه، "زه د پخلي او خلکو ته د خوړو"

ورکولو سره مينه لرم." ما فکر وکړ، د يو نه خوړلي سنت لپاره يوه عجيبه تفريح!

ووايه زه، مور، له ستا خپل د شونډو جوړول ته ژوندی پرته خواړه؟"

دا ريښتيا ده." هغه د څو شيبو لپاره چوپه خوله وه؛ د هغې بلې څرګندونې وښودله چې هغه د ذهني "
حساب سره مبارزه کوله. "د دولسو کلونو څخه تر څلورو مياشتو پورې زما د اوسني اته شپيته کلنۍ عمر
پورې - د شپږ پنځوسو کلونو څخه ډېر وخت - ما خواړه نه دي خوړلي او نه مايعات څښلي دي."

آيا ته هيڅکله نه ازمويل شوی ته وخورئ؟"

که زه د خوړو لپاره ليوالتيا احساس کړم، نو زه به وخورم." هغې په ساده ډول مګر په منظم ډول دا يو "
اړخيز حقيقت بيان کړ، چې د ورځې د درې خواړو شاوخوا ګرځيدونکې نړۍ لخوا ډېر ښه پيژندل شوی!

خو ته خو يو څه خورې!" زما لهجه د غصې يو ډول وه. "البته!" هغې په "

چټکۍ سره وخندل.

ستاسو تغذيه د هوا او لمر د رڼا له غوره انرژۍ څخه ترلاسه کيږي، 7-46 او د هغه کاسميک ځواک څخه "
چې ستاسو بدن د ميډولا اوبلونګاټا له لارې چارج کوي."

بابا پوهيږي." بيا هغه ومنله، د هغې طريقه ارامونکی او بې ټينګاره.

موريې، مهرباني وکړئ د خپل لومړني ژوند په اړه راته ووایاست. دا د ټول هند لپاره ژوره علاقه لري، او "
حتی زموږ د سمندر هاخوا وروڼو او خويندو لپاره."

ګيري بالا اچول څنګ ته د هغې عادتي ريزرو، آرام کول په يو خبرې اترې کوونکې مزاج

همداسې دې وي." د هغې غږ ټيټ او ټينګ و. "زه په دې ځنګلي سيمو کې زيږيدلی يم. زما ماشومتوب بې"
ساري و، پرته له دې چې زه د نه ماتيدونکي اشتها سره مخ وم. زه په لومړيو کلونو کې کوژدن شوی وم."

زما مور ډېری وخت ماته اخطار راکاوه، 'هڅه وکړه چې خپل حرص کنټرول کړې. کله چې ستا د ميړه په"
کورنۍ کې د نا اشنا خلکو په منځ کې د ژوند کولو وخت راشي، نو که ستا ورځې يوازې په خوړلو کې تېرې
شي، نو دوی به ستا په اړه څه فکر وکړي؟'

" هغه مصیبت چې هغې وړاندوینه کړې وه، هغه راغی. زه یوازې دولس کلنه وم کله چې زه په نواب ګنج کې د خپل میړه له خلکو سره یوځای شوم. زما خوابښې سهار، غرمه او شپه زما د بد عادتونو په اړه شرمنده کوله. په هرصورت، د هغې ملنډې په پټه کې یو نعمت و؛ دوی زما غیر فعال روحاني تمایلات راویښ کړل. یوه سهار د هغې ملنډې بې رحمه وې.

" زه به ډېر ژر تاسو ته ثابته کړم،" ما وویل، چې په چټک سره یې وخندل، "تر هغه چې ژوندی یم، بیا به هیڅکله خواړه ونه لمسوم."

" زما خوابښې په ټوکو وخندل. 'نو!' هغې وویل، 'څنګه کولی شې پرته له خوړلو ژوند وکړې، کله چې له ډېر خوړلو پرته ژوند نشې کولی؟'

"دا تبصره بې ځوابه وه! خو بیا هم د اوسپنې یوې پریکړې زما روح ته زور ورکړ. په یوه ګوښه ځای کې ما خپل آسماني پلار لټولی و.

"' خدایه،' ما په پرله پسې ډول دعا وکړه، 'مهرباني وکړئ ما ته یو ګورو راولیږه، هغه څوک چې ما ته د ستا د رڼا له لارې ژوند کول را زده کړي نه د خوړو له لارې.'

ګاټ په لور روان شوم . په لاره کې زه د خپل میړه د کورنۍ د پادري سره مخ شوم."

"درناوي وړ ښاغلیه، زه وویل په ډاډ سره، 'مهرباني وکړئ ووایه زه هغه څنګه ته ژوندی پرته خوړل.

" هغه پرته له ځواب ورکولو ماته وکتل. بالاخره یې په تسلیت ویلو سره وویل: 'ماشومه،' هغه وویل، 'نن ماښام معبد ته راشه؛ زه به ستا لپاره یو ځانګړی ویدیک مراسم ترسره کړم.'

" دا مبهم ځواب هغه نه و چې زه یې په لټه کې وم؛ زه د ګاټ په لور روان شوم . د سهار لمر اوبه سوري کړې؛ ما ځان په ګنګا کې پاک کړ، لکه څنګه چې د یو مقدس ابتکار لپاره. کله چې زه د سیند له غاړې څخه ووتم، زما لوند ټوکر زما شاوخوا و، د ورځې په پراخه رڼا کې زما مالک زما په وړاندې ځان څرګند کړ!

" ګرانه کوچنۍ،" هغه د مینې او شفقت په غږ وویل، "زه هغه ګورو یم چې خدای ستاسو د عاجلې دعا د پوره کولو لپاره دلته رالیږلی دی. هغه د دې غیر معمولي طبیعت څخه ژور متاثره شو! له نن څخه به تاسو د ستوري رڼا له لارې ژوند وکړئ، ستاسو د بدن اتومونه د لامحدود جریان څخه تغذیه کیږي."

ګیري بالا چوپ شو. ما د ښاغلي رایټ پنسل او پیډ واخیست او د هغه د معلوماتو لپاره مې یو څو توکي په انګلیسي ژبه وژباړل.

پیر کیسه بیا پیل کړه، د هغې نرم غږ په سختۍ سره اوریدل کیده. " ګاټ ویرانه و، مګر زما ګورو زمونږ شاوخوا د ساتنې رڼا واچوله، چې وروسته هیڅ بې لارې حمام کونکي مونږ ته زیان ونه رسوي. هغه ما ته د کریا تخنیک چې بدن د انسانانو د ناخالص خواړو پورې تړلي څخه خلاصوي. پدې تخنیک کې د یو ځانګړي منتر 8-46 کارول شامل دي او د تنفس تمرین د اوسط کس په پرتله ډېر ستونزمن دی. هیڅ درمل یا جادو پکې شامل نه دی؛ د کریا څخه بهر هیڅ شی نشته .

درلود په ناپوهۍ سره تدریس شوی زه د هغه WHO، په د طریقه د د امریکایی ورځپاڼه خبریال

د طرزالعمل په جريان کې، ما له ګيري بالا څخه د ډيرو مسلو په اړه پوښتنې وکړې چې ما فکر کاوه چې د نړۍ لپاره به په زړه پورې وي. هغې ماته ورو ورو لاندې معلومات راکړل:

"ما هيڅکله اولاد نه دی پيدا کړی؛ ډېر کلونه وړاندې زه کونډه شوم. زه ډېر لږ خوب کوم، ځکه چې خوب او ويښېدل زما لپاره يو شان دي. زه د شپې مراقبه کوم، د ورځې په اوردو کې خپلې کورنۍ دندې ترسره کوم. زه د موسم څخه تر فصل پورې د اقليم بدلون لږ څه احساسوم. زه هيڅکله ناروغه نه يم يا کومه ناروغي تجربه کړې نه يم. کله چې په ناڅاپي ډول ټپي شم نو يوازې لږ درد احساسوم. زه د بدن هيڅ ډول خارجي مواد نه لرم. زه کولی شم خپل زړه او تنفس کنټرول کړم. زه ډيری وختونه خپل ګورو او همدارنګه نور لوی روحونه په ليد کې وينم."

"زما مورې،" ما وپوښتل، "ولې ته نورو ته د خوړو پرته د ژوند کولو طريقه نه ورزده کوې؟"

د نړۍ د ورو مليونونو خلکو لپاره هيلې په غوټۍ کې له منځه لاړې.

"نه." هغې سر وخوځاوه. "زما د ګورو لخوا په کلکه امر شوی و چې راز افشا نه کړم. دا د هغه خوښه نه ده چې د خدای د تخليق ډرامه سره لاسوهنه وکړي. که زه ډيرو خلکو ته د خوړلو پرته ژوند کول ورزده کړم نو بزګران به زما څخه مننه ونکړي! خوندور ميوې به په ځمکه کې بې ګټې پرتې وي. داسې ښکاري چې بدبختي، لوږه او ناروغي زموږ د کرما څپې دي چې په نهايت کې موږ د ژوند ريښتيني معنی لټولو ته هڅوي."

"مور،" زه وويل ورو، "څه دی د کارول د ستا درلودل شوی يو شوی بهر ته ژوندی پرته خوړل؟"

"د دې لپاره چې ثابته کړي چې سړی روح دی." د هغې مخ د حکمت څخه روښانه شو. "د دې ښودلو لپاره چې د الهي پرمختګ له لارې هغه کولی شي په تدريجي ډول د ابدي رڼا له مخې ژوند کول زده کړي نه د خوړو له لارې."

سنت په ژور مراقبه حالت کې ډوب شو. د هغې سترګې دننه ته متوجه شوې؛ د هغې د سترګو نرمې ژورې بې معنی شوې. هغې يو څه ساه واخيسته، د بې ساهه خوښۍ لپاره وړانديز. د يو څه وخت لپاره هغه بې پوښتنې نړۍ ته تښتيدلې وه، د داخلي خوښۍ جنت ته.

استوايی تياره خپره شوې وه. د يو کوچني تيلو څراغ رڼا د هغو کليوالو په مخونو باندې په مناسب ډول ځليده چې په سيوري کې په خاموشۍ سره ناست وو. د کوټو د لرې پرتو تيلو څراغونو او د مخمل شپې ته روښانه عجيب نمونې جوړې کړې. دا د جلا کيدو دردناک ساعت و؛ زموږ د کوچنۍ ډلې په وړاندې يو ورو، ستړی کوونکی سفر و.

"ګيري بالا،" زه وويل لکه د سېنټ پرانيستل شوی د هغې سترګې، "مهرباني ورکول زه يو د يادګار يوه برخه ټوټه د يو د ستا ساريان."

هغه ژر د بنارس د ورېښمو ټوټې سره راستنه شوه، په لاس کې يې وغځوله او ناڅاپه يې په ځمکه سجده وکړه.

"مور،" زه وويل په درناوي، "بلکې اجازه ورکول زه لمس کول ستا خپل برکت لرونکی پښې!"

46-1 : په شمالي بنګال.

46-2 : ه. ه. ښاغلیه بیجي چاند مهتاب، اوس مړ د هغه کورنۍ بې له شکه لري ځیني ریکارډ د د د
مهاراجا د ګیري بالا درې پلټنې.

46-3 : ښځه یوګي

46-4 : "لیرې کوونکی د خنډونه،" د خدایه د ښه بخت.

46-5 : سری یوکتیشور کارول شوی ته ووایه: "د ربه لري ورکړل شوی مور د میوې د د ښه څمکه. مور لکه ته وګورئ زمور خواړه، ته بوی "دا، د خوند اخیستلو لپاره - هندوان یې لمس کول هم خوښوي!" که چیرې بل څوک په ډوډ کې شتون ونلري، نو د دې اوریدلو پروا هم نه کوي!

46-6 : د ښاغلیه رایټ همدارنګه واخیست حرکت کول انځورونه د سری یوکتیشور په جریان کې

۴۶-۷: "هغه څه چې مور یې خورو هغه وروستی ژمی د سولسټیس فستیوال په سیرامپور.

وړانګې دي؛ زمور خواړه د انرژ ډیره اندازه ده،" د کلیولینډ ډاکټر جورج ډبلیو کریل یوې غونډه د طبي سړي په مئ ۱۷، ۱۹۳۳ په میمفیس. "دا تر ټولو مهم وړانګې، کوم خپرونې برقي جریانونه

د بدن د بریښنایی سرکټ لپاره، عصبي سیسټم، د لمر د وړانګو لخوا خواړه ورکول کیږي. ډاکټر کریل وایي، اتومونه د لمریز سیسټمونه دي. اتومونه دي د موټرونه هغه دي ډک شوی سره لمریز ځلا لکه نو ډېر تاو شوی چینې دا بې شمېره اتومونه د انرژ یوه برخه د خوړو په توګه اخیستل کیږي. یوځل چې د انسان بدن ته داخل شي، دا کشش موټرونه، اتومونه، د بدن په پروتوپلازم کې خارج کیږي، د ځلا فرنیچر نوی کیمیاوي انرژي، نوی برقي جریانونه. 'ستاسو بدن دی جوړ شوی پورته د داسې ډاکټر کریل وویل، اتومونه. 'دا ستاسو عضلات، دماغ، او حسي ارګانونه دي، لکه سترګې او غوږونه.'

یوه ورځ ساینس پوهان به کشف کول هغه څنګه سړی کولای شي ژوندی مستقیم په لمریز انرژي. "کلوروفیل دی د یوازې ماده پیژندل شوی په طبیعت کې هغه په یو ډول لري د ځواک ته عمل کول لکه یو د لمر رڼا جال، '' ویلیم ل. لارنس لیکي په د نوی یارک "دا د لمر وړانګو انرژي 'نیسي' او په نبات کې یې ذخیره کوي. پرته له دې ژوند شتون نه شي کولی. مور هغه انرژي چې مور د ژوند کولو لپاره ورته اړتیا لرو د لمریزې انرژ څخه ترلاسه کوو چې د نباتاتو په خواړو کې زیرمه شوي یا د هغو څارویو په غوښه کې چې نباتات خوري.

د انرژي مور ترلاسه کول له سکاره یا غوړ دی لمریز انرژي بند پاتې شوی لخوا د کلوروفیل په نبات ژوند ملیونونه د کلونه مخکې. مور د کلوروفیل د ادارې له لارې د لمر په واسطه ژوند وکړئ."

۴۶-۸: ځواکمن خوځښت لرونکی سندره د لفظي ژباړه د سانسکریټ مـانترا دی "وسـیله د فکـر یې وکړ،" اشاره کول د مثـالی، د اوریـدو وړ نه غږونه کـوم اسـتازیتوب کـول یو اړخ د جـوړول؛ کله غـږ شوی لکه نحوي، یو مانترا تشکیلوي یو نړیوال اصطلاحات. د غږ لامحدود قوتونه د AUM څخه اخیستل شوي دي، د کاسمیک موټور "کلمه" یا تخلیقي غږ.

فصل: ۴۷

زه بیرته ستنیدل ته د لویدیځ

ما په هند او امريکا کې د يوګا ډېر درسونه ورکړي دي؛ خو زه بايد اعتراف وکړم چې د يو هندو په توګه، زه په "غير معمولي ډول خوشحاله يم چې د انګليسي ژبې زده کونکو لپاره يو ټولګی ترسره کوم."

زما د لندن ټولګي غړو په درناوي سره وخندل؛ هيڅ سياسي ګډوډي هيڅکله زمور د يوګا سوله نه ده ګډوډه کړې.

هند اوس يوه سپېڅلې خاطره وه. دا د ۱۹۳۶ کال د سپتمبر مياشت ده؛ زه په انګلستان کې يم ترڅو شپاړس مياشتې وړاندې ورکړل شوې ژمنه پوره کړم، چې بيا به په لندن کې لکچر ورکوم.

انګلستان هم د يوګا د تلپاتې پيغام منلو ته چمتو دی. خبريالان او د خبرونو کيمره مينان زما په ګروسوينور هاوس کې د کوټې په شاوخوا کې راټول شوي وو. د نړ[illegible] د برتانوي ملي شورا

د عقيدې فيلوشپ د سپتمبر په ۲۹مه د وايټ فيلډ په کانګريګيشنل کليسا کې يوه غونډه جوړه کړه چيرې چې ما د "ځنګه په فيلوشپ کې ايمان کولی شي تمدن وژغوري" په مهم موضوع د اوريدونکو سره خبرې وکړې. د کاکسټن هال کې د اتو بجو لکچرونو دومره ګڼه ګوڼه راجلب کړه چې په دوو شپو کې ګڼه ګوڼه د وينډسر هاوس په آډيټوريم کې زما د دوهمې وينا لپاره په نهه نيمو بجو انتظار کاوه. په راتلونکو اونيو کې د يوګا ټولګي دومره لوی شول چې ښاغلی رايټ اړ شو چې بل تالار ته د ليږد تنظيم کړي.

د انګليسي ژبې استقامت په روحاني اړيکو کې د ستاينې وړ ځرګندونه لري. د لندن د يوګا زده کونکو په وفادار سره ځانونه د ځان پوهاوي فيلوشپ مرکز ته تنظيم کړل، او د سختو جګړو په کلونو کې يې هره اونۍ د مراقبت غونډې کولې.

په انګلستان کې نه هېرېدونکې اونۍ؛ په لندن کې د ليدو ورځې، بيا په ښکلي کليوالي سيمو کې. ښاغلي رايټ او ما باوري فورډ راوبللو ترڅو د برتانوي تاريخ د لويو شاعرانو او اتلانو د زيږون ځايونو او مقبرو ځخه ليدنه وکړي.

بريمن په سمندر کې له ساوت امپټون څخه امريکا ته روانه شوه . د نيويارک په بندر کې د آزاد عالي مجسمې نه يوازې د ميرمن بليچ او ښاغلي رايټ په ستوني کې، بلکې زما په ستوني کې هم د خوښ احساساتي څپې راوړې.

فورډ، چې د لرغونو خاورو سره د مبارزې له امله يو څه زيانمن شوی و، لاهم پياوړی و؛ اوس يې د کاليفورنيا ته د بين البراعظمي سفر په لور ګام پورته کړ. د ۱۹۳۶ کال په وروستيو کې، ماونټ واشنګټن وګورئ.

د کال پای رخصت هر کال د لاس انجلس په مرکز کې د دسمبر په ۲۴مه (روحاني کرسمس) د اته ساعته ډله ايز مراقبت سره لمانځل کيږي، چې وروسته يې بله ورځ د ضيافت (ټولنيز کرسمس) سره مل وي. سږکال جشنونه د لرې پرتو ښارونو څخه د ګرانو ملګرو او زده کونکو د شتون له امله زيات شوي وو چې د دريو نړ مسافرينو ته د ښه راغلاست لپاره کور ته راغلي وو.

د کرسمس په جشن کې هغه خوندور خواړه شامل وو چې د دې د خوښ لپاره پنځلس زره ميله راوړل شوي وو: د کشمير څخه د ګوچي مرخيړي، د کنډ شوي راسګولا او آمو غوښه، د پاپار بسکټونه، او يو غوړ د هندي کيورا ګل چې زمونږ آيس کريم يې خوندور کړ. ماښام مونږ د کرسمس د يوې لويې ځليدونکي ونې شاوخوا راټول شوي وو، نږدې اور ځای د خوشبويه صنوبر لرګيو سره ټوپ وهل.

د ډال وخت! د ځمکې له لرې کونجونو څخه ډال - فلسطين، مصر، هند، انګلستان، فرانسه، ايټاليا. ښاغلي رايټ په څومره زحمت سره په هر بهرني جنکشن کې ډېرونه شميرلي وو، چې هيڅ غلا کوونکی لاس په امريکا کې د عزيزانو لپاره ټاکل شوي خزانې نه ترلاسه کوي! د مقدسې ځمکې څخه د زيتون د مقدسې ونې تختې، د بلجيم او هالينډ څخه نازک تسمې او ګلدوز، فارسي غال، ښه اوبدل شوي کشميري شالونه، د ميسور څخه د تل لپاره خوشبويه صندل لرګي ټری، د مرکزي ولايتونو څخه د شيوا "د غويی سترګې" ډبرې، د سلطنتونو زاړه هندي سکې، د زيورونو ګلدانونه او پيالې، مينيچرونه، ټيپسټري، د مندر خوشبو او عطرونه، د سواديشي کاټن چاپونه، د لاک کار، د ميسور د غاښونو نقاشي، د فارسي چپلونه د دوی د پوښتنې اوږدې پښې سره، عجيب زاړه روښانه شوي لاسوندونه، مخملونه، بروکيډونه، د ګاندي خول، لوښي، ټايلونه، د پيتل کار، د دعا غال - د ... درې براعظمونه!

يو لخوا يو زه ويشل شوی د په خوښ سره نغښتل شوی کڅوړې له د ډېر لوی ډېر لاندې د ونه.

"ګیاناماتا خور!" ما یو اوږد بکس د خوږې ځېرې او ژورې پوهې لرونکې سپېڅلې امریکایی میرمنې ته ورکړ چې زما د نه شتون پرمهال یې د واشنګټن په غره کې دنده ترسره کوله. هغې د کاغذ له نسجونو څخه د بنارس د سرو زرو وریښمو یوه ساړه پورته کړه .

"مننه ته، ښاغلیه؛ دا راوړي د جشن د هند مخکې زما سترګې."

"ښاغلی ډیکنسن!" په بل پارسل کې یوه ډالر وه چې ما د کلکتې په بازار کې اخیستې وه. "ښاغلی ډیکنسن به دا خوښ کړي،" ما هغه وخت فکر کاوه. زما یو ګران شاګرد، ښاغلی ډیکنسن په ۱۹۲۵ کال کې د ماونټ واشنګټن له تاسیس راهیسې د کرسمس په هر جشن کې حاضر و. په دې یوولسم کلني جشن کې، هغه زما په وړاندې ولاړ و، د خپل کوچني مربع کڅوړې ربنونه یې خلاصول.

"د سپینو زرو پیاله!" د احساساتو سره په مبارزه کې، هغه اوسني ته وکتل، د ځښاک یوه اوږده پیالـه. هغـه ځان یو څه لرې کېناوه، ظاهرا په حیرانتیا سره. ما د سانتا کلاز په توګه د خپل رول بیا پیـل کولـو دمخـه پـه مینه سره وخندل.

د انزال ماښام د ټولو ډالیو ورکونکي ته د دعا سره پای ته ورسید؛ بیا د کرسمس سندرو په ویلو سره یوه ډله جوړه شوه.

ښاغلیه ډیکنسن او زه وو خبرې کول یوځای کله ناکله وروسته.

"صاحب،" هغه وویل، "مهرباني وکړئ اوس اجازه راکړئ چې د سپینو زرو پیالې لپاره مننه وکړم. ما د کرسمس په شپه هیڅ الفاظ ونه موندل."

"زه راوړل د ډالر په ځانګړې توګه لپاره ته."

"زه د درې څلوېښتو کلونو راهیسې د سپینو زرو د پیالې په تمه یم! دا یوه اوږده کیسه ده، چې ما په خپل ځان کې پټه کړې ده." ښاغلي ډیکنسن په شرم سره ماته وکتل. "پیل ډراماتیک و: زه ډوب وم. زما مشر ورور په لوبو سره ما د نیبراسکا په یوه کوچني ښار کې پنځلس فوټه حوض ته واچاوه. زه هغه وخت یوازې پنځه کلن وم. لکه څنګه چې زه د دوهم ځل لپاره د اوبو لاندې ډوبیدو په حال کې وم، یو ځلیدونکی څو رنګه رڼا راڅرګنده شوه، چې ټوله ځای یې ډک کړ. په مینځ کې د یو سړي شخصیت و چې ارام سترګې او ډاډ ورکوونکې موسکا یې درلوده. زما بدن د دریم ځل لپاره ډوبیدو په حال کې و کله چې زما د ورور یو ملګري په دومره ټیټ ډوب کې یو لوړ نری ونې وخوځاوه چې زه یې په خپلو بې وسه ګوتو سره نیولی شم. هلکانو زه سیند ته پورته کړم او په بریالیتوب سره یې ماته لومړنۍ مرستې راکړې .

"دولس کاله وروسته، د اوولسو کلونو په عمر، زه له خپلې مور سره شیکاګو ته لاړم. دا ۱۸۹۳ کال و؛ د مذهبونو لوی نړیوال پارلمان غونډه کوله. مور او زه په یوه اصلي سړک روان وو، کله چې ما بیا د رڼا قوي څراغ ولید. څو قدمه لرې، په آرامۍ سره ګرځېدل، هغه ځای و چې ... هماغه سړی چې ما کلونه وړاندې په خوب کې لیدلی و. هغه یوې لویې غونډې ته نږدې شو او ورک شو د دروازې دننه.



ښاغلیه ای. ای. ډیکنسن د لاس انجلس؛ هغه غوښتل شوی یو سپین زر پیاله



سری یوکتیشور او زه پخپله په کلکته، ۱۹۳۵. هغه دی وړل د ډال[illegible] چتر[illegible] - بېړ[illegible]



د رانچي زده کونکو او ښوونکو یوه ډله د کاسیم بازار د محترم مهاراجا سره انځور اخلي (په
مرکز کې، په سپین رنګ کې). په ۱۹۱۸ کال کې هغه خپل کاسیم بازار ماڼ او په رانچي کې
پنځه ویشت جریبه ځمکه د هلکانو لپاره زما د یوګا ښوونځي لپاره دایمي ځای په توګه ورکړه.

"'راځرګند شو په د وخت زه وه ډوبېدل WHO مور،' زه چیغې وهلې، 'هغه وه د سړی!

" زه او هغه په چټک سره وداڼ ته ننوتل؛ سړی د لکچر په پلیټ فارم کې ناست وو. مور ژر پوه شو چې
هغه د هند سوامي ویویکانند و. [1-47] وروسته له هغه چې هغه یوه زړه راښکونکې وینا وکړه، زه د هغه
سره د لیدو لپاره مخکې لاړم. هغه په مهربان سره زما په مخ وخندل، لکه څنګه چې مور زاړه ملګري یو.
زه دومره کوچنی وم چې نه پوهیدم چې څنګه خپل احساسات څرګند کړم، مګر زما په زړه کې زه هیله لرم
چې هغه به زما د ښوونکي کیدو وړاندیز وکړي. هغه زما فکر ولوست.

"' نه، زما زویه، زه ستا ګورو نه یم.' ویویکانند په خپلو ښکلو، سورو سترګو سره زما په سترګو کې ژور
وکتل. 'ستاسو ښوونکی به وروسته راشي. هغه به تاسو ته د سپینو زرو پیاله درکړي.' د لږ څنډ وروسته،
هغه په موسکا سره زیاته کړه، 'هغه به تاسو ته د هغه څه څخه ډیر برکتونه درکړي چې تاسو یې اوس د
ساتلو توان لرئ.'

" زه په څو ورځو کې شیکاګو پریښودم،" ښاغلي ډیکنسن دوام ورکړ، "او بیا مې لوی ویویکانند ونه لید.
مګر د هغه هره خبره چې ویلې وه زما په زړه کې په نه ختمیدونکي ډول لیکل شوې وه. کلونه تېر شول؛
هیڅ ښوونکی راڅرګند نه شو. په ۱۹۲۵ کې یوه شپه ما په ژوره توګه دعا وکړه چې څښتن به ما ته زما
ګورو راولیږي. څو ساعته وروسته، زه د نرمو سندرو له امله له خوب څخه راویښ شوم. د آسماني
مخلوقاتو یوه ډله، چې بانسري او نور وسایل یې لیږدول، زما د لید مخې ته راغله. د شاندار موسیقۍ سره
هوا ډکولو وروسته، فرښتې ورو ورو ورکې شوې.

" بل ماښام، ما د لومړي ځل لپاره، دلته په لاس انجلس کې ستاسو په یوه لکچر کې ګډون وکړ، او بیا پوه
شوم چې زما دعا قبوله شوې ده."

مور موسکا شوه په هر یو نور په چوپتیا

" له یوولسو کلونو راهیسې زه ستاسو د کریا یوګا شاګرد یم." "ځینې وختونه زه د سپینو زرو پیالې په اړه
حیران وم؛ ما تقریبا ځان قانع کړی و چې د ویویکانند خبرې یوازې استعاري وې. مګر د کرسمس په شپه،
کله چې تاسو ماته د ونې سره مربع بکس راکړ، زه ولیدل، لپاره د دریم وخت په زما ژوند، د ورته

ځلیدونکی فلش د رڼا په بل دقیقه زه وه

د خپل ګورو ډالۍ ته ګورم چې ویویکانند درې څلویښت کاله دمخه زما لپاره وړاندوینه کړې وه - د سپینو زرو پیاله!"

١-۴٧: د مشر شاګرد د د د مسیح په خیر ماسټر سری رام کرشنا.

فصل: ۴٨

په انسینیټاس په کالیفورنیا

"یوه حیرانتیا ده، ښاغلیه! ستاسو په بهر کې د نه شتون پرمهال مور دا انسینیتاس هدیره جوړه کړې ده؛" دا د 'ښه راغلاست کور' ډالۍ ده!" خور ګیاناماتا په موسکا سره ما د دروازې له لارې او د ونو سیوري تـه پورته بوتلم .

ما یو ودانۍ ولیده چې د نیلي مالګې په لور د یوې لویې سپینې سمندري بېړۍ په خیر راوتلې وه. لومړی بې غږه، بیا د "اوه!" او "آه!" سره، په پای کې د سړي د خوښۍ او منني ناکافي لغتونو سره، ما د آشرم - شپاړس غیر معمولي لویو خونو معاینه وکړه، چې هر یو یې په زړه پورې ډول ډیزاین شوی و.

د شاندار مرکزي تالار، چې د چت لوړو کړکیو سره، د واښو، سمندر، اسمان - د زمرد، اوپل، نیلم په سمفوني کې د یو ګډ قربانګاه په څیر ښکاري. د تالار د لوی اور ځای په سر یو پوښ د لاهیري مهاسایا چوکاټ شوی شکل لري، چې د دې لرې آرام سمندر اسمان په اړه خپل برکت موسکا کوي.

د دهلېز لاندې، چې په ډېر لوړ ځای کې جوړ شوی، دوه یوازینۍ مراقبې غارونه د اسمان او سمندر لامحدودیتونو سره مخامخ دي. ورانډه، د لمر حمام کونجونه، د جریبو باغ، د یوکلیپټي باغ، د ګلابو او لیلیو له لارې خاموشو ونو ته د بیرغ ډېرو لارې، د زینو اوږده الوتنه چې په یوه جلا ساحل او پراخو اوبو پای ته رسیږي! ایا خوب کله هم ډېر کانکریټ و؟

"د مقدسینو نیک، اتل او سخاوتمند روحونه دلته راشي،" د زیند-اویستا څخه "د استوګنې لپاره دعا" ، چې د عبادتځای په یوه دروازه کې ځړول شوې ده، لوستل کیږي، "او دوی دې زموږ سره لاس په لاس لاړ شي، د دوی د مبارکو ډالیو شفاهي فضیلتونه د ځمکې په څیر پراخ، د سیندونو په څیر لرې، د لمر په څیر لوړ، د غوره خلکو د پرمختګ لپاره، د کثرت او جلال د زیاتوالي لپاره ورکړي."

"په دې کور کې دې اطاعت نافرماني فتح کړي؛ دلته دې سوله د اختلاف په وړاندې بریالۍ شي؛ د حرص په وړاندې آزاد زړه، د دوکې په وړاندې ریښتینې خبرې، د سپکاوي په وړاندې درناوی. ترڅو زموږ ذهنونه خوشحاله شي، او زموږ روحونه لوړ شي، زموږ بدنونه هم جلال شي؛ او اې نور الهي، موږ دې تا ووینو، او مور دې، نږدې شو، ستا شاوخوا راشو، او ستا ته ورسیږو"

ټول ملګرتيا!"



انسينيتاس، کاليفورنيا، د ارام سمندر څخه ليدنه. اصلي ودانۍ او د ځان پوهولو فيلوشپ د ځمکې يوه برخه

دا د ځان پيژندنې فيلوشپ آشرم د څو امريکايی شاګردانو، امريکايی سوداګرو چې بې شميره مسؤليتونه لري، د سخاوت له لارې ممکن شوی و چې لاهم هره ورځ د خپل کريا يوګا لپاره وخت نيسي . په هند او اروپا کې زما د استوګنې په جريان کې د هديرې د جوړولو يوه خبره هم ماته نه وه رسيدلې. حيرانتيا، خوښۍ!

په امريکا کې د خپلو پخوانيو کلونو په جريان کې ما د کاليفورنيا ساحل د سمندر غاړې د آشرم لپاره د يوې کوچنۍ ځای په لټه کې ګرځېدلی و؛ هرکله چې ما مناسب ځای وموند، نو يو څه خنډ به تل زما د مخنيوي لپاره راپورته شو. اوس د انسينيټاس پراخه جريبه ځمکې ته ګورم، 1-48 ما په عاجزۍ سره د سری يوکتيشوار د ډير وخت دمخه وړاندوينې بې له کومې هڅې بشپړيدل وليدل: "د سمندر په غاړه يو عبادتځای."

څو مياشتې وروسته، د ۱۹۳۷ کال ايسټر، ما د انسينيتاس په نرمو چمنونو کې د لومړۍ ورځې مراسم ترسره کړل د لمر خاته کېدو ډېر خدمتونه. د پخوانيو جادوګرو په څېر، څو سوه زده کوونکي په عقيدتي حيرانتيا سره د ورځني معجزې، په ختيځ اسمان کې د لمر د اور د لومړني مراسم ته ګوري. لويديځ ته نه ختميدونکی ارام سمندر پروت و، چې خپل مقدس ستاينه يې کوله؛ په لرې واټن کې، يوه کوچنۍ سپينه بادباني کښتۍ، او د سيګل يوازينۍ الوتنه. "مسيح، ته راپورته شوی يې!" يوازې د لمر سره نه، بلکې د روح په ابدي سهار کې!

ډېرې خوشحالۍ مياشتې تېرې شوې؛ د بشپړ ښکلا په سوله کې زه وکولای شوم چې په هديره کې د اوږدې مودې لپاره پلان شوی کار، کاسميک سندرې بشپړ کړم . ما د ځلوېښتو سندرو په اړه انګليسي کلمو او لويديځ موسيقي يادښتونو ته ځای ورکړ، ځينې اصلي، نور زما د لرغونو سندرو تطبيقونه. د شنکرا سندره، "نه زيږيدنه، نه مرګ" شامل وو؛ د سری يوکتيشور دوه غوره سندرې: "ويښ شه، بيا هم ويښ شه، ای زما سنت!" او "زما لوی دښمن، هيله"؛ د سنسکرت "برهما ته سندره"؛ زاړه بنګالي سندرې، "څه بريښنا چمک!" او "دوی ستا نوم اوريدلی دی"؛ د ټاګور "څوک زما په معبد کې دی؟"؛ او زما يو شمير ترکيبونه: "زه به تل ستا يم،" "زما د خوبونو هاخوا ځمکه کې،" "د خاموش اسمان څخه راووځم،" "زما د روح غږ واورئ،" "د خاموشۍ په معبد کې،" او "ته زما ژوند يې."

لپاره يو سريزه ته د د سندرو کتاب زه بيا ويل شوي زما لومړی غوره تجربه سره د منلو وړتيا د

لویدیځوال د ختیځ د عجیبه عقیدتي فضا ته. دا موقع یوه عامه لکچر وه؛ وخت، د اپریل ۱۸، ۱۹۲۶؛ ځای، په نیویارک کې کارنیګي هال.

"ښاغلی هنسیکر،" ما یو امریکایی زده کونکي ته په پټه وویل، "زه پلان لرم چې له لیدونکو څخه وغواړم "چې یو لرغونی هندو سندره ووایی، 'ای خدایه ښکلی!'"

"ښاغلیه،" ښاغلي هینسیکر اعتراض وکړ، "دا ختیځي سندرې د امریکایی پوهې لپاره نا اشنا دي. څومره د شرم خبره ده که چیرې لیکچر د ډیرو پخو رومیانو په تبصره سره خراب شي!"

ما په خندا سره مخالفت وکړ. "موسیقي یوه نړیواله ژبه ده. امریکایان به په دې لوړ سندره کې د روح ارمان احساس کولو کې پاتې نه شي." 2-48

د لکچر په جریان کې ښاغلی هینسیکر زما تر شا په پلیټ فارم کې ناست و، شاید زما د خوندیتوب څخه ویره درلوده. د هغه شکونه بې بنسټه وو؛ نه یوازې د ناغوښتل شویو سبزیجاتو نشتوالی و، بلکې د یو ساعت او پنځه ویشت دقیقو لپاره د "ای خدایه ښکلی!" غږونه په دوامداره توګه غږیدل. له درې زره ستوني تور نه اورد، ګرانه نوی یارکران؛ ستا زړونه د خوښ په یوه ساده غږ کې پورته شوي وو! الهي شفاګانې په هغه ماښام ترسره شوې وې   د هغو عبادت کوونکو په منځ کې چې د خدای مبارک نوم په مینه سره زمزمه کوي.

د ادبي معلم د جلا ژوند رول د اوږدې مودې لپاره زما رول نه و. ډیر ژر زه هره اون د لاس انجلس او انسینیتاس ترمنځ ویشم. د یکشنبې خدمتونه، ټولګي، د کلبونو او کالجونو په وړاندې لیکچرونه، د زده کونکو سره مرکې، د لیکونو دوامداره جریانونه، د ختیځ-لویدیځ لپاره مقالې، په هند کې د فعالیتونو لارښوونه او په امریکایی ښارونو کې ډیری کوچني مرکزونه. همدارنګه، د کریا او نورو ځان پوهولو فیلوشپ تعلیماتو تنظیم کولو ته ډیر وخت ورکړل شو چې د لرې پرتو یوګا غوښتونکو لپاره د مطالعاتو لړ کې شامل شي چې لیوالتیا یې د ځای محدودیت نه پیژني.

خوشحاله وقف د یو ځان پېژندنه کلیسا د ټول مذهبونه واخیست ځای په ۱۹۳۸ په واشنګټن، ډي سي، د منظره لرونکو ځمکو په مینځ کې موقعیت لري، دا شانداره کلیسا د ښار په یوه برخه کې ولاړه ده چې په مناسب ډول "د ملګرتیا لوړوالی" بلل کیږي. د واشنګټن مشر سوامي پریماناندا دی، چې د رانچي ښوونځي او کلکتې پوهنتون کې یې زده کړې کړې دي. ما هغه په ۱۹۲۸ کې د واشنګټن د ځان پوهولو فیلوشپ مرکز مشرتابه په غاړه اخیستلو لپاره راوبللی و.

"پریمانندا،" ما هغه ته د هغه د نوي معبد د لیدنې په جریان کې وویل، "دا ختیځ مرکزي دفتر ستاسو د نه ستړې کیدونکې عقیدې لپاره په ډبره کې یو یادګار دی. دلته د هیواد په پلازمینه کې تاسو د لاهیري مهاسایه د نظریاتو رڼا پورته کړې ده."

پریماناندا له واشنګټن څخه زما سره په بوسټن کې د ځان پوهاوي فیلوشپ مرکز ته د لنډې لیدنې لپاره راغلی و. د کریا یوګا بانډ بیا لیدل څومره خوښي وه چې له ۱۹۲۰ راهیسې ثابت پاتې و! د بوسټن مشر، ډاکټر ایم ډبلیو لیوس، زما ملګری او زه په یوه عصري، هنري ډول سینګار شوي سویټ کې ځای پر ځای کړل.

"ښاغلیه،" ډاکټر لیوس په موسکا سره ما ته وویل، "په امریکا کې د خپلو لومړیو کلونو په جریان کې، تاسو په دې ښار کې په یوه خونه کې پاتې شوي یاست، پرته له حمام څخه. زه غواړم تاسو ته خبر درکړم چې بوسټن ځینې عالي اپارتمانونه لري!"

د نړدې کېدونکي قتل عام سیوري په ټوله نړۍ کې اوړده شوې؛ دمخه تېز غوړونه ممکن د جګړې ویرونکي
ډرمونه واوري. په کالیفورنیا کې د زرګونو خلکو سره د مرکې په جریان کې، او د نړۍ په کچه د لیک له
لارې، ما وموندله چې نارینه او ښځینه په ژوره توګه خپل زړونه لټوي؛ غمجن بهرنۍ ناامني د ابدي لنګر
اړتیا ټینګار کړې وه.

مور په حقیقت کې د مراقبت ارزښت زده کړی دی،" د لندن د ځان پوهولو فیلوشپ مرکز مشر په ۱۹۴۱ "
کال کې ماته ولیکل، "او پوهیږو چې هیڅ شی زمور داخلي سوله نشي ګډوډولی. په تیرو څو اونیو کې د
غونډو په جریان کې مور د هوایی برید خبرداری اوریدلی او د چاودنې غږ یې اوریدلی دی. ځنډول شوی
عمل بمونه، خو زمور زده کوونکي لا هم راټولول او په بشپړه توګه خوند واخلئ زمور ښکلی خدمت."

یو بل لیک ما ته د جګړې ځپلي انګلستان څخه د امریکا د جګړې له پیل څخه لږ مخکې راورسېد. ډاکټر ایل
کرانمر بینګ، د " د ختیځ د حکمت" لړۍ مشهور مدیر ، په ډیر درناوي سره لیکلي:

ختیځ-لویدیځ ولوست، نو پوه شوم چې مور څومره لرې وو، ظاهرا په دوو کې ژوند کوو" مختلفې نړۍ.
ښکلا، نظم، ارامتیا، او سوله ماته د لاس انجلس څخه راځي، د بندر په لور روان یم لکه څنګه چې یوه
کښتۍ چې د مقدس قبر له برکتونو او راحتونو ډکه وه، یو محاصره شوي ښار ته.

"زه ستاسو د خرما د ونې باغ په خوب کې وینم، او د انسینیتاس معبد د سمندرونو او غرونو لیدونو سره، او
له هرڅه پورته د روحاني ذهن لرونکو نارینه وو او ښځو ملګرتیا، یوه ټولنه چې په یووالي کې درک شوې، په
تخلیقي کار کې جذب شوې، او په فکر کې ډکه شوې. دا زما د خپل لید نړۍ ده، چې په جوړولو کې ما هیله
درلوده چې خپله کوچنۍ برخه ولرم، او اوس ...

" ښایي په بدن کې به زه هیڅکله ستاسو طلایي ساحلونو ته ونه رسېږم او نه به ستاسو په معبد کې
عبادت وکړم. خو دا یو څه او ډیر څه دي، چې لید مې درلود او پوه شوم چې د جګړې په مینځ کې لاهم
ستاسو په بندرونو او ستاسو په غونډیو کې سوله شتون لري. د یو عام سرتیري لخوا ټولو ملګرو ته
سلامونه، چې د سهار په تمه د څار برج باندې لیکل شوي دي."

د جګړې کلونو د هغو خلکو په منځ کې روحاني بیدارۍ راوړه چې هیڅکله یې د نوي عهد نامې مطالعه نه وه
شامله کړې. د جګړې د ترخو بوټو څخه یو خوږ استخراج! د مخ په زیاتیدونکي اړتیا پوره کولو لپاره، د ټولو
مذهبونو یوه الهام بخښونکې کوچنۍ ځان پیژندنه کلیسا جوړه او وقف شوه. په ۱۹۴۲ په هالیوډ. د سایټ
څېرې زیتون غونډۍ او د لرې لاس انجلس پلانیټیریم. کلیسا، چې په نیلي، سپین او سرو زرو رنګونو کې
پای ته رسیدلې، په یوه لوی حوض کې د اوبو د هایسینتس په مینځ کې منعکس کیږي. باغونه د ګلونو، یو څو
حیرانونکي ډبرې هوسۍ، یو رنګ شوي شیشې سره همجنسباز دي. پرګولا، او یو عجیبه خیر غوښتونکی. د
انسانانو د پیسو او کیلیډوسکوپي هیلو سره یوځای د روح یوازینۍ خزانې لپاره ډیری خالص ارمانونه وو! یو
نړیوال سخاوت د کوچنیو طاقونو څخه د لاهیري مهاسایا او سری یوکتیشوار مجسمو، او د کرشنا، بودا،
کنفیوشس، سینټ فرانسیس، او په وروستي ډوډۍ کې د مسیح د مرغلرو د ښکلي نقل سره بهیږي.

د ټولو مذهبونو د ځان پیژندنې بله کلیسا په ۱۹۴۳ کال کې په سان ډیاګو کې تاسیس شوه. دا د غونډۍ په
سر یو ارام معبد دی، دا د یوکلیپټي په یوه څوړنده دره کې ولاړ دی، چې د ځلیدونکي سان ډیاګو خلیج څخه
لیدنه کوي.

یوه ماښام په دې ارامه جنت کې ناست وم، زه خپل زړه په سندره کې تویوم. زما د ګوتو لاندې د کلیسا
خوږ غږ و، زما په شونډو کې د یو لرغوني بنګالي د ارمان شکایت و.

درلود لټون شوی لپاره ابدي تسلیت WHO عقیدتمند:

په دا نړۍ، مور، هیڅ نه کولای شي مینه زه؛
په دې نړۍ کې دوی الهي مینه نه پیژني. خالص مینه ناک مینه چیرته
ده؟
هلته ستا سره په رښتیا مینه کوونکی شته؟ زما
زړه هلته د اوسېدو هیله لري.

زما ملګری په کلیسا کې، ډاکټر لویډ کینیل، د سان ډیاګو مرکز مشر، د سندرې په خبرو لږ موسکا کوله.

" رښتیا راته ووایه، پرمهانساجي، ایا دا ارزښت لري؟" هغه په جدي اخلاص سره ما ته وکتل. زه د هغه لنډې پوښتنې ته پوه شوم: "ایا ته په امریکا کې خوشحاله یې؟ د نا امیدۍ، زړه دردونو، د مرکزي مشرانو "په اړه څه چې رهبري نشي کولی، هغه زده کونکي چې تدریس نشي کولی؟

" هغه سړی بختور دی چې رب یې ازموینه کوي، ډاکټر! هغه کله ناکله په ما باندې د بار اچولو لپاره یادونه کړې ده!" ما بیا د ټولو وفادارو خلکو په اړه فکر وکړ، د مینې، عقیدت او هغه پوهه چې د امریکا په زړه کې پرته وه. ما په ورو ټینګار سره وویل، "مګر زما ځواب دا دی: هو، زر ځله هو! دا د وخت ارزښت لري؛ دا یو دوامداره الهام و، تر هغه چې ما خوب لیدلی و، ترڅو لویدیځ او ختیځ په یوازینۍ تلپاتې اړیکې، روحاني کې "!نږدې شي

په خاموشۍ سره ما یوه دعا زیاته کړه: "باباجي او سری یوکتیشوارجي دې احساس وکړي چې ما خپله برخه ترسره کړې ده، او هغه لوړه هیله یې نه ده مایوسه کړې چې دوی ما په کې لیږلی و."

زه بدل شوی بیا ته د ارګان؛ دا وخت زما سندره وه رنګ شوی سره یو پوځي زړورتیا:

د وخت د چنګک څرخ د سپوږمۍ او ستورو ډیری ژوند
او ډیری روښانه موسکا کونکي سهارونه ماتوي - مګر
زما روح لاهم روان دی!

تیاره، مرګ او ناکامۍ سره سیالي کوله؛ زما د لارې د
بندولو لپاره یې په کلکه هڅه وکړه؛
زما مبارزه د حسد کوونکي طبیعت سره قوي ده - مګر
بیا هم زما روح روان دی!

کتاب لاسوند بیاکتنه مې کوله .

" پرامهانسجي، مهرباني وکړئ بهر راشئ." ډاکټر لیوس، چې له بوسټن څخه لیدنه کوله، زما د کړک څخه بهر په منني سره وخندل. زما ملګري د ساحل لویې لارې سره نږدې د فیلوشپ ملکیت په څنډه کې د جوړولو په حال کې نوي برجونو ته اشاره وکړه.

"ښاغلیه، زه دلته د خپل وروستي سفر راهیسې ډیر پرمختګونه ګورم." ډاکټر لیوس په کال کې دوه ځله له بوسټن څخه انسینیټاس ته راځي.

"هو، ډاکټر صاحب، هغه پروژه چې ما له ډېرې مودې راهیسې په پام کې نیولې ده، اوس په مشخص شکل اخیستل پیل کوي. په دې ښکلي چاپیریال کې ما د نړۍ یوه کوچنۍ مستعمره پیل کړې ده. وروروليِ یو مثال دی چې د مثال په واسطه ښه درک کیږي، د مثال په پرتله! دلته یوه کوچنۍ همغږي ډله ممکن د ځمکې په اوږدو کې نورو مثالي ټولنو ته الهام ورکړي."

" یو شانداره مفکوره، ښاغلیه! د کالوني به خامخا وي یو بریالیتوب که هرڅوک په اخلاص سره کوي د هغه برخه!"

"'نړۍ' یوه لویه اصطلاح ده، خو انسان باید خپله وفاداري پراخه کړي، ځان د یو نړیوال وګړي په رڼا کې په پام کې ونیسي،" ما دوام ورکړ. "یو څوک چې په ریښتیا احساس کوي: 'نړۍ زما وطن دی؛ دا زما امریکا ده، زما هند دی، زما فیلیپین دی، زما انګلستان دی، زما افریقا ده،' هیڅکله به د ګټور او خوشحاله ژوند لپاره فرصت کم نه کړي. د هغه طبیعي سیمه ایز ویاړ به بې حده پراختیا ومومي؛ هغه به د تخلیقي نړیوال جریانونو سره په تماس کې وي."

ډاکټر لیوس او زه د عبادت ځای ته نږدې د لوټس حوض پورته ودرېدو. زموږ لاندې بې پایه ارام سمندر و پروت.

" دا ورته اوبه د لویدیځ او ختیځ په ساحلونو کې په مساوي ډول ماتیږي، په کالیفورنیا او چین کې." زما ملګري د سمندر د اویا ملیون مربع میلونو په لومړۍ برخه کې یوه کوچنۍ ډېره وغورځوله. "انسینیټاس د نړۍ د مستعمرې لپاره یو سمبولیک ځای دی."

" دا ریښتیا ده، ډاکټر صاحب. موږ به دلته د ډیرو کنفرانسونو او د مذهب کانګرسونو لپاره تنظیم کړو، چې د ټولو هیوادونو څخه استازي به پکې رابلل کیږي. زموږ په تالارونو کې به د ملتونو بیرغونه ځړول کیږي. د کوچني معبدونه به د ځمکې په سر جوړ شي، چې د نړۍ اصلي مذهبونو ته وقف شوي دي."

"هرڅومره ژر چې امکان ولري،" ما وویل، "زه پلان لرم چې دلته د یوګا انسټیټیوټ پرانیزم. په لویدیځ کې د کریا یوګا مبارک رول له پیل څخه ډیر څه ندي. ټول سړي دې پوه شي چې د ټولو انساني بدبختیو د لرې کولو لپاره د ځان پیژندنې یو مشخص، ساینسي تخنیک شتون لري!"



د سولې کنفرانس د جوړېدو پر مهال په سان فرانسسکو کې د ۱۹۴۵ کال د بین النسلي غونډې ویناوال. (کینې اړخ ته ښیې خوا ته) ډاکټر مانیک انکلیسریا، جان کوهي، زه، هیو ای مکبیت، وینس ایم.



په واشنګټن ډي سي کې د ټولو مذهبونو د ځان پیژندنې کلیسا، چې مشر یې سوامي پریمانانندا، دلته زما سره انځور شوی دی.



زما درناوي وړ پلار، ناست په د ارام کمل حالت، کلکته، ۱۹۳۶

تر شپې پورې زما ګران ملګری - په امریکا کې لومړی کریا یوګي - له ما سره د روحاني بنسټ پر بنسټ د نړۍ د استعمار اړتیا په اړه بحث وکړ. هغه ناروغۍ چې د "ټولنې" په نوم د انتروپومورفیک تجرید سره منسوب دي ممکن په ډیر واقعیت سره د هر انسان په دروازه کې کیښودل شي. یوټوپیا باید په شخصي سینه کې راښکاره شي مخکې لدې چې په مدني فضیلت کې غوړ شي. انسان یو روح دی، نه یوه اداره؛ یوازې د هغه داخلي اصلاحات کولی شي بهرنیانو ته دوام ورکړي. په روحاني ارزښتونو، ځان پیژندنې باندې د فشار له لارې، د نړۍ د ورورګلوۍ مثال ورکوونکې یوه استعماري ډله د دې توان لري چې د خپل ځای څخه هاخوا الهام بخښونکي وایبریشنونه واستوي.

د اګست ۱۵مه، ۱۹۴۵، د دوهمې نړیوالې جګړې پای! د یوې نړۍ پای؛ د یوې مرموزې اټومي دورې سهار! د هدیرې اوسیدونکي د شکرانې د دعا لپاره په اصلي تالار کې راټول شول. "آسماني پلاره، هیڅکله به بیا دا نه وي! ستا ماشومان له دې وروسته د وروښو په توګه ځي!"

د جګړې د کلونو فشار لاړ؛ زموږ روحونه د سولې په لمر کې ځلېدل. ما په خوښۍ سره خپلو هر امریکایی ملګرو ته وکتل.

"څښتن،" زه فکر په مننې سره، "ته ژر ورکړل شوی دا راهب یو لوی کورنۍ!"

....

۱-۴۸: الف کوچنی ښار په ساحل لویه لار ۱۰۱، انسینیټاس دی ۱۰۰ میلونه سویل د لاس انجلس، او ۲۵

میلونه شمال د سان ډیاګو. ۴۸-۲: زه دلته د ګورو نانک د سندرې الفاظ ژباړم:

او خدایه ښکلی! او خدایه
ښکلی! په ځنګله کې، ته شنه
یې،

په غره کې، ته لوړ یې، په د
سیند، ته هنر بې آرامه، په
سمندر کې، ته قبر یې!

ته د خدمتګار، ته هنر خدمت، عاشق
ته، ته مینه یې،

ته د غمجن، ته هنر خواخوږي،

ته د يوګي، ته هنر خوښ□!

او خدايه ښکلی! او خدايه ښکلی! ستا په پښو کې، زه سجده کوم!

ضميمه: لخوا:

د كريا يوګا، خداى يوګا، الهي مينه او خداى پيژندنې لپاره د سايبر سپيس آشرم

دا "د يوګي ژوندليک" له دې څخه جوړ شوى دى اصلي متنونه ۱۹۴۶ - لومړ ګڼه.
د ۱۹۴۶ کال د لومړ ګڼې د چاپ حق په امريکا کې پاى ته رسيدلى او دا تر ټولو
الهام بخښونکى كتاب اوس په عامه ډومين کې دى او په وړيا توګه ټولې نړۍ ته
شتون لري.

د اى بک نسخه په PDF بڼه کې جوړه شوې ده د اکروباټ ۷.۰ پروفيشنل په
کارولو سره او تاسو ته وړاندې کيږي د سايبر سپيس آشرم لخوا - د مينې بشپړ
درس په شمول د تفصيلي نوښت ته د سپېڅلی د کريا يوګا ساينس په www
کې وړيا آنلاين شتون لري . kriyayoga.com. د سايبر سپيس آشرم په
۱۹۹۷ کال کې د مينې اصلي تعليماتو ټولې نړۍ ته د رسولو يوازينۍ موخه سره
تاسيس شو، په شمول د کريا يوګا مقدس ساينس ته بشپړ او مفصل پيل.

زما د پلار مينه او خوشحالي دې تاسو لوړ کړي او ستاسو ذهن، فکرونه او
زړه پاک کړي ترڅو ستاسو د مينې لاره اسانه کړي. کور. مينه دی د کيلي
ته خدايه - مينه دی ټول هغه څه چې خداى تاسو ته درکوي - د مينې
ترلاسه کولو لپاره تاسو اړتيا لرئ چې مينه ورکړئ - پرته له مينې بل څه نه

سايبر سپيس آشرم د ځينو مهمو برخو لنډه کتنه

1. ته د کريا يوګا تمرين په سمه توګه پيل کړئ - ځاځ ترلاسه کړئ چې تاسو په ريښتيا سره په سايبر سپيس اى کې خپاره شوي سلګونه پاڼې لوستلي دي آشرم د ټولو برخو په ګډون:
2. په ستا وزرونه د مينه - په ستا لاره ته خدايه

3. روحاني کوچني ليکونه
4. روحاني خير پاڼې
5. پرله پسې پوښتنې
6. سره مينه له خدايه ته ته
7. فايلونه او برخې لوستل - تاسو am کله چې د سايبر سپيس آشرم ټولې به په سم وخت کې وموميئ واقعي ديکشا پاڼه سره ټول ضروري د د تخنيکونه د د سپېڅلی ساينس د کريا يوګا. د ټولو لوستلو لپاره چمتو اوسئ، ټول مطالعه کړئ تر هغه چې تاسو ټول پوه شئ او په پای کې د خپل ورځني ژوند په ټولو برخو کې د مينې تعليمات تمرين کړئ ترڅو ستاسو د کريا يوګا تمرين کې بريا ترلاسه کړئ. کريا يوګا د خدای کور ته د رسيدو وسيله ده - مينه ستاسو د مينې کور ته د سونګ مواد دي.

مينې او خوښ سره



خدای مينه ده | مينه | د مينې درسونه | د خدای د مينې زوی | د مينې درسونه | زده کړئ چې وواياست " زه ستا سره مينه لرم" | د مينې منل "زده کړئ | مينه ازموينه او ازموينه د مينې نظر | روحاني فورم - د حل لارې مينه | د مينې کارتونه چې وواېی "زه له تاسره مينه لرم"

د حکمت خزانه

پرامهانسا يوګانندا

روحاني مقالې



د يو هوښيار سړي د ژوند ځينې لنډې خاطرې

د ځان پوهې ټولنې پخواني رييس، شرى ديا ماتا لخوا

کوم چې د استاد پرمهانسا يوګانندا تعليمات ثبت کړل او د نسلونو لپاره يې وساتل

کله چې ما د لومړي ځل لپاره پرامهانسا يوګانندا وليد، هغه په ۱۹۳۱ کال کې په سالټ ليک ښار کې يو لوی، حيرانونکي ليدونکو ته وينا کوله.

د ګڼې ګوڼې د تالار په شا کونج کې ولاړ وم، زه د خپل شاوخوا هرڅه څخه بې خبره وم پرته له ويناوال او د هغه له خبرو څخه

زما ټول وجود په الهي حکمت او مينه کې ډوب و چې زما روح ته بهېده، زما زړه او ذهن يې ډک کړ. زه يوازې فکر کولی شم، "دا سړی له خدای سره مينه لري لکه څنګه چې ما تل د هغه سره د مينې کولو هيله درلوده. هغه خدای پيژني، او دا هغه څه دي چې زه به يې تعقيب کړم" او دا هغه څه دي چې ما له هغې شيبې راهيسې کړي دي.

لکه څنګه چې ما د خپل ژوند په لومړیو کلونو کې د خپل محترم استاد پرمهانسا سره د هغه د خبرو عالي روحاني ځواک احساس کړ، زما دننه د بیړني حالت قوي احساس راڅرګند شو چې د ټولې نړۍ او ټولو نسلونو لپاره د هغه هوښیارانه ویناوې ثبت او خوندي کړم.

له نېکه مرغه، د ماسټر پاراماهانسا سره د ډیرو کلونو ملګرتیا په جریان کې، ما د هغه لکچرونه او شخصي مشورې ثبت کړې - د حیرانونکي حکمت او بې ساري الهي مینې یوه لویه او پراخه خزانه.

د فرښتې ښوونکي الهام په پراخه کچه روان و، چې د هغه په دوامداره وینا کې منعکس شو؛ هغه ډیری وختونه د څو دقیقو لپاره په یو وخت کې پرته له وقفې خبرې کولې، یا ځینې وختونه د بشپړ ساعت لپاره.

لکه څنګه چې د هغه اوریدونکي په حیرانتیا او لیوالتیا کې ناست وو، زما قلم په نه منلو وړ سرعت سره حرکت وکړ! لکه څنګه چې ما د هغه خبرې د لنډ لاس په کارولو سره لیکلې، ما احساس وکړ لکه څنګه چې یو ځانګړی نعمت راښکته شوی و، سمدلاسه د ښوونکي غږ په پاڼو کې د لنډ لاس سمبولونو ته ژباړل.

په عادي لیکنه کې یې لیکل یو مقدس دنده او برکتناک عمل و - او تر نن ورځې پورې پاتې دی - حتی له دې ټولو وختونو وروسته - زما ځینې مشاهدې له ځلویښتو کلونو څخه ډیرې پخوانۍ دي - کله چې زه یې لیکل پیل کوم، زه دا په معجزه توګه زما په ذهن کې تازه وموم، لکه څنګه چې دا پرون لیکل شوی وي، تر دې حده چې زه اورم - په هره جمله کې - د فرښتې مالک غږ ځانګړی غږ، زما د روح په ژورو برخو کې.

استاد په ندرت سره خپل لکچرونه په لږ مقدار کې چمتو کول که هغه هیڅ تیاری نه وای کړی، نو دا ممکن د یو څو حقایقو په چټکۍ او لنډ ډول لیکل شامل وای. د معبد په لاره کې، هغه به زموږ له یو څخه - په موټر کې - وپوښتل چې

" زما د لکچر موضوع نن څه ده؟" هغه به خپل ذهن په موضوع متمرکز کړ او بیا به یې په ناڅاپي ډول لکچر وړاندې کړ، د الهامي الهام له داخلي سرچینې څخه به یې ګټه پورته کوله.

د استاد د لکچرونو موضوعات په معبدونو کې مخکې له مخکې اعلان شوي وو، خو کله چې یې خبرې پیل کړې، نو ذهن یې کله ناکله په بشپړ ډول په بل ډګر کې کار کاوه.

د ورځې د موضوع په پام کې نیولو پرته، استاد هغه حقایق بیان کړل چې په هغه وخت کې یې په شعور کې ځای درلود، د خپلې روحاني تجربې او وجداني، ډاډمنې پوهې څخه یې په دوامداره جریان کې ارزښتناکه پوهه خپره کړه. تقریبا تل، د وعظ په پای کې، یو شمیر خلک به د هغه روښانتیا لپاره

چې هغه دوی ته یې د یوې موضوع په اړه ورکړې وه چې دوی یې ځورولي وو، یا شاید د یوې فلسفي مفکورې تشریح لپاره چې د دوی لپاره ځانګړې علاقه درلوده، خپله مننه څرګنده کړي.

کله ناکله، د لکچر ورکولو په وخت کې، د ښوونکي شعور دومره لوړ شو چې هغه به د لنډ وخت لپاره اورېدونکي هېر کړل او په مستقیم ډول به یې له خدای سره اړیکه ونیوله. د هغه ټول وجود به له خوښ ډک او له الهي مینې ډک و.

د لوړو شعور په دې حالتونو کې، د هغه شعور د الهي شعور سره په بشپړ ډول همغږي و، نو هغه په خپل ځان کې حقیقت درک کړ او هغه څه یې بیان کړل چې هغه تجربه او لیدلي وو.

نور ممکن د پرامهانسا یوګاننډا د ځلیدونکي شتون څخه ویره ولري، مګر د هغه تودوخه، بې ساریتوب، او خاموش عاجزي سمدلاسه په ټولو حاضرینو کې سوله او سکون رامینځته کړ. هر کس داسې احساس کاوه لکه څنګه چې د استاد خبرې په شخصي توګه دوی ته خطاب شوي وي.

طنز او سپکه روحیه د ښوونکي د شخصیت زړه راښکونکې ځانګړتیاوې وې. د احتیاط سره غوره شوي جملې، معنی لرونکې اشارې، یا د مخ زړه راښکونکي څرګندونې سره، هغه کولی شي په مناسب وخت کې دوستانه غبرګون او زړه راښکونکې خندا رامینځته کړي ترڅو یو ځانګړی ټکی روښانه کړي یا د یوې ځانګړې موضوع یا یوې ژورې او نازکې موضوع په اړه د اوږدې او شدیدې ذهني تمرکز وروسته اوریدونکي آرام کړي.

یو څوک نشي کولی چې په کتاب کې بې ساري ملکیتونه ثبت کړي د پرامهانسا یوګاننډا عمومي شخصیت ځلیدونکی، متحرک او مینه ناک دی، په هرصورت، زما عاجزانه هیله د دې لنډې ژباړې په وړاندې کولو کې دا ده چې یو شخصي لید وړاندې کړم چې د لوستونکي خوند او د هغه د تعلیماتو ستاینه به زیاته کړي.

د خپل فرښتې استاد د الهي حضور سره په بشپړ همغږ او مقدس مطابقت کې لیدلو سره، او د هغه د بډایه او زرخیز روح د پراخو حقایقو او زړه راښکونکو خبرو اوریدلو سره؛ د ټولو نسلونو لپاره یې د هغه لوی تعلیمات ثبت کړي دي؛ او اوس یې د لوستونکو په لاسونو کې سپارم، زه نشم کولی پرته له دې چې چیغه وکړم: اوه، زما لویه خوښي!

زه له لوی خدایه غواړم چې د استاد ښکلې خبرې د هغو کسانو په زړونو کې چې د هغه غوښتونکي دي په خدای باندې د ټینګ ایمان او د هغه لپاره د الهي مینې دروازې پرانیزي.

د بیا زیږون تیوري دا په ساینسي ډول ثابت کیدی شي

که چیرې یو څوک په کایناتو کې په عادلانه خدای باور ولري، نو د بیا زیږون مفکوره یې مثل اسانه کیږي، ځکه چې دواړه مفکورې یو بل پورې تړلي دي. خو د شکمنو او ملحدینو په اړه څه؟ ایا د بیا زیږون حقیقت په ساینسي ډول د دوی د رضایت لپاره ثابت کیدی شي؟ او ایا د بیا زیږون تیوري د سخت ساینسي تحلیل تابع کیدی شي، نه یوازې د امید وړاندې کولو لپاره بلکه د هغې د حقیقت ثبوت هم چمتو کولو لپاره؟

مادي پوهان ادعا کوي چې دوی لا تر اوسه د خدای د شتون کوم ریښتینی ثبوت نه دی موندلی، او له همدې امله دوی نشي کولی د هغه د عادلانه قانون د شتون کوم ثبوت وړاندې کړي چې ټولو انسانانو ته د تجسم ته د بیرته راستنیدو له لارې د تکامل او پرمختګ لپاره مساوي فرصتونه ورکوي.

د بې ګناه ماشومانو کړاو، بې عدالتي او د ژوند بې عدالتي ټول داسې ساینس پوهانو ته مبهم او نه تشریح کېدونکي مسایل ښکاري، چې د یو عادل خالق نشتوالي ته اشاره کوي.

له بلې خوا، ډیری مومنان چې په عادلانه او عادلانه خدای باور لري یوازې په عقیده ولاړ دي، د غیر مومنانو لپاره د وړاندې کولو لپاره هیڅ ثبوت نلري. دوی ډیری وختونه د خپل عقیدې د خیړلو یا منطقي پوښتنو ته د رسیدو څخه ډډه کوي ځکه چې دوی له لاسه ورکوي یا ټولنیز ناکرار رامینځته کوي. په بل عبارت، دوی د کوم ساینسي یا روحاني قانون څخه بې خبره دي چې کولی شي د دوی عقیده تایید کړي.

خو ولې روحاني قانون د هغو تجربوي میتودونو په څیر سختې څیړنې ته نه سپارل کیږي چې ساینس پوهان یې د طبیعي پیښو د افشا کولو لپاره کاروي؟ دا پوښتنه پیړ دمخه په هند کې د روحاني پوهانو لخوا راپورته شوې وه، چا چې په رضاکارانه ډول د دې ځواب ورکړ. د دوی تجربو ساینسي میتودونه رامینځته کړل چې هرڅوک کولی شي د روحاني قانون افشا کولو لپاره وکاروي، او پدې توګه، د بیا زیږون او ټولو وروستي کاسمیک حقایقو پوه شي.

تر هغه چې د ثبوت وسیلې شتون ولري، هیڅوک حق نلري چې ووایی چې تجسم ته بیرته ستنیدل او نور روحاني قوانین غلط دي، پرته لدې چې هغه میتودونه هڅه کړي وي او حقایق یې په خپلو سترګو لیدلي وي.

شکمن طبیعتپال حق لري چې خپل نظر څرګند کړي، مګر دا یوازې یو نظر پاتې کیږي او حقیقت نه دی.

په طبیعې علومو کې، د هرې تیورۍ د ثابتولو لپاره باید ځانګړي پروسیجرونه تعقیب شي چې تر څېړنې لاندې وي، میکروبونه د سترګو له مخې نه لیدل کیږي، نو د هغوی د لیدلو لپاره مایکروسکوپ اړین دی. که څوک د مایکروسکوپ له لارې د لیدلو څخه انکار کوي، نو دا نشي ویل کیدی چې دوی د میکروبونو د شتون تیوري معاینه کړې او تایید کړې ده. له همدې امله، د دوی نظر هیڅ وزن نلري ځکه چې دوی د تیورۍ د اعتبار ثابتولو لپاره وړاندیز شوي قواعد نه دي تعقیب کړي.

همدا خبره د روحانیت په اړه هم پلي کیږي. طریقې جوړې شوې، قوانین جوړ شوي، او پایلې یې هر هغه چا ته وړاندې شوي چې د تجربې کولو لیوالتیا لري. په هرصورت، په لویدیځه نړۍ کې، د روحاني قوانینو د څېړنې لپاره د ساینسي میتود نشتوالي د انسان په ژوند کې د حیاتي ځواک په توګه د مذهب ارزښت خورا کم کړی دی. روحاني عقیدې د انفرادي عقیدې له مخې منل کیږي یا رد کیږي پرځای د دې چې د ژورې مطالعې او منظم روحاني پلټنې حتمي پایله وګڼل شي.

د هند لرغونو باباګانو دا نه بدلیدونکي کاسمیک قوانین څنګه کشف کړل؟ د دوی د عبادت ځایونو په لابراتوارونو کې د انساني ژوند او فکر په اړه د تجربو په ترسره کولو سره د طبیعي شیانو طبیعت پوهیدو لپاره، موږ باید د طبیعي موادو سره تجربه وکړو. په ورته ډول، د بیا زیږون په اړه حقیقت موندلو لپاره، یا د ډیری بدنونو له لارې د ورته روح لیږد، دا اړینه ده چې د انسان شعور باندې تجربې ترسره شي.

دغو لرغونو پوهانو وموندله چې د انسان ځان د یو کس د ژوند په اوږدو کې بدل نه پاتې کیږي، سره له دې چې د ویښیدو، خوب لیدلو او غیر خوب لیدلو په وخت کې په فکر کې مختلفې تجربې او بدلونونه راځي. دوی وموندله چې حسي تاثرات، چاپیریال، فکرونه او فزیکي حالتونه ټول بدلیږي، مګر د ځان احساس، یا انا، د زیږون څخه تر مرګ پورې په بشپړ ډول بدل نه پاتې کیږي.

هندي تجربوي ساینس پوهانو تایید کړې چې د ځان په اړه د دوامداره، شعوري او خپلواکې ځارنې له لارې په احتیاط سره تمرکز کولو سره، د بیدارۍ، خوبونو او غیر خوبې خوب د بدلون وړ حالتونو څخه خپلواک، یو څوک کولی شي د ځان دوامداره او ابدي طبیعت درک کړي.

یو کس ډیری وخت د دې حالتونو څخه یو څخه خبر وي دوی د ویښیدو پرمهال په شعوري ډول خبر وي، او ځینې وختونه ممکن د خپل خوب کولو حالت څخه هم خبر وي دا غیر معمولي نه ده چې احساس وکړئ چې یو څوک د خوب په وخت کې خوبویني.

د ځینو میتودونو او کړنو له لارې، یو څوک کولی شي د پورته ذکر شویو هر حالت په اړه شعوري پوهاوی وساتي. دوی ممکن حتی وکولی شي څلورم حالت ترلاسه کړي - د لوړ شعور برکتي حالت.

د خوب په جریان کې، غیر ارادي آرامښت هغه وخت رامنځته کیږي کله چې په اعصابو او حواسو کې فعالیت له منځه ځي د تمرین سره، یو څوک کولی شي دا آرامښت د ویښیدو په وخت کې او د شعوري هڅو له لارې رامینځته کړي په ژور خوب یا مرګ کې، بشپړ آرامښت هغه وخت رامنځته کیږي کله چې د زړه او نخاعي رګ څخه د ژوند انرژي وځي د ژور مراقبت له لارې، دا بشپړ آرامښت په شعوري ډول د ویښیدو په وخت کې رامینځته کیدی شي په بل عبارت، هر غیر ارادي بدني فعالیت په شعوري او قصدي ډول د ځانګړو تمرینونو له لارې کنټرولیدی شي.

لرغوني هندي پوهانو دا نتیجه واخیسته چې مرګ د انسان د بدن له ځراغ څخه د ژوندي ځواک ایستل دي، پشمول د هغې اعصاب، حواس، او د حیاتي انرژ□ بې شمیره چینلونه لکه څنګه چې بریښنا د مات شوي ځراغ څخه ایستل کیدو سره نه مړه کیږي، نو د ژوند ځواک هم هغه وخت له منځه نه ځي کله چې دا د غیر ارادي اعصابو څخه ایستل کیږي. د انرژ□ له منځه وړل ناممکن دي دا د مرګ په وخت کې له بدن څخه ایستل کیږي او کاسمیک انرژي ته راستنیږي.

د خوب په جریان کې، حسي ذهن فعالیت بندوي ځکه چې په اعصابو کې بریښنایی جریان په موقتي ډول بیرته اخیستل کیږي په مرګ کې، د انسان شعور په بشپړ ډول د بدن له لارې ځان څرګندول بندوي، کوم چې بیا د فلج شوي لاس په څیر ښکاري؛ د هغې مالک د هغې له شتون څخه خبر دی مګر د هغې کنټرول یا عمل کولو توان نلري طبي ریکارډونه د یو پادری قضیه بیانوي چې کوما ته ننوت او د هغه شاوخوا خلکو د هغه د ظاهري مرګ غمجن غږونه واوریدل، مګر هغه د خپلو جسماني دندو له لارې د خپلو احساساتو څرګندولو توان نه درلود د هغه فزیکي میکانیزمونه ناڅاپه بند شوي وو او د هغه ذهني امرونو ته یې ځواب ویلو څخه انکار کړی و په دې حالت کې د څلورویشت ساعتونو تیرولو وروسته، او لکه څنګه چې هغه د ښخولو لپاره وړل کیده، هغه ډیره هڅه وکړه او د حرکت کولو توان یې ترلاسه کړ. دا پیښه د ځان د احساس دوام څرګندوي حتی کله چې بدن بې جان ښکاري.

هوښیاران وایي چې یو څوک باید په شعوري ډول فعالیت او شعور له بدن څخه جلا کړي، په شعوري ډول د خوب حالت وګوري، او د زړه او نخاعي مرکزونو څخه د شعوري فعالیت رضاکارانه وتلو تمرین وکړي. په دې کولو سره، یو څوک زده کوي چې په شعوري ډول هغه څه ومني چې مرګ به په غیر شعوري ډول او د دوی له ارادې پرته پر دوی تحمیل کړي.

حیاتي انرژي د میډولا اوبلونګاټا له لارې بدن ته ننوځي او د دماغ په زیرمه کې زیرمه کیږي. دا بیا د ژوند او شعور پنځو نورو مرکزونو ته په نخاعي ستون کې راښکته کیږي، چیرته چې دا حسي ارګانونو او د بدن پاتې برخې ته ویشل کیږي.

د مرګ په وخت کې، حیاتي انرژي په بشپړه او قطعي ډول د ملا تیر ته لیږدول کیږي او د میډولا اوبلونګاټا له لارې بدن ته پریښودل کیږي. یو ماهر یوګي کولی شي، د ارادې او پوهاوي له لارې، دا حیاتي انرژي د بدن او حواسو څخه د ملا تیر ته وباسي او د مقدس ادراک لوړو مرکزونو ته یې واستوي، چیرې چې دوی د "مړ" کیدو خوښ تجربه کوي - دا ده چې د محدود فزیکي شعور سره د تړاو له امله رامینځته شوي حسي وهمونو څخه خلاص شي.

د فرانسوي او نورو اروپایي ډاکټرانو په ریکارډونو کې د هند د امپراتور راجنیت سینګ په دربار کې د سادو هریداس په نوم د یو سړي په اړه یوه مستند قضیه شتون لري. دا قضیه ښیي چې سادو هریداس وکولی شو چې خپل حیاتي فعالیت او شعور له خپل بدن څخه جلا کړي، او بیا یې د څو میاشتو وروسته بیا سره وصل کړي. د هغه جسد د ځمکې لاندې ښخ شو، او سیمه د څو میاشتو لپاره د سخت، 24 ساعته څارنې لاندې وه. د دې دورې په پای کې، د هغه جسد د اروپایي ډاکټرانو لخوا را ایستل شو او معاینه شو چې هغه یې مړ اعلان کړ. په هرصورت، د دې اعلان څخه څو دقیقې وروسته، هغه خپلې سترګې پرانیستې او د خپلو ټولو بدني دندو کنټرول یې بیرته ترلاسه کړ، وروسته د ډیرو کلونو لپاره ژوندی و. هغه د عمل له لارې زده کړل چې څنګه د خپل بدن او ذهن ټولې غیر ارادي دندې کنټرول کړي. هغه یو روحاني عالم و چې د کاسمیک قانون ریښتیني ماهیت پوهیدو لپاره یې د باباګانو لخوا وړاندیز شوي روحاني تجربې ترسره کړې وې. په پایله کې، هغه وکولی شو چې د مرګ وروسته د انسان د شتون دوام او د تل پاتې روح د جوهر ناپایه والی ثابت کړي.

هغه کسان چې غواړي د بیا زیږون علمي حقیقت ځان ته ثابت کړي، لومړی باید د مرګ وروسته د شعور دوام په شعوري ډول د بدن له روح څخه جلا کولو سره وښیي. دا د هندي روحاني پوهانو لخوا د پیړیو دمخه رامینځته شوي قواعدو تعقیبولو سره ترسره کیدی شي. کله چې یو څوک د خوب په

وخت کې ویښ پاتې کیدل زده کوي، په خپله خوښه خوبونه هڅوي، او په شعوري ډول پنځه حواس جلا کوي - نه په غیر فعال ډول لکه څنګه چې د خوب په وخت کې پیښیږي - او کله چې دوی د زړه فعالیت کنټرولۀ زده کوي، نو دوی به وکولی شي د شعوري مرګ یا د بدن د بې هوشۍ حالت تجربه کړي (نه د بې هوشۍ حالت).

زموږ پوهان وایي چې ځان د ماشومتوب، ځوانۍ او بوډاتوب په ټولو مرحلو کې په شعوري ډول له ځانه خبر دی. مجسم روح په دوامداره توګه د ټولو هغو پرله پسې حالتونو څخه خبر دی چې یو شخص یې تجربه کوي، په شمول د مرګ وروسته د بل بدن ترلاسه کول او د فزیکي او آسماني نړۍ ترمنځ حرکت کول. دا حقیقت د هغو کسانو لخوا بې له شکه دی چې په روحاني علومو کې ښه پوهه لري.

د پورته ذکر شویو څلورو حالتونو ته د رسیدو میتودونو په تمرین کولو سره، موږ کولی شو ځان د هغه د وجود په حالتونو کې تعقیب کړو. موږ کولی شو په شعوري ډول هغه د مرګ په جریان کې، په کاسمیکي فضا کې ګرځېدو پرمهال، او په نوي بدن کې ژوند ته د بیرته راستنیدو پرمهال تعقیب کړو.

هغه کسان چې دا شیان نه زده کوي، د لوی خوب په جریان کې شعور نشي ساتلی: مرګ له همدې امله، دوی نشي کولی هغه پخوانۍ حالت په یاد ولري چې دوی یې تجربه کړې وي، حتی د یو ژوند په جریان کې د "ژور خوب" دورې هم نه.

د لرغونو هندي پوهانو د میتودونو په غوره کولو سره چې دا قوانین یې ازمویل او ثابت کړل، او نړۍ ته یې قیمتي، تایید وړ پوهه ورکړه، یو څوک کولی شي د بیا زیږون او نورو ټولو ابدي حقایقو په اړه ساینسي حقیقت زده کړي.

د روح موسکا

ریښتینې موسکا د روحاني خوښۍ موسکا ده، چې د فکر کولو، د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو څخه زیږیدلې ده. زما موسکا زما دننه د یوې ژورې خوښۍ څخه راپورته کیږي - یوه خوښۍ چې ټولو ته د لاسرسي وړ ده. دا د هغه خوشبو په څیر ده چې د ګلاب د زړه څخه راپورته کیږي. دا لویه خوښي نورو ته بلنه ورکوي چې ځانونه د خوښۍ په مقدسو اوبو کې ډوب کړي.

ځلور حالتونه شته چې یو عادي کس ورسره بلد دی: د یوې غوښتنې په پوره کیدو سره خوښي، کله چې یې رد شي ناخوښي، کله چې نه خوشحاله وي او نه خپه وي، او کله چې د خوښۍ، درد او ستړیا احساساتو یا رواني حالتونو باندې بریالي شي نو سوله.

سوله یوه ډېره مطلوبه حالت ده چې د غم او خوښۍ د نشتوالي او د ستړیا د نشتوالي له امله رامنځته کېږي. دا حالتونه په دوامداره توګه د روح په سطحه څپې وهي. د درد او خوښۍ د ګډوډو څپو له سپړلۍ وروسته، چې د ستړیا په ژورو کې د تکرار ډوبېدو په ګډون، د سولې په ارام سمندر کې په لامبو وهلو کې خوښي شته. خو له سولې څخه لویه معنوي خوشحالي ده - د روح خوشحالي - وروستۍ خوښي. دا یوه تلپاتې خوښي ده چې هیڅکله نه ختمیږي بلکې د تل لپاره له روح سره پاتې کیږي. دا ستره خوښي یوازې د الهي حضور د پوهاوي له لارې ترلاسه کیدی شي.

که تاسو د سپوږمۍ رڼا لاندې د اوبو یوه کاسه کېږدئ او بیا یې وخوځوئ، نو تاسو به د سپوږمۍ یو مسخ شوی انځور جوړ کړئ کله چې اوبه په کاسه کې ځای پر ځای شي، انعکاس روښانه کیږي هغه شیبې چې په کاسه کې اوبه ساکنې وي او د سپوږمۍ مخ په روښانه توګه منعکس کوي د فکريې سولې حالت او ژورې ارامتیا حالت سره پرتله کیدی شي د فکري سولې کې، د احساساتو او فکرونو ټولې څپې له ذهن څخه بهیدل بندوي او د سولې په دې ژور حالت کې، متفکر کس، په دې ارامتیا کې، د روح په جهیل کې د الهي حضور بشپړ سپوږمۍ ویني.

سوله یوه غیر فعاله حالت ده، چې د خوښۍ، درد او بې پروایۍ د څپو نشتوالی دی. له همدې امله، مراقبه کوونکی د لنډ وخت وروسته د احساساتو د څپو د بیا تجربې لپاره راښکته کیږي، خو څومره چې د مراقبې سوله ژوره شي، هومره په روحاني سکون او په پایله کې په مثبت نعمت بدلیږي، ترڅو مراقبه کوونکی هغه خوښۍ تجربه کړي چې په دوامداره توګه نوي کیږي او په بشپړه توګه مطمئن وي.

کله چې تاسو خوب کوئ، تاسو په غیر فعال ډول فکرونه او احساسات خاموش کوئ مګر کله چې تاسو په شعوري ډول د مراقبت له لارې فکرونه او احساسات خاموش کوئ، لومړی شی چې تاسو یې تجربه کوئ د سولې حالت دی، او ستاسو د مخ عضلات په طبیعي ډول یو موسکا جوړوي چې داخلي سوله منعکس کوي مګر تاسو باید د دې سولې حالت هاخوا وګورئ ترڅو د خپل روح پاکوالی درک کړئ - یو پاکوالی چې د حسي محرکاتو یا د حواسو سره تړلو افکارو ته د اتوماتیک عکس العملونو لخوا بې رنګه نه وي

هغه حالت چې تاسو یې بیا تجربه کوئ د تلپاتې، تل نوي کیدونکي خوښۍ څخه یو دی.

پیغمبران او اولیاء کرام په خپلو زړونو کې دا خوښي لري چې په دوامداره توګه د برکت لرونکي امنیت او سکون احساس کوي، دوی د غوسې طوفانونو څخه نه ماتیدونکي او نه ماتیدونکي دي، او اندیښنې او ویره دوی ته نه رسیږي. د عقل یا بصیرت د څرمنې په کارولو سره، دوی کولی شي خپل فکرونه یا د نورو فکرونه د ذهن په عملیاتي میز کې تحلیل کړي پداسې حال کې چې خپل ارام او ارامتیا ساتي. پدې خوشحاله حالت کې، ټول غمونه له منځه ځي، او روحاني بصیرت د خوشحاله سالک په وجود کې راڅرګندیږي، د الهي سره د دوی اړیکه پیاوړې کوي.

ډیری موسکا د ښو احساساتو څخه سرچینه اخلي چې د مهربانۍ له کړنو څخه رامینځته کیږي، یا د دوستۍ، مینې، نرمۍ یا شفقت له احساساتو څخه رامینځته کیږي مګر د موسکا کولو ترټولو غوره لاره هغه وخت ده کله چې د یو چا زړه د خدای له مینې ډک وي بیا به یو څوک وکولی شي له هرچا سره مینه وکړي او په دوامداره توګه موسکا وکړي د موسکا نور ټول ډولونه لنډمهاله دي ځکه چې احساسات، که هر څومره ښه وي، ځلیږي، ورک کیږي، او بیا مړه کیږي یوازینی شی چې دوام لري د خدای خوښۍ ده کله چې تاسو دا خوښي لرئ، تاسو کولی شئ هر وخت موسکا وکړئ؛ که نه نو، تاسو به د هغه چا لپاره مینه احساس نه کړئ چې ستاسو مهربانۍ ته په بې ادبۍ سره ځواب ورکوي.

زه یو سړی پېژنم چې د خپلې میرمنې د مړینې پر مهال یې ډېر غمجن شو. ما د هغه ظاهري، جعلي احساسات وڅېړل او ورته مې وویل، "ته به په یوه میاشت کې بیا واده وکړې". هغه په غوسه شو او له ما سره یې د بیا لیدلو څخه انکار وکړ، خو د خپلې میرمنې د مړینې په یوه میاشت کې یې بیا واده وکړ. هغه فکر کاوه چې د خپلې لومړۍ میرمنې سره یې مینه ډېره وه، خو هغه یې ډېر ژر هېره کړه!

زه به هیڅکله هغه لوی درس هیر نکړم چې ما له خپل ښوونکي، سری یوکتسوارجي څخه زده کړ، کله چې هغه ماته دا کوچنۍ کیسه وویله:

"کله چې زه کوچنی هلک وم، نو د ګاونډیانو د یو کوچني، بدصورت ښکاري سپي د لرلو په فکر کې ډوب شوم، او ما د دې سپي د ترلاسه کولو لپاره په اونیو کې په کور کې ګډوډي رامینځته کړه. ما په کلکه د نورو ښکلي

ښکاري ځارویو ټول وړاندیزونه رد کړل. ما یوازې هغه سپی غوښتل او بل هیڅ نه."

همدغه ترګاو خلک په هغه څه کې نیسي چې ورته لیوالتیا ویل کیږي مینه وال دومره مقناطیسي ډول یو ځانګړي مخ ته متوجه کیږي چې دوی نشي کولی بل چیرې تسلیت وومومي مګر هغه ښکلا چې موږ باید په نورو کې ولټوو د ښو کارونو، نیکو شخصیت او روحاني تمایلاتو ښکلا ده، نه فزیکي ښکلا.

کله چې ستا روح له خوښۍ ډک شي، ته زړه راښکونکې شې زه له یوې ریښتینې، معصومې موسکا پرته بل څه نه خوښوم ځکه چې پرته له هغې، خلک د ګوډاګیانو څخه توپیر نلري نن دوی وایي چې دوی به له تا سره د تل لپاره مینه وکړي، او سبا به ښخ شي نو د دوی لویه مینه چیرته ده؟ او هغه مطلق ډاډ چیرته دی، "ته زما ژوند یې، او زه به له تا سره د تل لپاره مینه وکړم؟"

خو که تاسو خدای ته اجازه ورکړئ چې تاسو ته ووایي، حتی یو ځل، "زه له تاسره مینه لرم،" نو مینه به په ریښتیا سره تلپاتې وي ولې د انساني مینې د ټوټو، یو څو پیسو، یا دې یا هغې په لټه کې وخت ضایع کوئ، کله چې تاسو په خدای کې هرڅه موندلی شئ: په نړۍ کې ټوله مینه، په وجود کې ټول ځواک؟ موږ باید د قدرت لپاره د حرص لپاره خدای ونه لټوو، بلکې د مینې لپاره د غوښتنې لپاره بیا به موږ ترټولو لویه خزانه ومومو او کله چې موږ له خدای سره د ژورې، زړه راښکونکې مینې سره مینه کوو، هغه به موږ ته ځواب ووایی، او موږ به د هغه مینه زموږ په زړونو کې د وهلو احساس وکړو.

سالک باید ډېر مراقبه وکړي، ځکه چې ژوند د خدای په فکر کولو سره خوږ کیږي مراقبه د پیسو، انساني مینې، یا بل هر هغه څه په لټه کې د بې شمیره ساعتونو مصرف کولو څخه ډیره غوره ده چې ممکن ذهن ته راشي هرڅومره چې یو څوک مراقبه کوي، او د کار کولو پرمهال د یو چا ذهن په روحاني حالت کې په کلکه پاتې کیږي، هومره د موسکا کولو وړتیا لري. زه اوس او تل په دې سیمه کې یم - د خدای په مبارک شعور کې هیڅ شی زما په اړه اغیزه نلري که یوازې وي یا د نورو سره، د خدای خوښۍ تل زما دننه وهي. ما اداره کړې چې خپله موسکا وساتم مګر د دې موسکا ګټل سخت کار و! ورته موسکا ستاسو دننه هم ده - د روح ورته خوښۍ او خوښۍ ستاسو دننه ژوند کوي تاسو اړتیا نلرئ چې دوی ترلاسه کړئ، یوازې د دوی

بیرته ترلاسه کولو لپاره تاسو دوی په لنډمهاله توګه د حواسو سره د ځان رضایت له لارې له لاسه ورکړي، او تاسو کولی شئ دوی بیرته ترلاسه کړئ.

هر هغه څوک چې په دې باور وي چې فزیکي شیان، چې د لید، اوریدلو، خوند، بوی او لمس له لارې خوند اخیستل کیدی شي، خالص خوښي راوړي، په جدي توګه غلط دي. حواس خوښي نه ورکوي؛ بلکه، دوی موږ له دې څخه محروموي که تاسو په خپله خوښۍ باندې شرایط وضع کړئ، لکه وواياست، "زه نشم کولی خوشحاله شم تر هغه چې زه دا مخ ونه ګورم،" تاسو به هیڅکله خالص، بې مخلوط خوښۍ ونه ګورئ، ځکه چې حسي خوښۍ لنډمهاله دي ورځې او کلونه په فزیکي ښکلا باندې خپل تاثیر کوي په مادي نړۍ کې هرڅه د بدلون قانون تابع دي. په دې توګه، حتی که یو څوک د نړۍ هر ښکلی مخ ویني، هر غږ واوري، او هر هغه څه چې دوی یې غواړي لمس کړي، دوی به بیا هم ریښتینې خوښۍ ونه موندل شي، بیا هم، دوی ممکن ځان په دې فکر کې دوکه کړي چې دوی خوشحاله دي. ځینې وختونه، د یو څه ترلاسه کولو لپاره د ډیرو هڅو وروسته، دوی ومومي چې پخپله په شی کې هیڅ خوښي نشته، سره له دې، دوی د هغه هڅو څخه یو څه رضایت ترلاسه کوي چې دوی یې کړي، او له همدې امله دوی فکر کوي چې دوی خوشحاله دي مګر دا ټول رضایت لنډمهاله او لنډمهاله دی.

له همدې امله په حواسو کې د خوښۍ لټول بې ګټې دي. روحاني خوښي باید وموندل شي او په کلمو او د مخ په څرګندونو کې څرګند شي. کله چې یو څوک دا کار کوي، حتی یوه کوچنۍ موسکا به د دوی شاوخوا هرڅوک د خپل مبارک مقناطیس سره پوښي، او نور به د خوښۍ احساس وکړي.

خو یوازې خدای کولی شي زړونه بدل کړي موږ باید د ښه کولو وړتیا ځان ته منسوب نه کړو په وجود کې د ښه کولو یوازینی ریښتینی کوونکی خدای دی دا نړۍ د هغه ده که تاسو د هغه شتون احساس کړئ او پوه شئ چې هغه د هرڅه کنټرول لري، او که تاسو هرڅه هغه ته وسپارئ - ښه کارونه او حتی بد کارونه - نو تاسو به حیران شئ چې وموموئ چې ستاسو ټول عملونه به په ښو کارونو بدل شي.

کله چې د خدای پوهاوی ستاسو سره وي، نو تاسو به د هغه څه کولو توان ونلرئ چې هغه ناراضه کوي موږ باید خپل ژوند هغه ته وقف کړو او دا ومنو چې دا خدای دی چې عالي فکرونه هڅوي او موږ ته د ښو کارونو ترسره کولو ته هڅوي موږ باید هغه "انا" له منځه یوسو، کوم چې د دې آزادونکي پوهې لپاره ترټولو لوی خنډ دی یو سړی به ونشي کولی خپل لاس

پورته کړي که خدای د دوی په میډولا اوبلونګاټا کې د ژوند کوچنۍ څراغ مړ کړي! [لومړنی ټکی چې له لارې یې د ژوند ځواک بدن ته ننوځي]

زه یو ځل بهر ناست وم، او ډیره سړه وه، ما خپل شعور دننه ته واړوه، او د سترګو په رپ کې، زه نور د یخنۍ احساس نشم کولی زه د ډیرې خوښۍ څخه ډک وم، او وخت په وخت، ما خپل بدن او زما شاوخوا هرڅه په یوه رڼا کې منحل ولیدل چې زه کولی شم زما شاوخوا شکلونه وګورم که زه په دوی تمرکز وکړم، او نړۍ به ورکه شي که زه په رڼا تمرکز وکړم هیڅ شی د پوهاوي پرته نشي لیدل کیدی که تاسو د خپل ذهن بشپړ کنټرول ولرئ او دننه، ځان ته وګورئ، تاسو به هغه لوی الهی رڼا وګورئ، حتی ستاسو سترګې خلاصې وي.

کله چې تاسو خپل نظر د خپلو سترګو له لارې بهر ته واړوئ، ستاسو شعور بهرنۍ نړۍ درک کوي هر څه چې په وجود کې دي د خدای په کاسمیک فلم کې یو متحرک انځور دی په هغه ورځ، زه وکولی شوم هغه احساسات او فکرونه ووینم چې زما شعور ته خوبونه وو چې له خدای څخه راپورته کیږي. زه هم وکولی شوم پرته له کوم احساساتو څخه خالص خوښۍ احساس کړم کله چې ما خپل شعور دننه ته واړوه که څه هم زه په هغه ترخه سړه کې ناست وم، یوازې سپکې جامې اغوستې وې، زه کولی شم سړه احساس کړم او لیدونه ورک شي، او یوازې خوښۍ نیسي وروسته، ما د دې لویې خوښۍ تجربه کولو پرمهال ځینې احساسات تجربه کړل.

موږ باید ځانونه د خدای د احساس لپاره وروزو موږ باید د یوې لنډې دعا په ویلو یا د یوې ساده رڼا په لیدلو سره قانع نه شو. هغه څوک چې په معقول ډول خپل جنسي غوښتنې کنټرولولی شي، خپل حواس تر یوې اندازې پورې اداره کولی شي، او په خپل ټول ځواک سره د خدای تعقیب کولی شي، بې له شکه به د الهي لید تجربه وکړي که چیرې دوی د هغې لپاره لیوالتیا ولري. حتی که یو څوک د اخلاقو لوی مدافع وي او روحاني تمایلات او طبیعت ولري، دا د حقیقي الهي درک پرته کافي ندي.

یو سړی باید ځان ته دوکه ورنکړي که چیرې هغه د روحاني تجربې لیوالتیا لري، نو هغه باید په سمه توګه مراقبه وکړي او خدای ته ووایی: "خدایه، زه خپلې کمزورۍ پیژنم، مګر دوی به زما او ستا ترمنځ خنډ نه وي. زه یوازې غواړم چې له تا سره پاتې شم ځکه چې ته هغه څوک یې چې ما یې پیدا کړی او زما لومړۍ دنده ستا په وړاندې ده"

هوښیاران سالک ته نصیحت کوي چې ځان ګناهګار ونه ګڼي، او نه هم ځان صالح وګڼي او مغرور شي، بلکې دا درک کړي چې خدای ورسره دی او د هغه له لارې کار کوي. بیا به هغه یوه نوې نړۍ وویني پرته له الهي پوهاوي څخه، دا نړۍ له شخړو، تاوتریخوالي، او ترخو او وحشتناکو مایوسیو ډکه ښکاري. پرته له دې چې له دې عالي الهي پوهاوي څخه بل ځای پناه نشته.

په یوه ثانیه کې، خدای کولی شي د هغه چا یوه سمه کاپي جوړه کړي چې د مرګ له لارې له دې نړۍ څخه تللی وي موږ باید دا حقیقت وپیژنو خدای غواړي چې موږ پوه شو چې دا تخلیق یوازې یوه ننداره ده که موږ ننداره ډیره جدي ونیسو، موږ به رنځ وخورو او د هغې خوښۍ به له لاسه ورکړو، او موږ به د هغې د ناروغیو، دردونو، غمونو او بارونو سره د ژوند زغملو توان ونلرو.

کله چې کوم شی ما ته فزیکي درد راولي، زه خپل ذهن د خپلو ابرو ترمنځ په روحاني مرکز کې بردم، او زه هیڅ درد نه احساسوم مګر کله چې زه د درد سرچینې باندې تمرکز کوم، زه دا د وهم په توګه درک کوم که تاسو خپل روحاني پوهاوی وساتئ، نو تاسو به هغه وخت رنځ ونلرئ کله چې د غم خیالي سیوري ستاسو د روح څخه تیریږي خدای ته په دوامداره توګه دعا وکړئ ترڅو هغه ځان ستاسو دننه د ځانګړي او خوشحاله حقیقت په توګه څرګند کړي.

خلک ډېر وخت ضایع کوي، او مرګ یې یو په یو له ځانه سره وړي. د ژوند هدف د خدای پیژندل دي، او سړی باید د دې هدف ترلاسه کولو پرته دا بدن پرېږدي.

خدای غواړي چې موږ خپل پوهاوی لوړ کړو او د دې نړۍ له دوه ګوني حالت څخه پورته شو، خو هغه به انسان ته اجازه ورنکړي چې د تل لپاره د وهمونو له دې پناه ځای څخه ووځي تر هغه چې هغه د شهوتونو له ناروغۍ څخه ځان روغ نه کړي.

موږ باید هر هغه څه وکړو چې د خدای لپاره یې کوو د خدای لپاره کار کول د روحاني پرمختګ ترلاسه کولو لپاره د مراقبت په څیر مهم دي

په شپه کې، کله چې شاګرد په خدای غور کوي، د هغه روح لوړیږي او هغه د هغه په نعمت کې ډوب احساس کوي کله چې هغه د ورځې په اوږدو کې خپل کار ترسره کوي، هغه د دې حالت یادونه له ځان سره راوړي او د هغې خوښۍ ساتي، په دې توګه د خدای سره په اړیکه کې پاتې کیږي، او

هغه به تل وکولی شي موسکا وکړي او ووایی: "یو څه غم یا یو څه خوښي، یا یو څه سوله، زما د روح په تلپاتې نوي کیدو کې هیڅ ګډوډي یا اضطراب نشي رامینځته کولی".

موږ باید د ژوند د دوکه کوونکي وهمونو څخه لاس واخلو او هغه د تل بدلیدونکي، لنډمهاله کاسمیک انځورونو د لړۍ په توګه وګورو یوازې بیا به موږ د کاسمیک وهم له جادو څخه خلاص شو موږ باید د خدای په فضل کې ژوند وکړو کله چې موږ د ژوند د مختلفو پیښو په منځ کې ټینګ او هوډمن ودریږو، موږ به پوه شو چې خدای په کایناتو کې یوازینی ریښتینی حقیقت دی خدای نه غواړي موږ ته زیان ورسوي ځکه چې هغه موږ په خپل شکل کې پیدا کړي دي موږ باید د کمزورو انسانانو په توګه د ځان په اړه فکر کول پریږدو او زموږ دننه لوی کاسمیک وړتیا وپیژنو، د خلاصیدو په تمه.

کله چې یو څوک په سرطان یا کوم بل ناروغۍ اخته وي، دا کومه کوچنۍ خبره نه ده، بیا هم، پیغمبرانو او اولیاء ډیر زغملی، ناروغان یې روغ کړي او ځینو یې حتی مړي راژوندي کړي، او د دوی الهي خوښي د دوی په ټول ژوند کې د دوی سره پاتې شوه. په ورته ډول، موږ باید د خپلو زړونو، ذهنونو او ارادو سره خدای ته بیرته راستانه شو، مګر موږ به ونشو کولی هغه ته ورسیږو تر هغه چې موږ دا تایید نه کړو چې موږ هغه له هرڅه پورته غواړو.

انسان باید له خدایه پوښتنه ونه کړي، ځکه که هغه دا کار وکړي، نو هغه به یوازې شکونه راپاروي. هغه به د هغه قوانین تر هغه وخته ونه پیژني تر څو چې هغه له هغه سره یوځای نشي. نو ولې د دې قوانینو د پوهیدو لپاره وخت ضایع کوئ چې په بشپړ ډول عقلي لید څخه یې درک کړئ؟

که تاسو یو ناول ولولئ چې پکې د اتل سره ناوړه چلند کیږي او ولن بریالی ښکاري، او چیرې چې هر فصل د هغې د مخکینۍ برخې سره په تضاد کې وي، تاسو به د لیکوال څخه مایوسه او کرکه احساس کړئ مګر کله چې تاسو وروستۍ فصل ولولئ، نو تاسو به د آرامۍ احساس وکړئ او د هغې د پیچلتیا او پیچلي کیسې له امله به یې یو ښکلی ناول وګڼئ. په ورته ډول، خدای د وجود ترټولو لوی ناول لیکوال دی، او د تخلیق تضادونه او پیچلتیاوې به حتی د انسان ترټولو لوی ذهن حیران کړي مګر کله چې موږ هغه په وروستي فصل کې ومومو، هغه به د انساني ژوند ټولو رازونو ته حلونه څرګند کړي، او موږ به د هغه د عدالت او حکمت په اړه هیڅ شک ونلرو کله چې موږ مستقیم له هغه څخه ځواب ترلاسه کړو دا څومره ښه ده!

الهي حضور شکونه، غمونه او ویره له منځه وړي هغه کسان چې په زړونو کې یې خدای شته، په ویره غالب کیږي، له هغه ځخه تښتي او ځانونه د کاسمیک وهمونو ځخه خلاصوي بیا به موسکا وکړي او ووایي، "بالاخره، زه د ژوند راز او د وجود رازونه پیژنم" مګر موږ باید لومړی پوهه ونه لټوو موږ باید لومړی له خدای سره مینه وکړو، او بیا به هغه موږ ته هر هغه څه ښکاره کړي چې موږ یې غواړو پوه شو کله چې دا پیښ شي، زما ملګریه، ته به تلپاتې موسکا وخورې ستا فکرونه، کلمې، لیکنې، او هر هغه څه چې ته یې کوې به د هغه موسکا د روښانه خوښ سره ډک شي هرچیرې چې ته فکر کوې، ته به د موسکا بوی پریږدې، او ټول هغه کسان چې هغه ځای ته ورځي د خدای سره به موسکا وکړي.

تاسو تل موسکا کولی شئ کله چې تاسو د هغه په نه بیان کیدونکي خوښ کې ژوند کوئ، ځکه چې دا دومره مقدس دی چې ویل یې نشي.

سلام دې وي پر تا

خود غرضي او پرهیزګاري

هغه څه چې یو فرد یې نورو ته په ژبه، عمل او فکر کې لیږي، هغه به په ورته ډول او په ورته کچه بیرته دوی ته راجلب کړي، د دوی اصلي ماهیت به د دوی د مخ د څرګندونو او کړنو له لارې څرګند شي. نور به د دوی رواني خوځښتونه یا څپې احساس کړي، او د دوی غبرګونونه به د دې خوځښتونو د طبیعت سره مطابقت ولري - منفي یا مثبت.

څوک چې د بد خود غرض لاره غوره کړي، نور به هڅه وکړي چې له هغه ځخه هرڅه واخلي، مګر که هغه بل ډول وي، نو نور به هغه ته سخاوت او خواخوږي وښیي.

موږ هر څه نشو لرلی. هغه څه چې موږ یې لرو د خدای له خوا ډال ده، چې زموږ د لنډمهاله کارونې لپاره دي پداسې حال کې چې موږ پدې ځمکه کې ژوند کوو. ژر یا وروسته، موږ به له خپلو شتمنیو ځخه جلا شو، که د پیښو، غلا، خرابوالي، یا مرګ له لارې وي. له همدې امله، کله چې موږ

هڅه کوو چې یوازې د ملکیت لپاره یو څه ونیسو یا یې وساتو، موږ ځان غولوو.

حتی دا بدنونه چې موږ پکې د ډیرو کلونو لپاره ژوند کړی دی یوه ورځ به پریښودل شي له همدې امله، دا یوه تېروتنه ده چې ځانونه دې ته اړ کړو چې باور وکړو چې موږ هغه شیان لرو چې په ریښتیا سره یې نشي ساتل کیدی کله چې یو څه موږ ته راکړل شي، موږ باید پوه شو چې دا یوازې د محدود وخت لپاره زموږ دی، او موږ باید چمتو یو چې دا له نورو سره شریک کړو.

کله چې یو څوک د خپلې اړتیا څخه ډیر څه غواړي، نو لویې ستونزې ورته انتظار باسي.
هغه عاجز کس چې له خدای سره مینه لري له ټولو څخه لوی دی
خدای له موږ څخه پټ نه دی هغه له موږ سره د ګلونو له
لارې، زموږ د فکرونو له لارې، او د ټول مخلوق له لارې خبرې کوي.
د وجود یوازینۍ موخه دا ده چې انسان وهڅوي چې خپل راز حل
کړي او پوه شي چې خدای د هغه تر شا دی.
هغه کسان چې په ځان کې همغږي او همغږي احساسوي، په طبیعت کې د همغږۍ او همغږۍ څخه خبر دي.

په دې کې شک نشته چې موږ باید اساسي اړتیاوې لکه خواړه، جامې او یو څه مالي امنیت ولرو، مګر د دې شیانو په لټه کې موږ باید غیر ضروري اړتیاوې له منځه یوسو، او له دې څخه زما مطلب د اړتیا څخه ډیر څه درلودلو لپاره ښکاره غوښتنې او سوځیدونکې غوښتنې دي.

موږ باید په یاد ولرو چې د خپلو اړتیاوو د پوره کولو په لټه کې، موږ باید د نورو سره د دوی د اړتیاوو په پوره کولو کې هم مرسته وکړو او هغه څه چې موږ یې ترلاسه کوو له بې وزلو سره شریک کړو.

راځئ چې په یاد ولرو چې موږ د نړیوالې کورنۍ یوه نه بېلېدونکې برخه یو او له هغې پرته ژوند نشو کولی. د ترکانۍ، اختراع کوونکي یا بزګر پرته به ژوند څنګه وي؟ د خدماتو او تخصص د تبادلې له لارې، خدای غواړي چې موږ د نورو په اړه فکر وکړو، ځکه چې دا یوه لویه تېروتنه ده چې یوازې د ځان لپاره ژوند وکړو.

کله چې موږ د خپلې خوښۍ په اړه فکر کوو، موږ باید د نورو د خوښۍ په اړه هم فکر وکړو دا اړینه نه ده چې د نړیوالې کورنۍ لپاره هرڅه پریږدو،

ځکه چې دا ناممکنه ده مګر موږ باید د نورو سره خواخوږي وکړو او د دوی اړتیاوې په پام کې ونیسو ځکه چې زموږ خپل خدای غواړي چې موږ یو بل ته هغومره ورکړو لکه څنګه چې موږ له یو بل څخه ترلاسه کوو نور زموږ لوی ځان دي مګر اوسط سړی یوازې د ځان په اړه فکر کوي، لومړی او تر ټولو مهم

په دې کې شک نشته چې د ژوندي پاتې کیدو غریزه قوي ده، خو نړ□ زموږ دننه دا احساس پیاوړی کوي او د هر هغه څه سره د ټړلو اړتیا وړاندیز کوي چې زموږ دي. په هرصورت، موږ باید په یاد ولرو چې د خدای ټول بندګان د هغه کورن□ دي او موږ ټول په دې ځمکه کې ورونه او خویندې یو.

خدای انسان ته عقل او درک ورکړی دی، چې موږ ته د لوږې او سړې هوا تجربه کولو توان راکوي. موږ باید دا ومني چې زموږ شاوخوا نور خلک هم لوږه او سړه هوا تجربه کوي. کله چې موږ خپله تسلیت لټوو، موږ باید د نورو سره د تسلیت موندلو کې هم مرسته وکړو. څرنګه چې موږ درد او کړاو نه خوښوو، موږ باید د خپلو شاوخوا اړمنو خلکو سره د مرستې لاس وغځوو ترڅو د دوی کړاو کم کړو او د دوی کړاوونه لرې کړو. دوی لکه څنګه چې موږ رنځ وړي، او ځینې ممکن زموږ په پرتله ډیر رنځ وړي.

که د یو چا خواخوږي یوازې د هغه کورن□ او ملګرو پورې محدوده وي او بل څوک نه وي، نو هغه ځان محدودوي، او خوښ□ یې له ژوند څخه تښتي او د ناڅاپي ستونزو ځای نیسي.

موږ باید د خپل توان تر حده نورو سره د مرستې کولو لپاره چمتو واوسو، او هغو کسانو ته د مرستې په وړاندې کولو کې خوښي ومومو چې ورسره مخ کیږو. موږ باید دا قرباني ونه ګڼو، ځکه چې که موږ دا کار وکړ، نو مرسته به یو بار شي. پرځای یې، موږ باید داخلي خوښ□ احساس کړو، ځکه چې ورکول برکت دی، او هغه کسان چې د نورو سره د مرستې هڅه کوي، په مادي او احساساتي توګه، او د دوی مات شوي زړونه رغوي، یو خوند لري.

که نړ□ خپله بد خود غرضي پریږدي، نو موږ به په دې ځمکه جنت ووینو.

د جګړې تخم د بدخویه خودخواه□ په زړه کې پروت دی. لومړنیو انسانانو لومړی د ډبرو ډنډې کارولې، چې وروسته په کمانونو او غشو بدلې شوې، ترڅو خپل ځان د نورو له ځانغوښتنې څخه خوندي کړي. وروسته،

ټوپکونه او تومانچې اختراع شوې، بیا ماشین ټوپکونه، او وروسته بمونه او زهرجن ګاز - دا ټول د دې لپاره وو چې د خلکو د یوې ډلې ځانغوښتنه د بلې ډلې له ځانغوښتنې څخه خوندي کړي.

د دې کرغېړن خود غرضۍ په پایله کې، جګړې پیل کیږي، اقتصادي توازن ګډوډ کیږي، او اقتصادي رکود او بیا خپګان رامنځته کیږي.

د انسانیت ویجاړونکی ظرفیت د هغې د رغنده وړتیا څخه ډیر وده او پراختیا کړې ده. دا ناوړه جوش - د بد خود غرضۍ جوش - به بالاخره وچیږي. خو له بده مرغه، ډیری ژوندونه به له منځه لاړ شي مخکې لدې چې انسانیت راویښ شي او پوه شي چې ملتپاله خود غرضي د شخصي خود غرضۍ څخه کم زیان نلري. یو ملت په بنسټیز ډول د کوچنیو ډلو څخه جوړ شوی دی، او دا ډلې د افرادو څخه جوړ شوي دي؛ یو څوک باید له ځان څخه پیل وکړي.

د هېوادونو ترمنځ پولې ثابتې نه دي، او د نړۍ حکومتونه د دوامداره بدلون تابع دي.

خود غرضي چې د نورو د حقونو او خوښۍ په پام کې نیولو پرته خوښۍ لټوي، یا د خپلو موخو لپاره د نورو حقونه او ګټې تر پښو لاندې کوي، فقر، بدبختي او ناخوښي رامینځته کوي د نورو په لګښت بډایه کول یوه لویه تېروتنه ده لوی خلک د شریکولو او ورکولو لپاره د ریښتینې روحاني غوښتنې پراساس د خیرخواهۍ ملاتړ کوي.

کمونیزم، چې ظاهرا د خلکو سره د کثرت او سوکالۍ ژمنې کوي، بریالی نشي او یوه ورځ به سقوط وکړي ځکه چې دا د جبر او د شخصي آزادیو د ځپلو پر بنسټ ولاړ دی (یادونه: دا لیکچر د ماسټر پارامهانسا لخوا په 1937 کې ورکړل شوی و او دا پایله په حقیقت کې ریښتیا شوې ده!)

که چیرې یو څوک یوازې په خپلو لاسونو او پښو تمرکز وکړي او خپل سر له پامه وغورځوي، نو دماغ به د موټرو مهارتونو لارښوونې لپاره کار ونکړي. ټول بدني فعالیتونه باید همغږي شي. په ورته ډول، په ملتونو او ټولنو کې ذهنونه (پریکړه کوونکي) باید د لاسونو او پښو (کاري ځواک) سره په همغږۍ کې کار وکړي، ځکه چې که ګټې سره ټکر وکړي، نظم به مات شي، ګډوډي به غالبه شي، او رنځ به رامینځته شي.

په نړۍ کې دوه استادان شته هغه څوک چې خدای د خپل لارښود او لارښود په توګه نیسي هغه څوک چې شیطان د خپل مشر او لارښود په توګه نیسي هغه به ډیر زیانمن شي.

په دې ژوند کې د ډېرى خلكو لپاره كليدي كلمه "زه" ده هغه كسان چې روحاني مزاج او تمايل لري د نورو په اړه همدومره فكر كوي لكه څنګه چې دوى د ځان په اړه فكر كوي هغه كسان چې يوازې د ځان په اړه فكر كوي د شاوخوا خلكو دښمني او كركه په ځان راوړي مګر هغه كسان چې د نورو احساساتو او ګټو ته پام كوي وومومي چې نور د دوى په اړه فكر كوي او د دوى احساساتو ته پام كوي.

كه په يوه ښار كې سل كسان وي او هر يو يې هڅه كوي چې له يو بل څخه څه واخلي، نو هر يو به نهه نوي دښمنان ولري، خو كه هر يو هڅه وكړي چې له يو بل سره مرسته وكړي، نو هر يو به نهه نوي ملګري ولري.

ما په دې ټول ژوند وكړ او نورو ته مې په وركولو سره هيڅ له لاسه ورنه كړل. په حقيقت كې، هر هغه څه چې ما راكړل د خداى په فضل سره څو چنده شول، اوس زه د هيڅ شى لپاره ليوالتيا نه لرم ځكه چې هغه څه چې زه يې په ژوره توګه لرم د نړۍ له هر هغه څه څخه لوى او قيمتي دي چې يو څوک يې په ريښتيا سره غواړي خوښۍ ده، او كله چې خوښۍ ترلاسه شي، د هغو شرايطو اړتيا چې د هغې لامل كيږي له منځه ځي.

زه بانكي حساب نه لرم ځكه چې په دې نړۍ كې زما يوازينۍ تضمين هغه ښې احساسات دي چې خلک زما په وړاندې لري. زه په بل هيڅ ځمكني تضمين باور نه لرم. ريښتينې شتمني د خپلو ورونو او ملګرو په زړونو كې ژوند كول دي.

كله چې موږ خيرخواه يو، موږ خوشحاله كيږو او كه موږ دا چلند غوره كړو، زموږ شاوخوا نور به زموږ د چلند څخه اغيزمن شي او هڅه به وكړي چې زموږ تقليد وكړي. موږ بايد خود غرضي له منځه يوسو، كوم چې د ټولو انفرادي او ملي بديو ريښه ده.

پرهيزګاري پوهاوى پراخوي

كله چې تاسو نورو ته ښه نيتونه ليږئ، ستاسو پوهاوى پراخيږي كله چې تاسو د خپل ګاونډي په اړه فكر كوئ، ستاسو د وجود يوه برخه د دې فكر سره يوځاى فعاله كيږي مګر يوازې فكر كول كافي ندي؛ موږ بايد چمتو يو چې خپل فكرونه په عمل كې واچوو.

واده د خیرخواهي درس ورکوي دوه کسان هڅه کوي چې خپل ژوند یوځای شریک کړي بیا ماشومان راځي، او والدین هغه څه شریکوي چې دوی یې لري مګر یوازې د نږدې کورنۍ (یعنې، یوازې تاسو او زه، یا یوازې موږ) په اړه فکر کول د خود غرضۍ یوه بڼه ده هغه وخت به راشي کله چې عزیزان له موږ څخه لاړ شي، او دا د ژوند لاره ده دا موږ ته یادونه کوي چې د انسانیت وروستۍ موخه د نورو لپاره د کار کولو او د دوی سره د ژوند نعمتونو شریکولو له لارې زموږ د پوهاوي حدود پراخول دي.

خیرخواهي خپل خاوند ته ډېرې بریاوې او لویې خوښۍ راوړي، ځکه چې د خیرخواهۍ له لارې یو څوک خپله خوښي ساتي. زما هدف دا دی چې نور خوشحاله کړم، ځکه چې زما خوښي د دوی له خوښۍ څخه سرچینه اخلي.

موږ په ریښتیا سره د لاسته راوړنې خوند نشو خوړلی تر هغه چې موږ خپله خوښي له نورو سره شریکه نه کړو. زه یوازې د کورنۍ غړو ته نه، بلکې ټولو خلکو ته اشاره کوم. موږ باید د نورو په اړه فکر وکړو او د خپلې وړتیا سره سم ورسره مرسته وکړو. دا پدې معنی نه ده چې موږ ځانونه بېوزله کړو، بلکې ریښتینې، دوستانه اندیښنه او د شریکولو لیوالتیا ښودلو لپاره. موږ باید لومړی د عدالت اصول په ځان پلي کړو. موږ نشو کولی نورو ته خیرخواهۍ ورزده کړو که موږ پخپله خیرخواه نه یو. له ځانه پیل کول، موږ د نورو لپاره ښه رول ماډلونه کیږو.

ما خپل ژوند د نورو د خدمت او ګټې لپاره وقف کړی دی ما په پراخه کچه سفرونه کړي او لویو لیدونکو ته یې لیکچرونه ورکړي دي، مګر زه پوهیږم چې زه د خپلو لیکنو او تعلیماتو له لارې نورو ته غوره خدمت کوم.

ګڼه ګوڼه د لکچرونو اورېدو لپاره راځي، نه دا چې د ریښتینې مینې له امله وي خلک د الهام او روحاني تسلیت لپاره راځي خو زه هغه روحونه غواړم چې حقیقت لټوي، چې له خدای سره مینه لري له همدې امله ما د خدای په اړه د مراقبت اړتیا باندې تمرکز کړی او دوام ورکوم.

ټول جدي او دوامداره غوښتونکي چې په خپل روحاني تعقیب کې دي، که چیرې دوی په لیوالتیا او لیوالتیا سره دوام ورکړي، د بریالیتوب تاج به په سر شي.

موږ باید د خدای سره په ټول زړونو، ذهنونو، روحونو او ځواک سره مینه وکړو، او له خپل ګاونډي سره د ځان په څیر مینه وکړو.

د خدای سره د ټول زړه، ذهن، روح او ځواک سره مینه کول څه معنی لري؟ زړه د احساس معنی لري، ذهن د تمرکز معنی لري، روح د مراقبت په برخه کې ژوره روحاني همغږي معنی لري، او ځواک د خدای په لور زموږ ټوله انرژي لارښوونه کوي. دا پدې مانا ده چې له خدای سره د خپلو ټولو احساساتو سره مینه کول، په مراقبت کې د خپل ټول تمرکز سره، او د ژوند انرژي یا ځواک له مادي څخه روحاني ته اړول، د بدن څخه خدای ته پاملرنه اړول.

له غور پرته د خدای سره مینه کول ممکن نه دي، ځکه چې یوازې د غور له لارې موږ کولی شو خپل روحاني طبیعت د یو روح په توګه د تل لپاره او د تل لپاره د خدای سره وصل کړو چې دا یې په خپل شکل کې رامینځته کړی دی.

موږ باید په خپل ځان کې د خدای د عالي مینې لپاره تخت جوړ کړو په ژوند کې هیڅ شی مهم نه دی د هغه سره مینه کولو، د هغه په اړه خبرې کولو او نورو ته د هغه د پیژندلو لپاره د روښانه کولو څخه لوړ ارمان نشته زه له خلکو څخه بل هیڅ نه غواړم.

دا د خوښ خبره ده چې خپله روحاني تجربه د هغو کسانو سره شریکوم چې په صادقانه توګه یې لټوي. هیڅ شی ماته د خدای په اړه د هغوی سره د خبرو کولو او د هغه د شتون تجربه کولو کې د هغوی سره د مرستې کولو څخه ډیر خوښي نه راکوي.

د خدای او د هغه د بندګانو سره مینه کول ډېر ښه دي کله چې موږ هغه ومومو، موږ په هرچا کې د هغه مینه احساس کوو په کایناتو کې د مینې له ځواک څخه لوی ځواک نشته.

زه هغه لوی خدای وینم چې په اسمانونو او سمندرونو کې ناست دی او د خپل شعور په تخت باندې ناست دی، زه هغه زما دننه او د ټولو په روحونو کې شتون لرم او زه هغه په ټولو لامحدود شکلونو او تخلیق کې په خپل زړه کې غېږ کې نیسم.

انسانان په دوامداره توګه د هغه "بل شی" په لټه کې دي چې دوی هیله لري دوی ته بشپړ او تلپاتې خوښي راوړي د هغو روحونو لپاره چې د خدای په لټه کې دي او هغه یې موندلی دی، لټون پای ته رسیدلی، ځکه چې خدای هغه "بل شی" دی.

خدای دې تاسو ته برکت درکړي، او ستاسو په سر دې سلام وي

روحونه او ارواح

واقعيت او جوهر يې

د روحونو، ارواحو، خزانې لټوونکو ګوبلينونو، جادوګرو، جسد خوړونکو غولونو او ويمپائرونو په اړه ډول ډول کيسې او کيسې شتون لري او د هغو خلکو شمير چې ادعا يې کړې چې له دې موجوداتو سره يې مخامخ شوي دي کم نه دی.

د ډېرو هغو قضيو څخه چې ما ورسره مخ شوي، ډېری يې هغه کسان وو چې د سختو ذهني وهمونو سره مخ وو. يوې داسې ښځې د وينې تږي، دوزخي مخلوقاتو په اړه يو کتاب لوستلی و، او د هغې وهمونه دومره روښانه وو چې هغې احساس کاوه چې يو پيری هره شپه د هغې وينه څښي. هغه به هر ځل چې زما سره ليدنه کوله روغه شوه، مګر د شپې پيری مفکوره يې په ذهن کې پاتې شوه ځکه چې ناروغي به بيا تکرار شي. هغه له وخته مخکې مړه شوه، د خپلو وهمونو له امله وخوړل شوه.

په شپاړسمه پيړ کې په جادوګر باور ډېر عام و، او په سلګونو خلک چې د جادوګر شک پرې کېده، په غلطه توګه د شيطان سره د اړيکو په تور تورن شول او په پايله کې مړه شول. جان اف آرک په يوه ونې پورې وتړل شوه او په ونې پورې وسوځول شوه ځکه چې هغه يوه جادوګره ګڼل کېده.

د دې کايناتو تر شا يوه بله نړ، آسماني نړ پټه ده، د هغې اوسيدونکي د رڼا څخه جوړ شوي سيارې شکلونو کې ځای پر ځای شوي دي. دا موجودات، يا "پيريان"، زموږ سترګو ته نه ليدل کيږي او معمولا په خپله نړ پورې محدود پاتې کيږي، لکه څنګه چې موږ په خپل فزيکي نړ پورې محدود يو. که چيرې د سيارې نړ ناوړه اوسيدونکو لپاره زموږ د ځمکې ځمکې ته ننوتل اسانه وای ترڅو موږ ته زيان ورسوي، نو موږ به په دوامداره ويره او تره کې ژوند کاوه.

زموږ ځمکه لا دمخه کافي وحشتونه او وحشتونه لري، يقينا خدای نه غواړي چې زموږ په کړاو کې د پيريانو او شيطانانو مداخله زياته کړي!

په هرصورت، ځينې سيارې موجودات شتون لري چې د ګرځيدونکو روحونو په نوم پيژندل کيږي. دا روحونه د قوي اړيکو او ليوالتيا له امله ځمکې سره تړلي دي چې د انسان بدن ته

ننوځي ترڅو د خپلو حسي خوښیو لپاره د وسیلې په توګه وکاروي. دا موجودات معمولا ناڅرګند وي او د عادي خلکو د اغیزمن کولو ځواک نلري. کله ناکله، بد روحونه د یو شخص بدن او ذهن ته د ننوتلو او نیولو توان لري. دا یوازې هغه وخت پیښیږي کله چې هغه کس په ذهني توګه غیر متوازن وي، کله چې د دوی ذهن د بې کاره یا بې فکره پاتې کیدو له امله کمزوری شوی وي، لکه یو څوک چې خپل موټر د کیلي سره خلاص پریږدي. په داسې حالت کې، یو ګرځیدونکی ممکن موټر ته ننوځي او وتښتي.

سرګردانه روحونه هغه روحونه دي چې د مرګ له امله یې خپل بدنونه له لاسه ورکړي دي مګر په ژوره توګه ورسره تړلي پاتې دي له همدې امله، دوی په هره لاره هڅه کوي چې د هر چا بدن د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره وکاروي. له نېکه مرغه، سرګردانه روحونه د روحاني فکر او شعور د شدیدو حرکتونو سره مقاومت نشي کولی. هغه مخلصین چې د خدای په اړه فکر او مراقبه کوي د دې ورک شوي او ګمراه شوي موجوداتو څخه د ویرې لپاره هیڅ شی نلري ځکه چې خدای لوړ روح دی، او هیڅ روح، که هر څومره بد وي، نشي کولی هغه کسانو ته زیان ورسوي چې له خدای سره مینه لري او په دوامداره توګه د هغه په یاد ساتي.

د سیارو د موجوداتو د طبیعت د پوهیدو لپاره، موږ باید لومړی ځان پوه کړو کله چې خدای موږ پیدا کړل، هغه لومړی موږ د شعور په توګه پیدا کړل د خپل ټول شامل ذهن څخه، هغه موږ جوړ کړل، او له دې لید څخه، موږ په عمده توګه ذهني موجودات یو ایا دا ریښتیا نه ده چې کله تاسو یو څه نوی جوړوئ، لومړی ګام دا دی چې په خپل ذهن کې د هغې ماډل تصور کړئ؟ بیا تاسو اړین توکي راټولوئ او په پای کې دا مفکوره ژوند ته راوړئ دا زموږ په جوړښت او د ټول مخلوق په جوړښت کې هم پلي کیږي موږ درې طبیعتونه لرو: ذهني طبیعت (مفکوره)، آسماني طبیعت (د تخلیق مواد)، او فزیکي طبیعت (ګڼ محصول)

فزیکي بدن له ۱۶ عناصرو څخه جوړ دی، خو دا چې څنګه د مادي عناصرو دا کیمیاوي مواد سره یوځای شول ترڅو بدن د ذهن وسیله شي، دا واقعیا حیرانونکې ده!

ځيني خلک غواړي هر کال يو نوی موټر واخلي خو دوی اړ دي چې خپل زوړ فزيکي ماډل د شپيتو، اويا يا حتی ډيرو کلونو لپاره وساتي! حتی کله چې بدن زړيږي، د ساتلو هيله يې تر هغه وخته پورې قوي پاتې کيږي تر څو چې خدای ووايی، "بس! ما له دې بدن څخه وباسه!" بيا، سړی د خپل خراب شوي بدن څخه کودتا کوي ترڅو ځان په يوه آسماني بدن کې ومومي چې د رڼا او ژوند څخه جوړ شوی دی. دوی خوشحاله دي چې ومومي چې دوی د خپل نوي بدن له لارې د اوريدو، ليدلو او لمس کولو وړتيا لري، او دوی هڅوکي نلري چې مات شي يا غوښه زيانمن شي.

کله چې يو څوک مړ شي، د هغه فزيکي بدن تجزيه کيږي، مګر د هغه سيارې بدن په بشپړ ډول په خپل اصلي حالت کې پاتې کيږي.

هغه روحونه چيرته دي چې له ځمکې څخه وتلي دي؟ دوی په آسمان کې ګرځي. تاسو شايد ووایاست، "دا ناممکنه ده،" مګر راځئ چې دا پرتله کړو:

که زه د يوې ابتدايي قبيلې غړي ته ووايم چې موسيقي په آسمان کې شتون لري او پورته کيدی شي او اوريدل کيدی شي، نو دوی به په ما وخاندي، يا شايد حتی ويره ولري. مګر که زه يو راډيو راوړم او هغه سټيشن ته يې ټون کړم چې موسيقي او سندرې خپروي، نو دوی به زما ادعا رد نه کړي. په ورته ډول، زه کولی شم نورو ته وښيم چې بهرني موجودات د آسمان څخه تيريږي، او دوی به د دې ردولو توان ونلري. بهرني نړ دلته ده، د فزيکي کايناتو د سختو کمپنونو هاخوا.

که خلک د خپل شاوخوا په آسمان کې د سيارو ګڼ شمېر موجودات ويني، نو ډيری به يې په ويره کې ډوب شي، او ځيني به هڅه وکړي چې د خپلو ورکو شويو عزيزانو لټون وکړي.

که تاسو په روحاني سترګو ژور تمرکز وکړئ، تاسو کولی شئ د داخلي ليد له لارې هغه روښانه نړ درک کړئ چې پکې ټول روحونه چې آسماني نړ ته انتقال شوي دي ژوند کوي. په انسانانو کې، زړه د ترلاسه کونکي په توګه کار کوي، او روحاني سترګه رڼا ليږدوي. حتی که تاسو خپل ورک شوي عزيزان نشئ ليدلی، که تاسو په ارامه توګه خپل احساسات په زړه متمرکز کړئ، تاسو به د هغو عزيزانو شتون احساس کړئ چې ستاسو په روښانه بدنونو کې شتون لري، د فزيکي بدن له بند څخه د دوی د آزاد څخه خوند اخلي.

زه ډېر سياراتي موجودات وينم چې د ځمکې له سطحې څخه وتلي دي، خو دوی ما نشي ليدلی. زه ځان دوی ته نه ښکاره کوم، خو که وغواړم نو ليدلی شم.

له همدې امله، کله چې موږ د مرګ په وخت کې له بدن څخه ووځو، موږ په بشپړه توګه آزاد نه يو. زموږ روحونه په دوو نازکو بڼو کې بند پاتې دي: سيارې (د انرژ بدن) او لامل (د فکر بدن).

کله چې يو انسان فزيکي بڼه غوره کوي، نو هغه په دې نړ کې يو ښکاره موجود کيږي د هغه د فزيکي بدن له مړينې وروسته، هغه په سيارې نړ کې د "روح" په توګه پاتې کيږي، يعنې د يو ناڅرګند موجود په توګه چې ذهني وړتيا او ورته ذهنيت او ځانګړتياوې لري چې د هغه د ځمکني شتون په جريان کې يې توپير درلود.

البته، د سيارې نړ اوسيدونکي کولی شي يو بل په خپلو روښانه بدنونو کې ووينې، مګر د سيارې موجودات معمولا زموږ لپاره په ځمکه کې نه ليدل کيږي پرته لدې چې موږ پوه شو چې څنګه د روحاني سترګې له لارې د سيارې نړ ته ننوځو. کله چې روحونه خپل آسماني بدنونه پريږدي او د علت نړ ذهني حالت ته ننوځي، دوی په بشپړه توګه ورک نه کيږي، بلکه په بشپړه توګه نه ليدل کيږي، لکه څنګه چې فکرونه نه ليدل کيږي.

کله چې روحونه د جسمي غوښتنو څخه خلاص شي، نو دوی نور اړتيا نلري چې بيا په ځمکه کې مجسم شي. دا روحونه بيا د سيارې ساحې او د علت جنت ترمنځ حرکت کوي، په سيارې الوتکه کې مجسم کيدو ته دوام ورکوي تر هغه چې له دې حالت څخه روحاني خلاصون هم ترلاسه شي. کله چې ټولې علتي غوښتنې ختمې شي، فرد په ريښتيا سره آزاد کيږي، يا يو آزاد روح کيږي.

که چيرې مړ شوی روح لاهم د خپل ځمکني شتون څخه نا پوره شوي غوښتنې ولري، نو دا به د سيارې په نړ کې دا غوښتنې احساس کړي او په فزيکي بدن کې د ځان څرګندولو ته ليواله وي. پدې توګه، دا روح بيرته د خپل سيارې بدن سره، يوې حجرې (د سپرم حجرې) ته راښکته کيږي چې د سپرم او هګ څخه جوړه شوې ده، او د نوي زيږيدلي ماشوم په توګه بيا زيږيدلی دی.

دا د يو چا لپاره غير عقلاني ده چې په دوامداره توګه کوم فزيکي نيمګړتيا ځان ته منسوب کړي فرض کړئ چې يو څوک

پدې ژوند کې يو لاس له لاسه ورکوي، او د دې ضايع کيدو
مفکوره د دوی په شعور کې ځای په ځای کيږي، ځان قانع کوي
چې دوی هيڅکله بيا نشي کارولی کله چې دوی بيا زيږيدلي وي،
دوی به د ورک شوي لاس احساس له ځان سره راوړي که دا
منفي فکر کافي قوي وي، دا کولی شي د شعوري حياتي
فعاليت تخليقي کار خنډ کړي چې د نوي بدن لاسونه رامينځته
کوي له همدې امله، يو سړی بايد هيڅکله ځان د فزيکي بدن
نيمګړتياوو او نيمګړتياوو لخوا تعريف نه کړي. دا ډول محدوديتونه د
روح پورې اړه نلري، کوم چې د خدای پاک او بشپړ انځور دی.
په دې توګه، تاسو ګورئ چې مخکې له دې چې تاسو فزيکي
بڼه واخلئ، تاسو يو روح وئ، او د مرګ وروسته، تاسو به يو ځل
بيا روح ته راستانه شئ موږ حتی کله چې موږ خوب کوو روحونه
يو، ځکه چې د خوب پرمهال موږ د فزيکي بدنونو په توګه ځانونه
نه پوهيږو نو، څرنګه چې تاسو کله چې ويده ياست روح ياست،
او تاسو به د مرګ وروسته روح ياست، نو ولې بايد روحونه ويره
ولرئ؟ دا هغه څه دي چې تاسو تل ياست - يو روح - او تاسو به
تل ياست - او دا هغه څه دي چې تاسو به د تل لپاره ياست.
يوازينی توپير دا دی چې کله تاسو د مرګ په وخت کې د
سيارې نړ[illegible] ته ننوځئ، تاسو نشئ کولی په خپله خوښه د هغه
فزيکي بدن په څير جوړ کړئ چې تاسو يې اوس لرئ يوازې هغه
لوی ماسټران چې د لوی خالق سره يوځای شوي دي دا کار
کولی شي په روحاني توګه پرمختللي روحونه کولی شي د
سيارې موټر فرعي وايبريشنونه په يو محسوس بدن کې ګړندي
کړي.
موږ د مرګ څخه د درد او د فنا د مفکورې له امله ويره لرو
دا يوه غلطه مفکوره ده چې عيسی مسيح د خپل مرګ وروسته
په جسماني بڼه کې خپلو پيروانو ته ځان ښکاره کړ لهيري
مهاسايه د خپل مرګ څخه يوه ورځ وروسته په غوښه او وينه کې
راستون شو موږ ښودلې چې دوی له منځه نه دي تللي.
او رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي: "په)
خوبونو کې تر ټولو رښتينی هغه دی چې په خبرو کې تر ټولو
رښتينی وي" او "څوک چې ما په خوب کې ويني، داسې دی لکه
چې ما يې په حقيقت کې ليدلی وي" (
که څه هم د روحاني قطبونو قضيې نادرې دي، خو دا بايد
ونه ويل شي چې د دوی شهادتونه غلط دي.

ما په شخصي توګه خپل ښوونکی، سري یوکتسوار ولید،
چې د هغه له مړینې شاوخوا درې میاشتې وروسته بیا ژوندی
شو (په دې سایټ کې روحاني نړ: د هغې واقعیت او طبیعت
وګورئ)
د حکمت مقدس کتابونه وایي چې د انسان روح په اصل کې
د الهي روح انعکاس دی دا هیڅکله د مرګ درد یا د زیږون درد نه
تجربه کوي، او د هغه شتون تلپاتې دی تر هغه چې وجود پخپله
دوام لري دا روح تل ژوندی او نه بدلیدونکی دی، د تخریب څخه
پاک او د فنا څخه پاک دی.
ډیری وختونه، یو ناروغ شاګرد چې لرې ژوند کاوه زما د
سیارې بدن د خپلې عقیدې او مینې د ځواک له لارې ځان ته
راښکته کړ. یوه داسې پیښه دلته د سیوا دیوي په نوم د یوې
شاګرد سره وشوه. هغه یوه استثنایی وفاداره شاګرده وه. یو
ځل، هغه ډیره ناروغه شوه مګر دا یې له ټولو څخه پټه وساتله.
کله چې زه په روغتون کې د هغې لیدو ته لاړم، هغې ماته وویل،
"مهرباني وکړئ له خدایه وغواړئ چې نور ما په دې بدن کې ونه
ساتي".
وروسته، زه د ارام سمندر په ساحل کې د انسینیټاس
هدیرې ته راستون شوم، او یوه سهار ما ناڅاپه د سیوا دیوي
شفاف سیارې خوځښت احساس کړ د هغې د عقیدت او روحاني
مینې له لارې، هغې زما آسماني بدن هغې ته راواړاوه
سمدلاسه، زما فزیکي بدن کنګل شو، لکه څنګه چې ژوند له هغې
څخه تللی وي ما ته وروسته وویل شول چې سیوا دیوي ناڅاپه
چیغه کړه، "سوماجي دلته ده!" مخکې لدې چې هغه زما بدن
پریږدي، ځکه چې هغه په شعوري ډول زما د بلې نړ ته د
لیږدولو څخه خبر وه.
وروسته، ما هغه ولیده، د هغې بدن ځلیدونکی و، زما په یوه
ټولګي کې ناسته وه، لکه څنګه چې هغه د خپل ژوند په جریان
کې راڅرګنده شوې وه. که چیرې چا ما ته هغه وخت لمس کړی
وای، نو دوی به یې هم لیدلی وای، که څه هم هغه کسان چې د
روحاني پوهاوي په دې حالت کې دي نورو ته اجازه نه ورکوي
چې دوی ته لمس کړي.
موږ د مرګ له حده تېر شوي یو او ډېر ځله ژوند ته راستانه
شوي یو، نو ولې له مرګ څخه وېره لرو؟ دا زموږ د خلاصون
لپاره راځي البته، موږ باید د مرګ هیله ونه کړو، مګر موږ باید په

هغه کې تسلیت ومومو - کله چې دا په خپله خوښه راشي - ترڅو مور له مختلفو ستونزو څخه وژغورو.
خلک په دې فزیکي زندان کې د اوږدې مودې پاتې کیدو له امله له مرګ څخه هم ویره لري، تر دې حده چې دوی له هغه څخه د وتلو څخه ویره لري، مګر دا د یو کس لپاره احمقانه ده چې ویره ولري.
څرنګه چې دا د خدای رضا ده چې مور دا لرغونی فزیکي ماډل تر مرګه پورې ولرو، مور باید دا وساتو او اړین پاملرنه ورته وکړو.
په هند کې د یو مړه ځوان کیسه ده چې د غم او د جلاوالي د غم د غړونو په اوربدو سره یې چیغه کړه:
زما روح ته د خواخوږ په چیغو سره سپکاوی مه کوه
کله چې تاسو د رڼا او مینې ابدي ډګرونو ته ننوځئ
زه هغه څوک یم چې باید پر تا رحم وکړم او ستا په حالت رحم وکړم
زما په اړه
له نن وروسته نور ناروغ نشته
حتی مات شوی هډوکی هم نه دی
نه غم، نه دردناک درد
ځکه چې زه د خوښ خوب وینم او د خوښ په سمندر کې لامبو وهم
او زه د خوښ ساه اخلم
د کار ساعتونه غځول شوي!
انسان نه پوهیږي چې په دې نړ کې به ورسره څه کیږي. هغه د ویرې او رواني اندیښنو په منځ کې ژوند کوي. هغه کسان چې له هغه څخه تیر شوي دي او له خپلې نړ څخه یې برکت اخلي. ما دا خبره یوې مور ته وکړه چې خپل زوی یې له لاسه ورکړی و، او کله چې ما تشریح پای ته ورسوله، هغې سمدلاسه خپلې اوښکې پاکې کړې او ویې ویل: "ما هیڅکله دومره ارامتیا نه ده احساس کړې. زه خوشحاله یم چې پوهیږم چې زما زوی آزاد دی. ما فکر کاوه چې یو څه ناوړه پیښ شوي دي."
ډیری روحاني پلوه پرمختللي خلک کولی شي خپل آسماني بدنونه وګوري
کله چې د مرګ په وخت کې آسماني بدن له فزیکي بدن څخه پورته کیږي یا پریږدي، نو تلونکی کس خپل بدن مړ ویني.

دا ورته تجربه هغه وخت رامینځته کیږي کله چې پرمختللي یوګیان د ارادې له لارې له فزیکي بدن څخه تیریږي، دوی ته دا توان ورکوي چې په خپله خوښه خپل بدن پریږدي او بیرته راشي. په هرصورت، ډیری خلک چې باور لري دوی دا کار کولی شي غلط دي. یوازې د یو څه تجربه کولو په اړه فکر کول پدې معنی ندي چې دا به پیښ شي. د میتود پوهیدل اړین دي.

یو ځل، په نیویارک کې یو سړی زما خوا ته راغی او ټینګار یې وکړ چې هغه کولی شي په آسماني ډول سفر وکړي (له خپل فزیکي بدن څخه) ما ورته وویل، "زه داسې فکر نه کوم؛ ته تصور کوې چې ته دا وړتیا لرې" خو هغه زما د ازموینې ټینګار وکړ ما موافقه وکړه او ویې ویل، "ښه، بیا په آسماني ډول سفر وکړه او ښکته لاړ شه او راته ووایه چې هلته په رستورانت کې څه پیښیږي"

هغه د یوې شیبې لپاره غلی پاتې شو، بیا یې وویل، "په ښي کونج کې یو لوی پیانو دی"

زه ډاډه وم چې هغه دا تصور کوي ځکه چې د هغه تنفس او نبض نورمال وو.

نو ما وویل، "برعکس، زه فکر کوم چې تاسو به هلته د میز شاوخوا دوه ښځې ناستې ومومئ" هغه ما ته ټوکې وکړې بیا موږ یوځای رستورانت ته لاړو، او په کونج کې پیانو نه و، یوازې دوه ښځې د میز شاوخوا ناستې وې په پای کې، زموږ ملګری پوه شو چې هغه د خپلو خیالونو لخوا دوکه شوی و.

زما په باطني سیارو لیدونو کې، زه ډیری وختونه ویرونکي پیښې ګورم، مګر دوی ماته د فلم په څیر ښکاري. نړ زموږ د ساتیر لپاره وه، نه د ځورولو یا ویرولو لپاره او خدای تعالی د خپل تخلیق ډرامه په زړه پورې ډول پیچلې کړه، د ښه او بد د تضادونو څخه ډکه.

موږ باید ځانونه د خپل پټ روحاني طبیعت د پوهیدو لپاره وروزو خو دا ناممکنه ده تر هغه چې موږ په دوامداره توګه خپل فکرونه په فزیکي بدن پورې محدود کړو. د مادي شیانو سره دوامداره بوختیا موږ مادي کوي او زموږ روحاني هیلې بندوي. موږ باید خدای په خپل ژوند کې ترټولو مهم پام وکړو که موږ هغه ثانوي مقام ته وسپارو، هغه به موږ ته نه راځي، او موږ به هغه ونه پیژنو. د نړ ازمایښتونه ډیری او تل شتون لري. هغه څوک چې معنویت غواړي باید خپله اراده فعاله کړي او د

ازمایښتونو د ګڼ ځنګل له لارې خپله لاره جوړه کړي ترڅو یو خوندي او ارام ځای ته ورسیږي.
د آسماني سیارو لوړوالی یوازې هغه وخت په شعوري ډول تجربه کیدی شي کله چې یو څوک د روحاني خوښ ژورو حالتونو ته ننوځي، خپل شعور د پوهاوي لوړې کچې ته پراخوي د دوی د روحاني سترګو له لارې، دوی کولی شي په فضا کې هر ټکی درک کړي، که په دې نړ کې وي یا په آسماني نړ کې دوی کولی شي د وخت او فضا محدودیتونه هم تیر کړي ځینې روحاني پرمختللي اشخاص د دې وړتیا لري چې خپل آسماني او حتی فزیکي بدنونه په هر ځای کې راټول کړي. دې حالت ته بای لوکیشن یا دوه ګونی شتون ویل کیږي، چیرې چې یو څوک کولی شي په ورته وخت کې په دوه یا ډیرو ځایونو کې وي. پدې حالت کې، فزیکي بدن د ځنډیدلي حرکت په حالت کې دی، د ټرانس په څیر. کله چې مالک د روحاني خوښ لوړې مرحلې (د الهي پوهې مرحله) ته ورسیږي، دوی کولی شي خپل ټول فعالیتونه په نورمال ډول ترسره کړي پداسې حال کې چې د خوښ په مقدس حالت کې ډوب پاتې کیږي.
هغه څوک چې په خدای پناه غواړي، هیڅوک ورته زیان نشي رسولی، او تر هغه چې په خدای باور ولري او د هغه لارښوونې ته غاړه کیږدي، هغه د هیڅ شی څخه ویره نلري. مګر کله چې یو څوک منفي فکرونو ته اجازه ورکړي چې په خپل ذهن کې راشي او باور ولري چې څوک هڅه کوي هغه ته زیان ورسوي، هغه هغه کس ته د دې کولو ځواک ورکوي.
تصور وکړئ چې یو څوک تاسو ته یو غلط نظر لیږي، او تاسو یې منئ، تاسو به بې له شکه د هغې لخوا زیانمن شئ، مګر تاسو د بدو افکارو د ردولو ځواک لرئ. له هغو کسانو څخه مه ویریږئ چې ناوړه ارادې لري، ځکه چې هیڅوک نشي کولی تاسو اغیزمن کړي پرته لدې چې تاسو له رواني پلوه ضعیف یاست. ویره او تېرلی ذهن بد ته اجازه ورکوي چې ننوځي. مګر کله چې تاسو ځان ته دا تایید کړئ، "خدای زما سره دی او زما ساتنه کوي،" یوازې د نورو له افکارو څخه به تاسو ته ښه راشي. حتی که څوک تاسو ته بد فکرونه ولیږي، دوی به تاسو ته ونه رسیږي؛ بلکه، دوی به په لیږونکي باندې بیرته راشي، هغه ته په داسې لارو زیان رسوي چې هغه پوهیږي یا نه پوهیږي. ځان د خدای سره محاصره کړئ او د هغه مبارک نوم ته پناه یوسئ، چې په

کایناتو کې ترټولو قوي ځواک دی. دا یو نه ماتیدونکی دیوال دی چې په وړاندې یې د شر، دروغ او منافقت ټول تیرونه ماتیږي، او له هغه څخه ټول منفي فکرونه منحرف کیږي او بیرته خپل سرچینې او بنسټ ایښودونکي ته لیږدول کیږي!

د سرګردانه ارواحو او کوڅه ډبو روحونو ځواکونو ته پام مه کوئ، یا د تورې جادو تمرین کونکو ته پام مه کوئ د ژوند په ډګرونو کې ډیری لوی او دوامداره کاسمیک ځواکونه شتون لري د ښه او بد ترمنځ کاسمیک جګړه شتون لري مګر د هغو مخلصو مومنانو لپاره هیڅ ویره نشته چې د خپل ایمان او ښه نیت سره سم عمل کوي، ځکه چې ښه به بالاخره غالب شي.

دا نړ د ناڅرګندو موجوداتو او ځواکونو لخوا اداره کیږي: خدای، د هغه پیغمبران او د هغه اولیاء له یوې خوا، او شیطان، د هغه غلامان او د هغه بد اتحادونه له بلې خوا. د خدای او د هغه د فرښتو او شیطان او د هغه د متحدینو ترمنځ یوه لویه شخړه روانه ده. ستونزه د یوازې وهم په توګه نشي رد کیدی که چیرې شیطان شتون نه درلود، نو موږ به د هغه په وړاندې د خدای مرسته ونه غواړو. شر شتون لري او باید د ټولو لارو او لارو سره یې مقابله وشي.

کله چې خدای انسان پیدا کړ، نو هغه شیطان هم پیدا کړ. شیطان، د خپل دوکه کوونکي ځواک سره، د خلکو د ازموینې لپاره شتون لري پرته لدې چې اور اوسپنه ووهي، فولاد په وهلو یا جعل کولو نه شي کیدی نو کله چې ناروغي یا درد راشي، په یاد ولرئ چې دا یوه ازموینه ده چې باید تیر شي. د داسې ازموینو څخه شکایت مه کوئ یا خفه کیږئ. ډیری لوی روحونه د سختو ناروغیو څخه مړه شوي او ډیر کړاوونه یې زغملي دي. ځینې یې د جدي معلولیت سره مخ وو، بیا هم دوی خپل باور ساتلی او په قناعت سره لوړ جلال ته انتقال شوي.

زموږ سیاره ځمکه یو له ډېرو ګڼ مېشتو ځایونو څخه ده، له دې ځمکې څخه بې شمېره غوره نړ شته، چې له هر ډول ستونزو او کړاوونو ډکه ده، خو بیا هم، خدای موږ په خپل رحمت کې نه هېروي؛ بلکې، هغه هڅه کوي چې په ډېرو لارو زموږ سره مرسته وکړي ترڅو زموږ کړاوونه او هغه خنډونه چې زموږ په لاره کې ولاړ دي، لرې کړو.

خدای، د هغه فرښتې، او په ملیونونو ښه روحونه هڅه کوي چې په ځمکه کې د همغږ مقدس نظم رامینځته کړي هر ښه

کيفيت او ګټور ځانګړتيا د ښه روح څخه سرچينه اخلي، ځکه چې ښه روحونه په دوامداره توګه زموږ د ذهنونو په خاوره کې د نيکو فکرونو او ارادو تخم کري. په هرصورت، د تياره پاچا - شيطان - د خپلو بد روحي پيروانو په مرسته، په نړ کې ګډوډي او ستونزې رامينځته کوي. د شيطان پرته چا د ناروغ ميکروبونه رامينځته کړل؟ هغه د طاعون ډيرى ډولونه، بيا نري رنځ، او يو بل وژونکي مصيبت، سرطان، او نور راوړل - ټول شيطاني ميتودونه چې انسانان ځوروي مګر خداى ډيرى خيړونکي هڅوي چې د ناروغ له منځه وړلو لپاره نوي او ګټورې لارې رامينځته کړي.

جنسي خوښي د الهي خوښ يو غولوونکى مقابل دى کله چې جنس له وفادارۍ مينې څخه جلا شي او د حيواني غريزو د پوره کولو لپاره وکارول شي، دا د شيطان په لاس کې يوه وسيله ګرځي ترڅو د انسان شعور د حواسو اسير وساتي، د الهي شعور تجربه کولو توان نلري.

د روحاني خوشحال د بديل په توګه د شيطان لخوا رامينځته شوى يو جعلي تثليث شتون لري چې دا تثليث بې ځايه شهوت، د الکولو ليوالتيا، او د پيسو حرص دى.

کله چې آدم او حوا د جنسي احساس تجربه وکړه، دوى له جنت څخه ووتل، هغه الهي شعور يې له لاسه ورکړ چې دوى ته يې اجازه ورکړې وه چې په روحاني خوښ کې د خداى سره يووالى تجربه کړي له همدې امله، دوى د عدن له باغ څخه وشړل شول له هغه وخت راهيسې، انسانان د نورو ټولو مخلوقاتو په څير د جنسي توليد لپاره اړ ايستل شوي دي. ښځه په دردناک او سخت ډول زيږون کوي وروسته، ميړه او ښځه بايد هغه څه ومني چې دوى يې لري که دوى يو خود غرضه او نيمګړتيا لرونکى ماشوم ولري، دوى مکلف دي چې هغه لوى کړي په اصل کې، دوى د عقل د ځواک له لارې د هر هغه څه د رامينځته کولو ځواک درلود، لکه څنګه چې خداى کوي. د معصوميت هغه لومړني ورځې برکت دي په ريښتيا سره، دوى خوشحاله او شاندارې ورځې وې.

او له دې ټولو وروسته، بالاخره، شيطان به پخپله د خداى په لاس کې يوه وسيله شي. شيطان د انسانانو سره خپلې ژمنې نه پوره کوي، او له همدې امله، مايوسه او مايوسه شوي خلک د

مرستې او د خپلو هيلو د پوره کولو لپاره وفادار رب ته مخه کوي.

خو موږ اړتيا نلرو چې د مايوسۍ انتظار وکړو ترڅو موږ وهڅوو چې خدای ته مخه کړو موږ بايد خپلې ټولې هڅۍ په يوه ټوکرۍ کې ونه اچوو.

موږ بايد د خوښۍ لپاره خپلې هيلې د بدن نازک ټوکرۍ او د نړۍ لنډمهاله خوښيو پورې محدود نه کړو.

راځئ چې، زما ملګرو، د خدای غږ واورو چې زموږ د ښو فکرونو له لارې له موږ سره خبرې کوي خدای، د هغه پيغمبران، او د هغه فرښتې روحونه دا عالي فکرونه رامينځته کوي شيطان او د هغه غلامان په خپل شکل کې فکرونه او ازمايښتونه رامينځته کوي.

هر کله چې ستاسو په ذهن کې يو ناوړه فکر راشي، نو پرته له پښېمانۍ څخه يې لرې کړئ، او شيطان به نور ونشي کولی چې په تاسو باندې خپل نفوذ ولري او تاسو ته زيان ورسوي. په ياد ولرئ چې هغه شيبه چې تاسو په غلط ډول فکر کوئ، تاسو شيطان ته يو ګام نږدې کيږئ.

انسان په دوامداره توګه په حرکت کې دی، د ښه او بد ترمنځ مخ په وړاندې ځي.

د دې ښتل ډيپلوماسۍ څخه د خلاصون لپاره، يو څوک بايد هلته لاړ شي چيرې چې د شيطان او د هغه د ملګرو لاس نشي رسيدلی د خدای زړه ته ، او سلام دې وي په تاسو باندې.

د بدلونونو په منځ کې ذهني توازن

لويديځوال په فزيکي آرامۍ ټينګار کوي کله چې هوا ډيره ګرمه وي، دوی د يخولو د نشتوالي له امله رنځ وړي، او کله چې ډيره سړه وي، دوی د مصنوعي تودوخې د نشتوالي له امله نا آرامۍ احساسوي مګر هندي ښوونکي يو بل فلسفه وړاندې کوي دوی وايي چې د تودوخې او سړې، خوښۍ او درد سره حساسيت د غولوونکو حواسو له خيالي وړانديزونو او د يو کس د ښکيلتيا او د دوی د نه ختميدونکو غوښتنو ته د ځواب ويلو څخه رامينځته کيږي. په هرصورت، هوښيار سړی هغه څوک دی چې د حواسو له ګرفت څخه تښتي او له ټولو دوه ګونيتوبونو څخه تيريږي.

لوی مفکرين دا وړانديز نه کوي چې يو څوک بايد ځان دومره منظم کړي چې د هغه بدن ته زيان ورسوي، بلکه دوی مشوره ورکوي چې ځان د تودوخې يا سړې هوا له احساس څخه په ذهني توګه خلاص کړي کله چې

تودوخه یا سړه د زغملو وړ نه وي، پداسې حال کې چې په ورته وخت کې د دې حالت لپاره د عقلي درملنې په لټه کې وي.
ګیتا وایي: "هغه کسان چې د حسي خوښیو سره تړلي دي نشي کولی د مراقبې لپاره اړین ذهني توازن ترلاسه کړي، او نه هم دوی د سماډي روحاني خوښ له لارې له خدای سره یوځای کیدی شي"
کله چې یو څوک په ذهني توګه د حسي ګډوډیو څخه ځان جلا کړي، دوی داخلي سوله ترلاسه کوي د راتلونکو او تلونکو احساساتو څخه اغیزمن پاتې کیدو سره، دوی د روح اړین، نه بدلیدونکی سکون څرګندوي په دې ثابت، نه بدلیدونکي پوهاوي کې، دوی د مطلق، لامحدود، او نه بدلیدونکي سره یو کیږي.
د ټولو جسماني احساساتو په وړاندې غیر فعال غبرګون ذهن او روح دواړه ګډوډوي کله چې روح ګډوډ شي، یو سړی خپل اصلي طبیعت له لاسه ورکوي، کوم چې ارامتیا ده خدای د ځمکې په ګرمو او سړو ځایونو کې شتون لري هغه په ارکټیک او خالي کوټه کې دی، د هغه د ځمکني تخلیق د سختو شرایطو او تودوخې څخه اغیزمن نه دی انسانان، چې د هغه په انځور کې رامینځته شوي، باید د هغه د چلند تقلید کولو هڅه وکړي خدای موږ په دې بدن کې ځای پر ځای کړي، د تودوخې او سړې، خوښ او درد تابع دي، مګر هغه غواړي چې موږ دا دوه ګونیتوبونه په متوازن ذهن سره وګورو هغه غواړي چې موږ د دوه ګونیتوب له ټولو ډولونو څخه پورته شو موږ باید د بې پروای یا د لید نشتوالي پرته ځواک او برداشت رامینځته کړو کله چې موږ نشو کولی د سختې تودوخې یا سړېدو څخه مخنیوی وکړو، موږ باید خپل ذهنونه له دوی څخه جلا کړو څومره چې موږ د دې کولو لپاره ډیرې هڅې کوو، ذهن ځان آزادوي، نو ناغوښتل شوي احساسات زموږ په شعور یا احساساتو منفي اغیزه نشي کولی
د پوستکي سطحه لمس نه احساسوي؛ دا احساسات په دماغ کې پروسس کیږي یو سړی یوازې د ذهن له لارې خوند، لمس، بوی، اوریدل یا لیدلی شي موږ داسې ښکاري چې د ژبې په سطحه خوند تجربه کوو، مګر دا په حقیقت کې دماغ دی چې دا خوند ثبتوي په ورته ډول، کله چې د بدن یوه برخه ټپي شي، درد په لومړي سر کې په ذهن کې احساس کیږي، نه په اغیزمن شوي ارګان کې موږ د درد احساس کولو لپاره دوه میکانیزمونه لرو: اعصاب او دماغي سټیم احساس هغه وخت رامینځته کیږي کله چې دماغ د اعصابو او دماغي سټیم ترمنځ اړیکه ته اجازه ورکوي پرته لدې چې دماغ درد وپیژني، هیڅ درد شتون نلري. دا د لوی هندي ماسټرانو د پام وړ کشف دی کله چې یو څوک د کلوروفارم یا انستیزیا تر اغیز لاندې وي، دوی درد نه احساسوي ځکه چې احساسات دماغ ته نه رسیږي. د اعصابو پایونه کوچني

ویښتان دي چې له لارې یې د درد سیګنالونه دماغ ته لیږدول کیږي انستیزیا د دې درد سیګنالونو لیږد مخه نیسي.

دماغ د ذهن حسي ارګان دی، او ټول جسماني احساسات د اعصابو او دماغ له لارې ورته لیږدول کیږي څرنګه چې ذهن له دماغ سره وصل دی، نو دا احساسات ترلاسه کوي او تشریح کوي هغه ذهن چې د مثبت فکر کولو له امله پیاوړی کیږي د خوښ او درد له احساساتو څخه لږ اغیزمن کیږي دا د دې احساساتو څخه خبر دی مګر د دوی پورې تړلی نه دی.

انسانانو ته د خپل بدن د ساتنې لپاره حس ورکړل شوی و، پرته له دې چې یو څوک د پوهیدو پرته سخت پرې یا سوځیدلی شي. څارویو دا وړتیا نه ده رامینځته کړې، او له همدې امله د دوی د درد احساس لږ څرګند دی؛ که نه نو، د وژنې او ذبح کولو د ځینو میتودونو له لارې په دوی باندې ترسره شوی ظلم به د زغملو وړ نه وي. د مثال په توګه، چنګاښونه په ژوندي پاتې کیدو سره په جوش اوبو کې اچول کیږي!

څکه چې درد او خوښي دواړه د ذهن تخلیق دي، فزیکي درد د ذهن کنټرول تمرین کولو سره کم کیدی شي بیا، یو څوک کولی شي د درد احساس کولو پرته د غیر معمولي حالت شاخص په توګه احساس تجربه کړي. بهګواد ګیتا دا په ډیر ژور ډول په ګوته کوي چې د خوښ یا درد سره حساسیت د دوی اغیزې زیاتوي، پداسې حال کې چې کم حساسیت یو څوک د درد څخه لږ اغیزمن کوي او د حسي خوښیو لخوا لږ غلام کوي. ما خپل بدن او ذهن روزلی ترڅو د محرکاتو سره لږ حساس شي او ځان د حسي ګډوډیو څخه خلاص وموند. دا روزنه د حواسو او د دوی د نه ختمیدونکو غوښتنو څخه د خلاصون لاره ده.

یو ډاکټر دومره ذهني ځواک درلود چې وکولای شول په ځان باندې یو خطرناک جراحي ترسره کړي! البته، دا د هغه ذهن لپاره ناممکنه ده چې د فزیکي اړیکو غلام وي مګر د روزنې سره، ذهن کولی شي په زړه پورې ډول قوي شي هرڅومره چې یو څوک خپل ذهن روزي او اصلاح کوي، هومره ډیر کنټرول کولی شي په هغې باندې کار وکړي. یو خراب شوی ماشوم حتی د لږ زیان څخه ژور خفه کیږي، پداسې حال کې چې یو ماشوم چې په انعطاف او زغم کې روزل شوی په ندرت سره د جدي ټپونو څخه هم په درد کې ټکان خوري یا بیرته راګرځي۔

په دې برخه کې، د لویو هندي استادانو لخوا وړاندیز شوی د روزنې طریقه په بشپړه توګه د هغه څخه توپیر لري چې په لویدیځ هند کې تدریس کیږي. د هند روحاني استادان خپلو شاګردانو ته روزنه ورکوي چې ځانونه د بدن او د هغې د حواسو له غلام څخه په بشپړه توګه آزاد کړي. په لویدیځ کې رامینځته شوي آرام د بدن د خوښ هڅونه کوي، او په پایله کې، د

ذهني وړتياو د پراختيا لپاره پانګونه شوې هڅې لېترلېره او بې ارزښته دي. په هند کې، موږ زده کوو (زموږ د لارښودانو په اعتکاف کې) چې څنګه د حواسو ځواک په غوټۍ کې بند کړو ترڅو موږ د دوی غلام نه شو. زما په ښوونځي کې، د بهار په رانچي کې، موږ ځينې وختونه کوچني ماشومان په سخت ځمکه کې په کوچنيو چټيو ويده کول، او دوی په فزيکي او ذهنيې توګه روغ او پياوړي لوی شول.

لويديځوال د آرامۍ او آرام خوب لپاره د ډېرو بهرنيو لارو سره عادت شوي دي په هند کې، موږ به د مراقبت لپاره په ګرمو شګو کې ناست وو ورو ورو، موږ وکولی شو ټوله ورځ په ګرمۍ کې ناست شو، او همدارنګه په سړه هوا کې د دې روزنې په پايله کې، ما داسې ذهنيې وړتيا ترلاسه کړه چې هيڅ شی زما شعور ګډوډ يا اغيزمن نه کړ کله چې زه خپل ذهن له خپلو حواسو څخه جلا کوم، هيڅ شی ما ته هيڅ زيان نه رسوي.

کلونه وړاندې، هوا ډېره ګرمه وه، او هرڅوک ساه اخيستله، د ذهني ملګرتيا له لارې، د دوی نا آرامۍ ما ته ليږدول شوې، چې زه يې د تمرکز کولو او مقالو ليکلو مخه ونيوله. بيا ما ځان ملامت کړ، ويې ويل، "دا ټول ولې؟" او خدای ته مې دعا وکړه.

"اې خدايه، همدغه بريښنا په تنور کې تودوخه او په يخچال کې يخ رامينځته کوي نو هوا نرمه ده!"

سمدلاسه فضا زما لپاره خوشحاله شوه، لکه څنګه چې د واورې يوه طبقه زما بدن محاصره کړی وي، او ما ډېر الهام احساس کړ او پرته له کومې ستونزې مې وليکل.

يو ځل، کلونه وړاندې، زه د يو څو ايالتونو ترمنځ د سړک په سفر کې د ځوانو ځان موندونکو زده کونکو سره په يوه خلاص موټر کې وم، چې يو يې زما سکرتر و. هغه او زه په موټر کې ويده شوم، يوه کوچنۍ کمپله شريکه کړه. شپه يخه وه کله چې زه په ژوره ويده وم، هغه کمپله له ما څخه را وايستله، او کله چې زه نيمه ويښ وم، ما په ناڅاپي ډول کمپله له هغه څخه را وايستله! دا د يو څه وخت لپاره دوام وکړ بيا زما ذهن وويل، "ولې داسې چلند کوې؟ هرڅه سم دي ته ګرم يې!"

بيا ما کمپله وغورځوله، پورته شوم، او مراقبه مې پيل کړه تر هغه چې زما بدن د ډوډۍ په څېر ګرم شو. کله چې شاګردان دوه ساعته وروسته راويښ شول، د يخنۍ څخه لړزېدل، دوی ما بې حرکته وموند. زه په مقدس خوشحالۍ کې ورک وم، او فکر کوم چې زه مړ شوی يم، دوی هڅه وکړه چې ما د خپلو چيغو سره زما له روحاني خوشحالۍ څخه راويښ کړي. مګر ما وخندل او ويې ويل، "ولې ټول شور، ځوانانو؟ راځئ چې په خپله لاره

روان شو" دوی اعتراض وکړ، "تاسو په سړه هوا کې پرته له کوټ یا کمپلې ناست وئ!" بیا هم ما زکام ونه کړ. زه یوازینی وم چې ګرم وم!

هغه څه چې باید ترسره شي هغه دا دي چې ذهن ته د مثبت کیدو روزنه ورکړل شي که تاسو هوډ وکړئ چې زکام به ونه لګوئ، نو د زکام د اخته کیدو احتمال به کم شي ذهن باید د درد د لرې کولو لپاره هم وروزل شي ذهني حساسیت درد زیاتوي، او د درد لوړول پدې معنی دي چې د ځان دننه د خدای انځور هیر کړئ - هغه مقدس او نه ماتیدونکی انځور

لرغوني هندي باباګانو ویلي وو چې ټول عادتونه په درې کلنۍ کې په یو کس کې جوړیدل پیل کوي. کله چې دا عادتونه په شعوري ذهن کې ژورې ریښې ولري او ریښې یې ټینګې شي نو بدلول یې خورا ستونزمن دي. که ستاسو کورنۍ او چاپیریال ستاسو په ذهن کې هغه څه ځای پر ځای کړي چې تاسو یې خوښوئ او نه خوښوئ، نو دا تاثیرات ممکن ستاسو سره د ژوند لپاره پاتې شي. لومړی شی چې ما د خپل هوښیار لاربښود، سری یوکتیسوار څخه زده کړل هغه دا وو چې د احساساتو پورې اړوند رواني فشارونه له منځه یوسي. کله چې زه لومړی ځل د روزنې لپاره هغه ته لاړم، زه به زکام وم که چیرې زه په سړه هوا کې ګرم کمپله ونه کاروم، مګر زما ښوونکي ماته دا وښودله چې څنګه د دې تمایل د له منځه وړلو لپاره زما د ذهن ځواک وکاروم. په پایله کې، زه د هغو زکامونو څخه خلاص شوم چې ما له ماشومتوب راهیسې ځورولی و تر هغه چې ما د ماسټر روزنه ترلاسه کړه!

ځینې خلک وایي چې موږ باید یوازې په دلیل تکیه وکړو نور بیا باور لري چې موږ باید خپل حواس پوره کړو دواړه دریځونه خورا سخت دي

د یوې تیورۍ له مخې، دا مشوره ورکول کیږي چې د بدن روغتیا او هوساینې ډاډمن کولو لپاره منظم طبي معاینات وشي، لکه څنګه چې ستاسو موټر وخت په وخت معاینه کیږي. دا معنی لري مګر انسانان ماشینونه ندي که ستاسو رواني روغتیا ستاسو په فزیکي حالت پورې اړه لري، ژر یا وروسته به ذهن د بدن غوښتنو غلام شي، د درملو او نورو فزیکي درملنې ټول ډولونه او مقدار به بې اغیزې کړي. دا تشریح کوي چې ولې موږ د لاعلاجه ناروغیو سره مخ یو فزیکي کمزوري ټینګه شوې ده ځکه چې ذهن د بدن مالک کیدو څخه انکار کړی دی.

په پیل کې اعتدال غوره دی که تاسو یو کوچنی ټپ ولرئ، لږ آیوډین تطبیق کړئ، مګر په بشپړ ډول په درملو تکیه مه کوئ معقول او مناسب احتیاطي تدابیر ونیسئ تر هغه چې تاسو په تدریجي ډول په عقل ډیر تکیه وکړئ لویو ښوونکو پخپله هغه درمل کارول چې په اصل کې د خدای لخوا رامینځته شوي د بوټو او کیمیاوي موادو څخه جوړ شوي وو درمل او درمل د روحاني ښوونکي لپاره اړین ندي، مګر د دې ښودلو لپاره چې د خدای ځواک

په بې شمیره لارو کار کوي، دوی ممکن کله ناکله د ځینې درملو چمتووالي کارولو غوره کړي په هر حالت کې، بریا د عقل په ځواک کې ده کله چې تاسو قوي قناعت ته ورسیږئ چې تاسو کولی شئ پرته له کوم منفي اغیزو څخه د ټولو درملو پرته کار وکړئ، تاسو بریالي کیږئ او په بدن واکمني ترلاسه کوئ.

یو ځل، د یو ښوونکي لاس مات شو او اجازه یې ورکړه چې درملنه یې وشي او بنداژ یې وشي کله چې یو شتمن سړی د پیښې څخه لږ وروسته د هغه لیدو ته راغی، نو اندیښمن زده کونکو فکر کاوه چې لیدونکی به د ښوونکي لاس په یوه ګنډل کې (د هغه په غاړه کې ځړول شوی) لیدلو سره مایوسه شي. ښوونکي لیدونکي ته وویل، "لکه څنګه چې تاسو لیدلی شئ، زما لاس مات شوی او زه په درد کې یم. زده کونکي تصور کوي چې زما د مات شوي لاس په لیدلو سره، تاسو به فکر وکړئ چې خدای ما پریښود او نور زما پروا نه کوي، دوی ته هیڅ پام مه کوئ"

په یوه بله موقع کې، همدغه ښوونکی د خدای لپاره د خوښۍ په حالت کې سندرې ویلې کله چې هغه نږدې د ځلیدونکو سکرو په یوه ډنډ کې ولوېد، خو هغه سندرې ویلو ته دوام ورکړ کله چې زده کونکو هغه پورته کړ، دوی وموندل چې ځینې ژوندي سکرو د هغه په شا پورې تړلي وو او د هغه غوښه یې سوځوله. دوی د وحشتناک لید څخه ویره درلوده، مګر ښوونکی موسکا شو او په آرامۍ سره یې وویل، "ښه، د دې ټولو ګډوډیو پرځای سکاره لرې کړئ!" هغه د هیڅ درد شکایت ونه کړ. دا هغه ذهني لوړوالی دی چې ښوونکي یې څرګندوي. پدې موقع کې، ښوونکی ثابته کړه چې هغه واقعیا د درد څخه پورته دی. په لومړي ځل، هغه وښودله چې هغه د درد څخه اغیزمن شوی و مګر په صبر او عاجزۍ سره یې برداشت کړ.

د بدن او د هغې د غوښتنو په اړه باید کلک دریځ ونیول شي صحیفې وایي چې د تودوخې او سړېدو، خوښۍ او درد مفکورې د دې احساساتو یا احساساتو سرچینو سره د حواسو له تماس څخه رامینځته کیږي په هرصورت، دا احساسات او احساسات د پیل او پای پورې محدود دي دوی په طبیعت کې لنډمهاله او لنډمهاله دي او له همدې امله باید په صبر او زغم سره زغمل شي ولې د لږ یخنۍ یا درد څخه اغیزمن کیږئ؟ لوی رواني زړورتیا باید د ذهن د روزنې له لارې وده وکړي ترڅو برداشت وکړي تر هغه چې دا په پای کې د درد او رنځ له نورو ټولو ډولونو څخه پورته نشي.

بدن یوازې یوه پنجره ده چې په غوښه پوښل شوې ده، په کوم کې چې د ژوند مرغۍ د محدود وخت لپاره ژوند کوي. ژوند پخپله له بدن څخه په بشپړه توګه آزاد دی، مګر ژوند د بدن محدودو او محدودو حالتونو سره تړلی او تړلی شوی دی، او له همدې امله دا رنځ وړي.

د ويښيدو په وخت کې، تاسو د فزيکي احساساتو څخه خبر ياست، مګر د خوب په وخت کې، کله چې ستاسو ذهن له بدن څخه آزاد وي، تاسو د دې احساساتو څخه خبر نه ياست، بلکه د ژورې سولې تجربه کوئ.

ځکه چې انسان د خدای په شکل کې رامينځته شوی، هغه د دې وړتيا لري چې په بدن کې په بشپړ ډول د جسماني احساساتو څخه جلا ژوند وکړي، مګر پرځای يې، هغه د بدن حالتونه په ځان اخلي او هغه ټول ريښتيني کوي.

د احساساتو څخه د خلاصون لپاره، يو څوک بايد په ذهني توګه ځان له بدن څخه جلا کړي. له همدې امله اولياء د خوښ□ او درد دواړو رواني تجاوز ته مشوره ورکوي، او دا يوازې د عمل له لارې ترلاسه کيدی شي. ما دا حقيقت ځان ته ثابت کړی دی او پوهيږم چې ډير حساسيت ډيری زيانونه لري. د حواسو غوښتنو سره اطاعت کول د ټولو دردونو او بدبختيو ريښه ده. خدای زموږ لپاره رنځ نه دی ټاکلی. هغه حسي احساسات رامينځته کړي ترڅو موږ ته لارښوونه او تفريح وکړي، او هغه اراده کړې او لاهم اراده لري چې موږ فزيکي بدن په هوښيار□ سره وکاروو، نه دا چې دومره ورسره تړلي شو چې موږ بدبخت او بدبخت شو. که يو څوک د ځاروي سره ژوره مينه لري، دوی به د هغه ځاروي احساساتو ته ځواب ووايی، که څه هم دوی د عصبي سيسټم له لارې په فزيکي توګه ورسره تړلي ندي. په ورته ډول، زموږ فزيکي دردونه د بدن سره د ډير رواني تړاو څخه رامينځته کيږي.

ذهن بايد په بدن باندې ډير تسلط ترلاسه کړي دا ډيره ښه ده چې د ذهن په ځواک سره ژوند وکړو، ځکه چې ذهن کولی شي هر هغه څه وکړي چې ترې وغوښتل شي او څنګه يو څوک کولی شي په ذهن باندې ډير او ډير تکيه وکړي؟ په تدريجي ډول د تودوخې او يخن□ سره عادت کولو، په يوه قوي توشک کې خوب کولو، او په پيژندل شوي آرام□ باندې د تکيه کمولو سره.

کله چې زه خبرې کولې، زه نن ورځ د لوړې تودوخې څخه په بشپړه توګه بې خبره وم، مګر يوازې د تودوخې په يادولو سره، ما دا احساس کول پيل کړل

يو ځل چې زه په ډيره ګرمه هوا کې لکچر ورکوم سربيره پردې، زما د بدن دننه تودوخه زياته شوه، لکه څنګه چې کله زه په روحاني مسلو ليکچر ورکوم زما ذهن وويل، "تاسو نشئ کولی ليکچر د خپل خولې مخ پاکولو پرته بشپړ کړئ"

ما په خپل جيب کې د رومال لپاره احساس وکړ خو يو مې هم ونه موند. بيا مې روحاني سترګو ته وکتل او خپل ذهن ته مې وويل: "هيڅ

تودوخه نشته" سمدلاسه د بندولو تودوخه ورکه شوه او ما په ارامه او خوندوره توګه د آرام سړې هوا سره لیکچر ته دوام ورکړ.
دا شیان پخپله تمرین کړئ او وګورئ چې زه څه وایم ریښتیا دي تاسو کولی شئ درد د حساسیت سره زیات کړئ او د ذهني آزاد سره یې کم کړئ کله چې یو عزیز مړ شي، د ډیر غم پرځای، موږ باید دا ومنو چې دوی د خدای د ارادې سره سم لوړې سیمې ته تللي دي، او دا چې خدای پوهیږي چې د دوی لپاره څه غوره دي موږ باید د دوی د خلاصون لپاره له خدای څخه مننه وکړو او دوی ته مینه ناک فکرونه او نیکې هیلې واستوو، له خدای څخه وغواړو چې دوی ومني او په هغه ابدي کور کې خپل رحمت او فضل ورکړي چیرې چې دوی به هیڅ ویره او غم ونه لري.
د خپلو عزیزانو د له لاسه ورکولو غمجن کیدل طبیعي ده؛ که نه نو موږ به انسانان نه یو. په هرصورت، د غم احساسات په دوی منفي اغیزه کوي، دوی د آسماني په پرتله د ځمکې نړ ته نږدې ساتي. ډیر خفګان د مړ شوي روح مخه نیسي چې د لوړې سولې او آزادۍ په لور پرمختګ وکړي.
د ځمکې ډیری اوسېدونکي نن سل کاله مخکې دلته نه وو، نور له موږ څخه مخکې دلته وو او موږ به هم په څو کلونو کې دلته نه یو. زموږ وخت به پای ته ورسیږي، او راتلونکي نسلونه به موږ په یاد ونه لري. بلکه، خلک به هغه وخت احساس وکړي، لکه څنګه چې موږ اوس احساس کوو، چې دا نړ د دوی نړ ده، مګر دا به له دوی څخه واخیستل شي، او دوی به له دې څخه، یو په یو مړینه باید د انسان اړتیا وي؛ که نه نو، مهربان خدای به دا اجازه نه ورکوله چې دا له هیچا سره پیښ شي. له همدې امله، موږ باید په خدای خپل باور پیاوړی کړو او له مرګ څخه ونه ویریږو.
هغه کسان چې له مرګ څخه ویریږي، خپل اصلي ماهیت نه شي پېژندلی، شکسپیر ویلي: "ډار خلک له خپل مرګ څخه څو ځله مخکې مري؛ زړور خلک هیڅکله د مرګ خوند نه څکي مګر یو ځل".
بزدل خپل ژوند د رواني رنځ او ورو مرګ په حالت کې تیروي. زړور سړی یوازې وروست مرګ په چټک او بې درد سره تجربه کوي. که چیرې یو څوک په طبیعي مرګ مړ شي یا په روحاني توګه پرمختللی وي، نو د هغه روحاني شعور سمدلاسه د بدن له مړینې وروسته راویښیږي، او هغه ځان د وجود په یوه بله سطحه کې ومومي - یوه سطحه چې ټول احساسات لري مګر پرته له بدن څخه.
ادراک په ذهن کې ولاړ دی په مرګ کې، یو کس خپل سخت فزیکي بدن له لاسه ورکوي، کوم چې د ټیټې درجې ذهن انځور دی او د روح د ټولو ستونزو لامل دی.

دوه ډوله خلک شته: هغه چې په دوامداره توګه د نړ د ستونزو شکایت او غمجن وي، او هغه چې د ژوند ستونزې په موسکا سره لرې کوي، د ناوړه شرایطو سره سره خپل مثبتیت ساتي. اړتیا نشته چې شیان ډیر جدي ونیسو که چیرې هرڅوک ډیر مثبت او همغږي وای، نو نړ به د اوس په پرتله ډیره ښه ځای وای.

د تمدن په ځنګلونو کې، د عصري ژوند د سختیو او پیچلتیاوو په منځ کې، ریښتینی ازموینه ده. هر هغه څه چې یو څوک یې کوي بیرته به ورته راستانه شي، ښه د ښه لپاره، او بد د بد لپاره هغه څوک چې له نورو څخه کرکه کوي په بدل کې به ترې کرکه وشي هغه څوک چې ځانونه د منفي فکرونو او متضادو احساساتو څخه ډکوي خپل شخصیت له منځه وړي او خپله خوښي مړوي. که تاسو غوسه احساس کوئ، ګرځئ او له یو څخه تر پنځلسو پورې حساب کړئ، یا خپل تمرکز په یو څه خوندور او خوشحاله شی بدل کړئ. کله چې نور ستاسو سره بد چلند کوي، نو دا ناداني ده چې د دوی سره ورته چلند وکړئ. کله چې تاسو غوسه یاست، ستاسو ذهن جوش کوي، ستاسو د زړه والوز درد کوي، او ستاسو بدن د ژوند له کمښت او ستړیا سره مخ کیږي. د سولې او نیکمرغ څپې واستوئ چې ستاسو د روح ریښتینی طبیعت، ستاسو دننه الهی انځور په غوره توګه څرګندوي. بیا، هیڅوک به ونشي کولی تاسو ولړزوي یا ستاسو ارامتیا ګډوډ کړي.

په لنډه توګه، هر څه په ذهن کې پیل کیږي ګناه د ذهن یوه تخلیق دی کوچني ماشومان د ګناه احساس پرته بربنډ ګرځي هرڅه د هغه چا لپاره پاک دي چې پاک او روښانه ذهن لري، مګر

د عیاش او لیبرټین لپاره، هرڅه بد او بد ښکاري.

(که د یو چا کړنې بدې وي، نو د هغه شکونه به هم بد وي، او هغه به په هغه څه باور وکړي چې هغه یې تصور کولو ته عادت لري)

یو بې نظمه ذهن زموږ په ژوند کې ګډوډي رامینځته کوي هغه کسان چې ذهنونه یې د خپلو حواسو غلامان دي د شخړو او جګړې هڅوونکي او د بې عدالت او تیارو ستنې دي.

خدای زموږ روحونه په دې بدنونو کې ځای پر ځای کړي چې حواس یې ورکړل شوي دي ترڅو موږ په دې نړ کې ژوند وکړو او له خپلو او نورو تجربو څخه زده کړه وکړو، پرته له دې چې زموږ خوښ زموږ شاوخوا د تل بدلیدونکو پیښو او شرایطو لخوا ټاکل شي. خدای غواړي چې موږ خپلې غوښتنې کنټرول کړو پرځای یې چې دوی موږ کنټرول کړي، او ذهني توازن ولرو نه یوازې هغه وخت چې هرڅه روښانه او خوشحاله وي، بلکې د ستونزو او سختیو په مینځ کې هم. ځان پوهه موږ ته دا مهارت راکوي.

د ژوند او مرګ نښا هیڅکله نه دریږي، مګر انسان رواني وړتیا لري چې د ټولو حسي تجربو څخه پورته شي او د ژوند د تضادونو څخه اغیزمن نشي.

انسانان کولی شي د ژوند محدودیتونه له منځه یوسي که چیرې دوی شیان او پیښې په متوازن لید سره وګوري، په دې کولو سره، دوی خپل نه ماتیدونکی معنوي طبیعت څرګندوي.

هغه کسان چې د نظم او ضبط دې مرحلې ته رسیدلي دي د انسانانو په منځ کې د پاچاهانو په څیر ژوند کوي او د لامحدود مطلق سره یوځای کیږي چې د بدلون یا بدلون تابع نه دی.

د یوګا روحاني تعلیمات د ژوند جزئیات په دقت سره بیانوي، لارښوونه کوي چې څنګه باید په ټولو شرایطو کې عمل وکړي. انسانان د خدای په شکل کې رامینځته شوي، مګر دوی د دې مبارک انځور سره اړیکه له لاسه ورکړې او باید دا په ځان کې بیا کشف کړي.

خالص سره زر چې د ځمکې د غونډیو لاندې ښخ شوي دي خالص سره زر پاتې کیږي، د پټولو سره سره خپل ټول ملکیتونه ساتي. د دې د کشفولو لپاره، یو څوک باید په خاوره کې ژور کیندنه وکړي او تر هغه وخته پورې لټون وکړي چې وموندل شي. په ورته ډول، د خټو په څیر عادتونو او د خاورې احساساتو ډیری طبقې د عالي، طلایی روح پوښي. دا "خټه" د انسان د رواني ستونزو ریښه ده لکه اضطراب، ویره، نفرت، حسد، کمتر پیچلتیاوې، او غلط مفکورې، او د نورو ټولو غندلو وړ ځانګړتیاو بنسټ. د دې سپکونکي خاورې څخه د ځان خلاصولو لپاره، یو څوک باید د بدن او حواسو په اړه د ذهن قوي او انعطاف منونکی حالت رامینځته کړي. د بدن سره تړاو مختلف ویره رامینځته کوي چې ما په خپل ذهن کې د درد ټول ډولونه تصور کړي دي او ټول یې فتح کړي دي.

د دې لپاره چې پوه شي چې یو څوک د خدای په پاک شکل کې پیدا شوی دی، یو څوک باید له ویرې او غوسې څخه پورته شي او له ډیر حساسیت څخه تیر شي ځینې خلک خوشحاله کول ګران دي ځکه چې دوی د سطحي عادتونو او د ژوند د کوچنیو توضیحاتو لخوا تړل شوي او بار شوي دي مګر یو قوي عقل لرونکی سړی کولی شي ووایی، "نن زه په نرم بستر کې ویده کیدی شم او سبا په فرش؛ دا ټول زما لپاره یو شان دي" او داسې نور دا رواني بې طرفي ذهن ته روزنه ورکوي، دا ستاسو امرونو ته اطاعت کوي او ستاسو د غوښتنو د ترسره کولو توان لري.

زما ملګرو، ذهن ډېر غولونکی دی، خو د اصلاح له لارې، اخلاق او ښه چلند زده کوي. کله چې تاسو وایئ، "زه د دې ډول خوړو پرته نشم کولی،" ذهن ځواب ورکوي، "د دې ډول خوړو پرته کار کول ناممکن دي!"

خو ستا روح له عقل څخه پورته دی که ته ووایې، "زه به هيڅ انسان يا بل شی ته اجازه ورنکړم چې ما غلام کړي،" عقل به ځواب ورکړي، په دې شرط چې بيان قوي وي او وړانديز قوي وي. ته د ذهن او بدن دواړو مالک يې. د هغوی غلام مه اوسه، او نه د هغوی په غږ نڅا کوه.

د احساساتو له زنځيرونو څخه خلاصون د سولې او خوښۍ يوازينۍ لاره ده، هر ډول شرايط، هڅه وکړئ چې له ټولو دردناک حساسيتونو پورته شئ او ځان خوشحاله کړئ، ځکه چې تاسو کولی شئ!

د ختيځ حکمت متنونه وايي:

"د بشپړ داخلي سولې حالت چې د يوګا مراقبت له لارې ترلاسه کيږي"

د هغې له لارې روح د لوړې غرمې په وخت کې د لمر په څير ځليدونکي ستر ذات په ليدو کې خوشحاله کيږي.

چيرې چې د روح بصيرت ترټولو لويه خوښي درک کوي او خوند اخلي

يوګي د پټ راز په پوهيدو خوښ دی

څوک چې دې مبارک حالت ته ورسيږي، ځان ته د خزانو د خزانې موندلو مبارکي ورکوي.

هغه د وخت له خيانت او د ژوند له حيرانتياو څخه په ځان کې خوندي پاتې کيږي

هغه حالت چې د يوګا په نوم پيژندل کيږي، د غم او درد څخه د خلاصون حالت دی.

بختور دي هغه کسان چې د زړور زړه او نه ماتېدونکي هوډ سره دې ته د رسيدو لپاره هڅه کوي

او مبارکي هغو کسانو ته چې دا ومومي او د هغې له نعمت څخه خوند واخلي چې له ټولو تصوراتو څخه تيريږي

دا د توضيحاتو سره مخالفت کوي

سلام دې وي پر تا

د غوسې کنټرول

ځينې خلک شايد فکر وکړي چې دا موضوع يوازې د هغو کسانو لپاره ده چې په اسانۍ سره غوسه کيږي يا خپه کيږي مګر دا احساس د هغه څه په پرتله خورا ژور دی چې په سطحه ښکاري. يو څوک ممکن د غوسې ظاهري بڼه يا د تاوتريخوالي ځرګندونې کنټرولولو کې بريالی شي، مګر بيا هم پټ غوسه او فشار شوی غوسه ساتي. دا غوسه په ډيری لارو کې ځرګنديږي: چټکه غوسه، خپه کيدل، لنډمهاله غوسه، بې صبري، بې آرامي، نارضايتۍ، حسد، مزاج او ناخوښي.

په حقیقت کې، هرڅوک تر یوې اندازې پورې د غوسې له ستونزې څخه رنځ وړي، پرته لدې چې دوی د پوهاوي پرمختللي مرحلې ته رسیدلي وي، د روحاني خوښۍ مرحلې ته یا د سکون حالت ته.

غوسه - په هره بڼه چې وي - د غوښتنې د پوره کولو له ناتوانۍ څخه سرچینه اخلي. د داخلي خوښۍ په نشتوالي کې چې د روح د الهي سرچینې سره د اړیکې څخه رامینځته کیږي، انسان هڅه کوي خپلې غوښتنې د حسي خوښیو له لارې پوره کړي چې د دوی د نه ختمیدونکي والي او ډیری وخت غیر صحي پایلو له امله په طبیعي ډول ناخوښه دي.

دا خواهشات اکثراً مایوسي او بیا غوسه رامینځته کوي، کوم چې د روحاني شعور د ویجاړیدو لامل کیږي.

د غوسې د له منځه وړلو لپاره تر ټولو اغېزمنه لاره دا ده چې د هغې اصلي لامل ته پام وشي: غوښتنې څومره چې غوښتنې ډېرې وي، هومره مایوسۍ به ډېرې وي د هرې غوښتنې پوره کول ناممکن دي ځکه چې غوښتنې نه پوره کېدونکي او بې حده دي هرڅومره چې موږ د یوې غوښتنې د پوره کولو لپاره هڅه کوو، هغومره ورسره تړلي کیږو، او څومره چې زموږ تړاو پیاوړی وي، هغومره زموږ درد زیاتیږي چې هغه څه ته لاسرسی نه ورکول کیږي چې زموږ غوښتنې پوره کوي او زموږ غوښتنې پوره کوي.

د مثال په توګه، طبیعت موږ ته د لوږې احساس راکړی دی ترڅو موږ پوه شو چې بدن کله خواړو ته اړتیا لري مګر ضمیمه دا احساس زیاتوي او په رواني درد بدلوي که چیرې یو څوک چې خواړه خوښوي اړ شي چې د دریو ورځو لپاره له خوړلو ډډه وکړي - که د روغتیا یا روحاني دلیلونو لپاره - دا ډول روژه احتمال لري چې د یو څه غوسې سره مل وي.

له بلې خوا، ځینې خلک کولی شي د خوړو د نشتوالي له امله د ځورولو پرته د څو ورځو لپاره له خوړو څخه ډډه وکړي، ځکه چې دوی تمرین کړی او بریالي شوي چې د بدن غوښتنو سره تړاو ونلري.

کله چې موږ پوه شو چې غوښتنې د غوسې اصلي لامل دی، موږ غواړو د دې غوښتنو سره د رغنده چلند لپاره مؤثرې لارې وپیژنو. د دې هدف لپاره ډیری لارې شتون لري:

لومړی: د غوښتنو پوره کول

د ساده، بې ضرره غوښتنو لپاره، د عمل منطقي لاره د هغوی پوره کول دي مګر، ستونزه هغه وخت رامینځته کیږي کله چې د دې غوښتنو د پوره کولو په پایله کې نوې غوښتنې راڅرګندې شي.

سلام دې وي پر تا

د ښه سبا لپاره محتاط پلان جوړونه

که تاسو په ژوند کې بې هدفه ګرځئ او د بریالیتوب فرصتونو ته انتظار کوئ، نو ډېر احتمال شته چې دا فرصتونه به درباندې ونه دریږي، او تاسو به بریا ونه مومئ، خو که تاسو هغه څوک یاست چې خپل راتلونکی پخپله ډیزاین کوئ او د خپل سبا نقشه په خپلو لاسونو رسم کوئ، نو د خپل هدف په ترلاسه کولو کې خوشحاله اوسئ، ځکه چې تاسو خپلې مطلوبې موخې ته د رسیدو لپاره ډیر نږدې یاست.

د یوې بریالۍ نقشې د ډیزاین کولو لپاره، تاسو باید لومړی او تر ټولو مهم خپل هدف تعریف کړئ بریالیتوب ستاسو لپاره څه معنی لري؟ تاسو له بریالیتوب څخه څه غواړئ؟ که ستاسو څواب شهرت، شتمني، یا د ځان غوښتونکو مادي غوښتنو پوره کول وي، نو تاسو د سختې مایوسۍ او بشپړې ناکامۍ په لور روان یاست.

تر ټولو ناکام خلک هغه دي چې نومونه یې د هر چا په خوله وي، هغه څوک چې د مادي معیارونو سره سم د هر هغه څه د اخیستلو وړتیا لري چې دوی یې خوښوي او لري یې - هر هغه څه چې د دوی روح یې غواړي، مګر بیا هم دوی خوښي نه لري! نو ولې په ورته بند سړک روان پاتې شئ؟

شهرت او نیکمرغي ممکن د حقیقي بریالیتوب میوه وي، مګر دا د بریالیتوب جوهر نه دی، او نه هم دا ترټولو مهم ځانګړتیاوې دي په حقیقت کې، دوی د بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره هیڅ اړین ندي.

نو موخه څه ده؟ له ژوند څخه باید څه وغواړو؟ یو هدف شته چې تعقیب او هڅه یې وشي: خوښي دا د هرې شیبې څخه د ژوند پټې خزانې استخراج ته اړتیا لري، د هغو کسانو لپاره چې په لټون کې مهارت لري او پوهیږي چې دا خزانې چیرته دي.

او پوه شه، اې د خوښۍ غوښتونکیه، که ته خپل پام خپلې ورځې ته محدود کړې

او که تاسو خپله ورځ په خپلو مهربانو خبرو، ګټورو کړنو او ښو افکارو سره غني کړئ

ستاسو ورځ به ستاسو وفادار ملګری او ستاسو طلايي فرصت وي

ستاسو پاسپورټ او ویزه به ستاسو د بریالیتوب څخه ډکې یوې امید لرونکې او روښانه راتلونکې ته ننوتل وي.

له همدې امله، ستاسو د راتلونکي نقشه کولو لپاره بل ګام دا دی چې د خپل ژوند د هرې ورځې محتویات په دقت سره وګورئ او هغه څه وساتئ چې ګټور او مثبت دي که تاسو پدې کولو کې پاتې راشئ، نو تاسو باید وقفه وکړئ او محاسبه وکړئ.

د بریالیتوب لپاره، لاندې مهم عناصر باید په پام کې ونیول شي، پرته له دې چې بریالیتوب ترلاسه نشي:

کله چې سهار له خوبه پاڅېږئ، سمدلاسه له بستره مه راښکته کېږئ او د ورځې فعالیتونه پیل کړئ.

خپل ټول بدن څو ځله فشار ورکړئ او آرام کړئ ترڅو ورو ورو خپله انرژي بیرته ترلاسه کړئ مخکې لدې چې خپل ورځني معمول پیل کړئ، یو څه وخت ونیسئ ترڅو ځان ته ډاډ ورکړئ چې دا به ستاسو د ژوند غوره ورځ وي ځان قانع کړئ چې مهمه نده چې څه پیښ شي، ستاسو ورځ به پدې ډول وي د دعا او مراقبت سره پیل کول به ستاسو قانع پیاوړی کړي او تاسو ته هغه ځواک درکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

خپل ژوند ساده کړئ د خوند اخیستلو لپاره په انساني اختراعاتو تکیه مه کوئ که تاسو ځان لنډمهاله خوښیو پورې محدود کړئ، نو تاسو به خپه، مغشوش او مغشوش شئ د تلویزیون، د شپې ناوخته غونډو او ضیافتونو سره دوامداره تړاو ته اړتیا نشته، کوم چې د ټولنیزو دودونو بنسټ ګرځېدلی دی.

یو چا یو ځل ویلي وو - او د هغه خبرې څومره ریښتیا دي - چې دا زموږ کار نه دی چې موږ وژني، بلکې دا دی چې موږ خپل وړیا وخت څنګه تیروو! تاسو به اوږد ژوند وکړئ - د خدای رضا - او له ژوند څخه به ډېر خوند واخلئ که تاسو خپل ژوند ساده کړئ او ځان د ټولنې په زنځیرونو کې مه تړئ. په کوچنیو شیانو کې موندل شوي خوښ ولټوئ.

د خپلې وړتیا سره سم د دندې د بشپړولو لپاره خپله غوره هڅه وکړئ

که تاسو له خپلې اوسنۍ دندې څخه ناخوښه یاست، نو اندیښنه او ناڅاپي فعالیت به هیڅ شی بدل نه کړي. هڅه وکړئ چې وضعیت ته په مثبت چلند سره چلند وکړئ، هر څه چې وي، او له دوو شیانو څخه یو به پیښ شي: یا به تاسو ومومئ چې تاسو یو ارزښتناک فرصت له لاسه ورکړی دی، یا به یو نوی دروازه ناڅاپه خلاصه شي، تاسو ته اجازه درکوي چې دننه شئ او داسې دنده ومومئ چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي او ستاسو هیلې پوره کړي.

ژوند د ورکولو او ترلاسه کولو یوه دوامداره پروسه ده

متوازن اوسئ ترڅو له هغه څه څخه ډیر څه ونه اخلئ چې تاسو یې ورکوئ، او نه هم ځان محدود کړئ چې پرته له اخیستلو څخه ورکړئ.

خپل لیدلوری پراخ کړئ

د نورو په ژوند او فعالیتونو کې لیوالتیا وښایاست له ځانه هاخوا وګورئ - خپلې کورنۍ ته، او له خپلې کورنۍ هاخوا خپلو ملګرو ته، او له خپلو ملګرو هاخوا ټولو خلکو ته ساینس تاییدوي چې تاسو د یو ټولیز برخه یاست، نو خپل لوی ځان مه هیروئ.

خپل ژوند متوازن کړئ

هره ورځ باید کار، استراحت، تفریح، مطالعه او انعکاس ولري تاسو د بدن، ذهن او روح سره یو وجود یاست د روغتیا، ژوندانه او پوهې ترلاسه کولو لپاره دا حیاتي عناصر په متوازن او همغږي ډول وروزو.

ژر موسکا وکړه

ورو ورو مخ اړول

د مرستې کولو لیوالتیا لخوا هڅول شوی

د انتظار او بدلون لپاره چمتو، او د فرصتونو په اړه هوښیار

د ورځې په پای کې حساب وګورئ

خپل ځان ته د هغه پرمختګ مبارکي ورکړئ چې تاسو یې کړی دی تاسو به په شپه کې بدلون ونلرئ، نو د ښه هوډ او روښانه لید سره د غلطیو سره د مقابلې څخه مه ویره کوئ.

مخکې له دې چې ویده شئ، خپلې چارې خدای ته وسپارئ، په دې پوه شئ چې هغه به تاسو یوازې نه پرېږدي، بلکې تاسو ته به فرصتونه درکړي او دروازې به ستاسو لپاره پرانیزي تر هغه چې تاسو هڅه وکړئ او د هغه مرسته او لارښوونه وغواړئ.

کله چې خوب دربانديې راشي او مخکې له دې چې ویده شئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې سبا به د خدای په مرسته د نن ورځې څخه غوره وي.

که تاسو یو دقیق پلان جوړونکی او یو ماهر جوړونکی یاست

که تاسو د خپلې نقشې جزئیاتو ته غاړه کیږدئ

ناکامېدل ناشوني دي!

کله چې تاسو هڅه کوئ خپل روحاني باورونه و ازموئ، نو یوه نوې نړ پرانیزي. ځان معاینه د ځان او خدای پېژندلو لپاره اړینه ده. تاسو ممکن ژور مذهبي احساس وکړئ، او ستاسو ذهن ممکن پدې سره راضي وي. مګر تر هغه چې ستاسو وجود په دې قانع نه شي چې ستاسو دعاګانې مستقیم ځواب ترلاسه کوي، هیڅ ډول مذهبي رسمیت تاسو ته نشي رسولی پداسې حال کې چې د خدای ځواب ترلاسه کول ممکن ستونزمن وي، دا ممکنه ده چې جنت ته ستاسو د اصلي لاسرسي ډاډ ترلاسه کولو لپاره، تاسو باید د خپلو دعاګانو ځواک تجربه کړئ ترڅو تاسو واقعیا هغه فعال کړئ.

د هلک په توګه، ما هوډ وکړ چې زما دعاګانې به هغه وخت ځواب شي کله چې زه په دعا کې خدای ته مخ اړوم دا ثابت عزم لاره ده هره ازموینه به ستاسو هوډ کمزوری کړي او ستاسو اراده فلج کړي، مګر د ځواب ورکولو لپاره د خدای ځواک لامحدود دی. د ارادې دوامداره کارول به د خدای ځواب راوړي.

دا اړینه ده چې د ذهن د تمرکز کولو سمه لاره زده کړئ دا هم مهمه ده چې د یوازیتوب او شخصي فکر لپاره کافي وخت ولرئ د نورو سره دوامداره تعامل د روحاني ودې مخه نیسي ډیری خلک د سپنجونو په څیر دي؛ دوی ستاسو څخه هرڅه جذبوي، او تاسو په ندرت سره په بدل کې یو څه ترلاسه کوئ البته، دا ګټوره ده چې د نورو سره اوسئ چې په روحاني توګه مخلص او پیاوړي وي که چیرې هر څوک د بل د ځواک، اخلاص او ارادې څخه خبر وي، نو د دوی ترمنځ عالي روحاني ځانګړتیاوې شریک کیدی شي.

وخت باید په کوچنیو مسایلو ضایع نه شي ډیری خلک ځانونه په بې ګټې کارونو بوختوي، او که تاسو له دوی څخه وپوښتئ چې دوی څه کوي، نو دوی به ځواب ورکړي، "زه ټول وخت بوخت وم!" مګر دوی په سختۍ سره د دې "کار" په اړه هیڅ شی نشي یادولی! سربیره پردې، ډیر تفریح او تفریح رواني هوساینه کمزورې کوي که تاسو هره ورځ فلمونه وګورئ، نو دوی به خپل جذابیت له لاسه ورکړي او تاسو به ستړي شئ فلمونه یو شان دي، یوازې د مختلفو کرکټرونو سره: مینه وال، سا□سک کونکي، اتلان، ولن، او داسې نور. موږ ممکن د فلم کیسې لیدلو څخه خوند واخلو، مګر ژوند په ندرت سره داسې وي.

ژوند په یقیني ډول غولوونکی دی، او موږ باید ورته په دې ډول چلند وکړو که موږ لومړی د هغې غولونې او وهمونه له منځه یوسو، موږ به د بل چا سره مرسته ونکړو د متمرکز ذهن په یوازیتوب کې د ټولو لویو لاسته راوړنو فابریکه ده دا په یاد ولرئ او پدې حیرانونکې فابریکه کې، په دوامداره توګه د خپلې ارادې نمونې جوړ کړئ ترڅو هر منفي خنډ له منځه یوسي.

خپله اراده په دوامداره توګه وروزو او پیاوړې کړئ تاسو په دې فابریکه کې د شپې او ورځې کار کولو لپاره ډیری فرصتونه لرئ، تر هغه چې تاسو خپل وخت یا انرژي ضایع نه کړئ.

په شپه کې، زه د ځان سره د یوازېتوب لپاره د نړۍ غوښتنو څخه ځان خلاصوم، له نړۍ څخه لرې، په یوازیتوب کې د خپلې ارادې سره په خپل روحاني اعتکاف کې، چیرې چې زه خپل فکرونه په هغه لوري رهبري کوم چې زه یې غواړم او په ځان کې پریکړې کوم کله چې زه خپله ارادہ په سالمو او ګټورو فعالیتونو کې د ښکیلتیا لپاره وهڅوم، دا زما لپاره بریالیتوب رامینځته کوي پدې توګه، ما ډیری ځله خپله اراده په مؤثره توګه کارولې ده مګر دا تر هغه وخته پورې نه ترلاسه کیږي چې د ارادې کارول دوامداره وي.

دا به څومره ښه احساس وي چې ووایو او تایید کړو، "زما اراده، چې د نړیوال ارادې سره ډکه ده، هغه څه به راوړي چې زه یې غواړم!" که تاسو مطمئن شئ او هرڅه الهي ارادې ته وسپارئ پرته له دې چې ستاسو خپله اراده وکاروئ، چې خدای تاسو ته درکړې ده، تاسو به مطلوب پایله ترلاسه نه کړئ الهي قدرت غواړي چې ستاسو سره په خپله خوښه مرسته وکړي. د دعا یا سوال کولو اړتیا نشته؛ بلکه، تاسو باید خپله اراده د غوښتنې او غوښتنې لپاره وکاروئ - د یو حقیقي وارث په توګه - او د هغې مطابق عمل وکړئ. تاسو باید له خپل ذهن څخه دا مفکوره لرې کړئ چې خدای، په خپل ځواک او غیر معمولي ځواک کې، په اسمانونو کې لرې او پټ دی، او دا چې

تاسو د دې ځمکې د اندیښنو او سختیو په مینځ کې یوازې یاست. په یاد ولرئ چې الهي اراده ستاسو د انساني ارادې څخه هاخوا ده، مګر دا لوی ځواک، لکه د بې حده سمندر، به تاسو ته ونه رسیږي تر هغه چې ستاسو ذهن خلاص او ستاسو زړه د منلو وړ نه وي.

سلام دې وي پر تا

د جنوني فکرونو له منځه وړل

شیطان، یا کاسمیک فریب، په دوامداره توګه موږ په خپلو جالونو کې راګیروي، زموږ د ناپوهۍ او ساده ګۍ څخه ګټه پورته کوي، په دې توګه د خدای د اهدافو مخه نیسي. خدای، د خپل مطلق کاسمیک ځواک سره، په اسانۍ سره شیطان ته ماتې ورکولی شي، مګر هغه غوره ګڼي چې انسانیت د شر له منګولو څخه د خلاصون لپاره خپل عقل، اراده او وجدان وکاروي. هرڅومره چې موږ د لنډمهاله حسي خوښیو په پرتله روحاني خوښۍ غوره کوو، هومره مخالف ځواک د هغې تیاره ځواک څخه لرې کیږي. له همدې امله، دا زموږ پورې اړه لري چې د شیطان او د هغه د جالونو د بریالي کولو لپاره د خدای سره همکاري وکړو.

کله چې یو څوک سست، غفلت کوونکی یا ځنډ کوونکی وي، دوی د شیطان سره مرسته کوي چې دوی نږدې کړي. عیسی خپلو شاګردانو ته وویل چې دعا وکړي، "او موږ په فتنه کې مه اچوه، مګر موږ له شر څخه وژغوره" او په قرآن کریم کې، موږ لولي، "ووایه، 'زه د انسانانو په رب کې د هغه وسوسه اچوونکي له شر څخه پناه غواړم چې بیرته ځي'". دا وسوسه اچوونکی زموږ له ځانه جوړ شوی نه دی؛ بلکه، هغه د مادي نړۍ پورې اړه لري، او ټول خلک د هغه تابع دي مګر د دې لپاره چې خدای موږ ته توان راکړي چې ځانونه آزاد کړو، هغه موږ ته عقل، وجدان او اراده راکړې ده.

د ګناهکارانه فعالیتونو لپاره زموږ غوره توب پدې معنی دی چې ځانونه په کړاو، ګډوډۍ او نه حسد کېدونکو ستونزو ته اچول کله چې موږ د خپلو غلطو فکرونو له امله راښکته کیږو یا ښوییږو، موږ باید دعا وکړو: "ای ربه، موږ دلته مه پریږده، مګر د

حکمت او ارادې په ځواک سره مو پورته کړه او د شر له منګولو څخه مو خلاصولو وروسته، که تاسو غواړئ موږ وازمايئ، لومړی ځان موږ ته ښکاره کړئ ترڅو موږ پوه شو چې تاسو د هر ډول فتنې څخه ډېر زړه راښکونکي ياست او د روح او حواسو لپاره د هر ډول فتنې يا جنون څخه ډېر خوښ ياست"

تر هغه چې يو څوک د ځان لپاره د ځينو هغو خوښيو څخه انکار کولو ته زړه نه ښه کوي چې د دوی هوساينې ته زيان رسوي، دوی د شيطان تر اغيز لاندې دي او ژر يا وروسته به د زيان رسوونکو حسي لالچونو د تسليميدو له ناوړه پايلو سره مخ شي. په هرصورت، که دوی په دې قانع وي چې لالچ يا لالچ خطرناک او ويجاړونکی دی ځکه چې دا د لويې خوښ ژمنه کوي مګر په پای کې يوازې افسوس، پښيماني او ځوريدلی ضمير وړاندې کوي، نو دوی کولی شي په شيطان باندې غالب شي.

په دې کې شک نشته چې وسوسه خپل جذابيت لري زموږ حواس په بشپړ ډول بهرن نړ ته متوجه دي د حياتي انرژ جريان له دماغ څخه د اعصابو له لارې سترګو، غوږونو، پوزې، ژبې او پوستکي ته ځي هغه احساسات چې موږ يې د دې ارګانونو له لارې تجربه کوو د دې خارجي جريان پايله ده، او له همدې امله موږ له احساس څخه خوند اخلو دا هغه څه دي چې حواس يې کار کوي په هرصورت، په دوی کې ډېر ليوالتيا خپلې خطرې او خطرونه لري پرته لدې چې يو څوک په پوهه او پوهې کې ټينګ نه وي، دا خارجي انرژي (د حسي ارګانونو په لور جريان لري) دوی د حواسو غلام کوي.

پنځه حواس د پنځو بيمونو د رڼا په څير دي د دې رڼا له لارې، موږ مادي نړ درک کوو او تجربه کوو موږ د سترګو، غوږ، بوی، خوند او لمس لپاره د خوښونکو شيانو څخه خوند اخيستلو عادت شوي يو څه تجربه کولو هيله معمولا يو ريښه ای عادت کيږي ستونزه دا ده چې ډېری خلکو هيڅکله د مادې تر شا پټ الهي روح نه دی تجربه کړی، او له همدې امله دوی د پټ روح د نه بيانيدونکي خوښ سره د خوندور او په زړه پورې حسي احساساتو پرتله کولو لپاره معيار نلري. د داسې پرتله کولو لپاره هيڅ لاره نشته پرته لدې چې يو څوک په ذهني توګه حسي محرکاتو ته هغه ځای ته لاړ شي چيرې چې دوی نشي کولی دوی

جذب یا اغیزمن کړي. د دې جال څخه د مخنیوي یوازین لار دا ده چې پوه شئ، یا په فکري توګه یا د شخصي تجربې له لارې، چې لوړې خوښ او خوښ په حقیقت کې شتون لري.

د زیان رسوونکو غلطو کارونو څخه د ډېره کولو لپاره امرونه او سپارښتنې معمولا بې ګټې وي، ځکه چې هرڅومره ژر چې تاسو له چا څخه د یو څه کولو غوښتنه کوئ، دوی سمدلاسه غواړي چې دا کار وکړي.

منع شوې میوه په لومړي سر کې خوندوره او خوږه ده، مګر په پای کې یې خوند د ترخې په څیر تریخ دی، سره له دې چې خلک ټول دردونه تجربه کوي، دوی نه زده کړه کوي او نه توبه کوي، بلکې ورته کارونو ته دوام ورکوي، پرته له دې چې څومره لوی فزیکي او اخلاقي زیان وي.

کله چې د حسي تجربو غوره توب په کلکه ټینګ شي، عادت دماغ نیسي او په یو ظالم استبداد بدلیږي، خپل مالک ته امر کوي چې جذبات خوشې کړي او هغه غوښتنې پوره کړي چې هیڅکله نه پوره کیږي یا نه مړ کیږي، که څه هم دا د شخص د غوره ګټو سره په ټکر کې ده او د هغه د اصولو سره په ټکر کې ده.

یو څوک ممکن ونه غواړي چې یو عمل تکرار کړي، مګر ځان مجبور ومومي چې دا کار وکړي هڅه وکړئ ځان ته اجازه مه ورکوئ چې هغه ځای ته ورسیږي چیرې چې تاسو ډیر مغشوش شئ - د زیان رسوونکو، ویجاړونکو عادتونو ښکار او د فاسدو تصوراتو او بدو جنونونو قرباني تاسو باید د ځان او خپل برخلیک مالک اوسئ هیڅ چا یا هیڅ شی ته اجازه مه ورکوئ چې تاسو کنټرول کړي کله چې د یو ځانګړي احساس تجربه کولو هیله یو پیژندل شوی عادت شي، نو دا عمل باید ودرول شي.

زه د لیمو اوبو ته ورته څښاک سره ډیره مینه لرم، ځینې زده کونکو به هرچیرې چې تللم، دا تازه څښاک ماته چمتو کاوه، نو زه به تل دا زما په لاس کې وم، مګر یوه ورځ ما ولیدل چې زما د دې څښاک زیرمه ختمه شوې وه او ما دا له لاسه ورکړ، مګر ما وویل: "او، تازه څښاک، تاسو له خپلو حدودو څخه تیر شوي یاست، صاحب، او دا د جلا کیدو وخت دی، الوداع!"

بله ورځ ما په قصدي ډول د دې ښاک يو خوراک وڅښلو، او وموندله چې خوند يې ډير بد و. د دې دليل دا و چې تيره ورځ زما فکرونه دومره قوي وو چې د هغې لپاره ليوالتيا سمدلاسه ورکه شوه.

زه هغه څه له لاسه نه ورکوم چې له ما څخه اخيستل شوي وي، او نه هم زه په خپله خوښه هيڅ شی پريږدم هيڅ فزيکي راحت ما نشي تړلی موږ بايد د دې وړتيا ولرو چې د ژوند ټولې تجربې پرته له تړاو يا انحصار څخه تيرې کړو په ريښتيا سره، ځان کنټرول شوی فرد د مادي نړ له لارې د منظم حواسو سره حرکت کوي، د هر ډول ليوالتيا څخه آزاد، او داخلي سوله ترلاسه کوي.

دا ښه ده چې وسايل او اسانتياوې ولرئ، خو هرڅومره چې يو څوک د غير ضروري عيش او عشرت ترلاسه کولو اړتيا احساسوي، هومره دوی ځانونه د غلام په حالت کې بندوي کله چې د دوی اراده او بصيرت د حسي اړيکو په زنځيرونو کې بندي شي، دوی خپل معنوي پوهاوی له لاسه ورکوي او د شعور له لوړو کچو سره د اړيکې نيولو توان نلري. پيغمبرانو او صالحو اولياء کرامو ساده ژوند کاوه، خو بيا هم دوی د خپل ژوند له طريقې څخه خوشحاله او مطمئن وو. دوی په خوښ سره ژوند کاوه او په جنت کې د خدای سره همداسې پاتې کيږي. د هغو کسانو لپاره چې د ناپوه د جوغ لاندې ژوند کوي، د غوښتنو د فشارونو تابع دي، دوی به په دې حالت کې د ژوند وروسته ژوند تر هغه وخته پورې پاتې شي تر څو چې دوی د ځمکې د لالچونو او ګډوډيو سره مقاومت ونه کړي.

(تر څو هيڅ شی زموږ ريښتينې خوښ ته زيان ونه رسوي.) د غوسې، خواخوږ، حرص، حرص، حسد، ډير جنسي هڅونه، الکول او مخدره توکو ويجاړونکي احساسات ټول د انسان روغتيا او ذهن ته زيان رسوي ځکه چې دوی يو څوک د روحاني خوښ تجربه کولو مخه نيسي. که تاسو غواړئ خوشحاله اوسئ نو حواس بايد د ډيرې ليوالتيا له لارې ناوړه ګټه پورته نه شي. غير (صحي حسي تجربې

د حکمت په کلا کې ځان وساتئ، ځکه چې دا تر ټولو لويه پناه ده، ريښتينې پوهه به تاسو ته د نه ماتېدو وړ کړي، ترڅو

هیڅ شی تاسو ته زیان ونه رسوي، مګر تر هغه چې یو څوک هوښیارتیا ترلاسه نه کړي، د یو چا لومړ دنده دا ده چې د جنوني فکرونو د رامینځته کیدو په وخت کې د عمل یا مجبورونکي غوښتنې مخه ونیسي. یوازې بیا کولی شي د موضوع په اړه په هوښیار او فکر سره فکر وکړي که څوک هڅه وکړي چې لومړی فکر وکړي، نو یو څوک به مجبور شي او د هغه اراده به د هغه څه کولو لپاره د هغه څه په وړاندې محکوم شي چې هغه یې نه غواړي، ځکه چې جنوني فکرونه به د ذهن کنټرول ترلاسه کړي او د هغه بصیرت به ړوند کړي.

په داسې حالاتو کې، یو څوک باید ووایی، "زه به دا د بې عزت پرځای مرګ ونه کړم،" او پرته له ځنډه وضعیت یا ځای پریږدم. دا د شیطان د جالونو څخه د تیښتې لپاره ترټولو ډاډمنه او مؤثره لاره ده. هرڅومره چې یو څوک د شیطاني وسوسو د برید په جریان کې د نه ځواب ویلو دا ځواک رامینځته کړي، د هغه خوښي به ډېره وي، ځکه چې ریښتینې خوښي په دې کې ده چې هغه څه ترسره کړو چې ضمیر موږ ته امر کوي او موږ د نږدې کیدو یا ترسره کولو څخه منع کوي.

زما ملګریه، خپل چاپېریال یا حسي غوښتنو ته اجازه مه ورکوئ چې ستا اراده مات کړي یا تا کنټرول کړي، پوه شئ چې فضیلت او روحاني ژوند د شهوت په پرتله بې حده لوړ دي د وسوسو زنځیرونه خلک لاسونه او پښې تړي؛ اجازه مه ورکوئ چې تاسو وتړي که تاسو له خدای څخه دعا وکړئ چې تاسو ته د هغه مینه وخوري، حتی یو ځل، او تاسو به هغه عالي الهي مینه تجربه کړئ، نو تاسو به وروسته بل هیڅ شی ونه غواړئ، او بې بنسټه غوښتنې به ستاسو ذهن او زړه ونلري.

کله چې تاسو په دې قانع شئ چې خدای په کایناتو کې ترټولو لوی جذابیت دی او هغه ترټولو لویه خزانه ده، نو بل هیڅ شی به ونشي کولی چې تاسو و ازمویي یا ستاسو د پوهیدو ځواک مات کړي.

د خدای پېژندل تر ټولو لوړه هیله او تر ټولو ګرانه غوښتنه ده، ځکه چې دا تلپاتې خوښ ده چې پای نه لري! موږ باید خدای وغواړو ځکه چې هغه زموږ د ټولو دردونو او ناروغیو لپاره شفا

ورکوونکی مرهم او مؤثر درمل دی، او هغه زموږ د ټولو اړتیاوو لپاره اصلي ځواب دی.

هر هغه څه چې زموږ زړونه یې هیله لري، سوځي او ژاړي - مینه، وقار، حکمت، شتمني، او هرڅه - موږ د خوښ او شتمن له سمندر سره د بشپړ روحاني همغږ له لارې پیدا کوو.

مرګ به د یو کس د حیثیت او شهرت د پوهاوي پای وي، حتی که دوی په دې نړ کې ترټولو مشهور او اغیزمن کس وي، او دوی به نور نه پوهیږي چې خلک د دوی عبادت کوي، مګر پیغمبران او لوی شخصیتونه، حتی د دې نړ پریښودو وروسته، د دوی د پیروانو د مینې څخه په کلکه خبر دي ځکه چې د دوی شعور د خدای، ټول پوه، شعور سره یوځای شوی دی، چې د وجود په هر اتوم کې ژوند کوي، دواړه لیدل شوي او نه لیدل شوي.

نو ولې د هغه څه د ترلاسه کولو لپاره زحمت او هڅه کوئ چې له دې نړ څخه د وتلو سره سم به یې له لاسه ورکړئ؟

پیسې، شهرت، وقار، حیثیت، د غوښتنو پوره کول، او مادي آرام ټول لنډمهاله او محدود شیان دي چې د خدای د روح او رڼا سره د مقدس همغږ ریښتینې خوښ ځای نه نیسي.

وسوسه یوازې د دې لپاره قوي ده چې انسانان د دې وړتیا نلري چې هغه څه سره پرتله کړي چې غوره دي.

کله چې د وسوسې بادونه راشي، ستاسو پوهه په لنډمهاله توګه د غوښتنو او عادتونو اسیر کیږي. خو د آزاد تر ټولو لوړه لاره د خدای په نه ختمیدونکې او نه ختمیدونکې خوښ کې ډوبیدل دي، او پدې توګه به تاسو په اسان سره د وسوسې د ناڅرګند مقناطیسي ګرفت څخه د هغې د ناوړه پایلو سره خلاص شئ، پدې پوه شئ چې روحاني خوښ د دنیاوي خوښیو په پرتله ډیرې عالي دي او د روح طبیعت سره سم دي.

که تاسو په دې ژوند کې ریښتینې خوښي ومومئ، نو تاسو به یې اوس او په آخرت کې هم ولرئ. انتخاب ستاسو دی، سالک: د خدای ابدي نعمت، کوم چې تاسو کولی شئ اوس د ځان لپاره د ځینو دنیاوي خوښیو څخه انکار کولو سره ترلاسه

کړئ، یا لنډمهاله دنیاوي خوښ؟ کله چې ستاسو ذهن لوړو حقایقو ته خلاص شي او ستاسو زړه د رڼا د رڼا لپاره خلاص شي، تاسو به د دواړو ترمنځ توپیر پوه شئ او هغه څه غوره کړئ چې غوره دي.

هره هڅه چې تاسو لوړو پوړیو ته د رسیدو او روحاني لوړو څوکو ته د رسیدو لپاره کوئ، خدای به یې وګوري، او هغه به تاسو ته غوره اجر درکړي.

زما ملګریه، دا فکر مه کوه چې ته ګناهګار یې ته د خدای پاک انځور یې حتی که ته تر ټولو لوی ګناهګار یې، دا مهمه نه ده، په دې شرط چې ته توبه وباسې چې خپله غلطه لاره بدله کړې او بیا هیڅکله هغې ته نه راګرځې. که ته د نیک په لارو د تګ هوډ کړې وي، نو ته د ګناهګارانو په ډله کې نه یې.

حتی هغه ګناهګار چې د ریښتینې عقیدې سره یوازې د خدای عبادت کولو لپاره خپلې کږې لارې پریږدي، د صالحانو په ډله کې شمیرل کیدی شي د خپل روحاني هوډ له لارې، هغه به نیک شي، په حکمت او پوهه کې وده وکړي، نه ختمیدونکې مقدس سوله ترلاسه کړي، او د خدای له ساتنې، امنیت او خوندیتوب څخه خوند واخلي.

یوه نوې پاڼه واړوئ او ځان ته یادونه وکړئ چې تاسو تل ښه یاست او دا چې تاسو یوازې خوب لیدلی و چې تاسو غلط یاست د خدای زړه پراخه دی، او د هغه دروازه تل د هغو مومنانو لپاره خلاصه ده چې غواړي خپل ژوند د ښه لپاره بدل کړي بد یو وحشتناک خوب یا ویرونکی خوب دی چې د روح له پاک طبیعت سره هیڅ تړاو نلري.

وسوسه د خوږ زهر یا زهرجن شاتو په څیر ده چې خوند یې خوندور دی، مګر دا په وینه کې جریان لري او د بدن غړي له منځه وړي، نو له دې څخه لرې پاتې کیدل غوره دي.

هغه خوښي چې خلک یې په دې نړ کې لټوي او لټوي، خیالي او لنډمهاله ده. الهي خوښي تلپاتې او تلپاتې ده. د هغه څه لپاره لیوالتیا چې دوام لري او د دې نړ د لنډمهاله خوښیو او خوښیو په ردولو کې هوډمن اوسئ، کوم چې هیڅ دوام نلري.

تاسو باید دا لید ولرئ. نړ ته اجازه مه ورکوئ چې تاسو ګمراه کړي یا تاسو په خپل لرګي سره وګرځوي، او هیڅکله مه هیروئ چې خدای یوازینی حقیقت دی. ریښتینې خوښي یوازې د الهي شتون احساس کولو او د هغه د غوره خوښ تجربه کولو کې موندل کیدی شي.

انسان د ناپوه په خوبونو کې ډوب دی، تصور کوي چې هغه د ناروغ، غم او بې وزل له کړاوونو سره مخ دی کله چې د خدای یو لوی سړی یو ځل دعا کوله، نو ناڅاپه یې چیغه کړه: "ما فکر کاوه چې زه یوازې په دې فزیکي جوړښت کې اوسېږم، مګر اوس زه په کې ابدي وجود څرګند شوی وینم. دا کوچنی انا، چې د غوښې او هډوکو له یوې بنډل څخه ډیر څه ندي، زه نه یم. لامحدود مطلق هغه څه دي چې زما په بدن کې ژوند کوي. دا زما بشپړ ځان دی، او زه ورته خپله لوړه وفاداري ورکوم"

دا پوهه به یوه ورځ هر مخلص غوښتونکي ته ورسیږي، او دوی به نور ځانونه د فاني موجوداتو، نارینه وو یا ښځو په توګه فکر نه کوي، بلکه دوی به پوه شي چې دوی روحونه دي چې د الهی په شکل جوړ شوي دي د خدای سلطنت په انسانیت کې ژوند کوي، او عالي روح د دوی په وجود کې ژوند کوي.

روح د غوښتنو، وسوسو، ستونزو، اندیښنو او ویرې په زنځیر پورې تړلی دی، او هڅه کوي چې ځان خلاص کړي که چیرې دا هغه زنځیر ته دوام ورکړي چې دا د بدن شعور سره تړي، نو الهي لاس به یوه ورځ مداخله وکړي او دا زنځیر به پرې کړي، او روح به آزاد شي.

هغه کسان چې روحاني سکون غواړي باید د خدای د پوهې او ژور فکر له لارې ځانونه له ازمایښت او غم څخه وساتي هغه کسان چې له خدای څخه بې پروا دي، هغه څوک چې هغه د کایناتو او په هغه کې د ټولو شیانو د خالق په توګه نه پیژني، نه د هغه شتون تجربه کوي او نه د هغه رڼا ویني.

مراقبه ځان ته په مکرر ډول یادونه کوي چې موږ محدود فزیکي بدن نه یو، بلکې مطلق، آزاد الهی روح یو. مراقبه د خپل ریښتیني ځان شعوري یادونه او د خپل غلط هویت هیرول دي. که چیرې یو شرابي شهزاده یوې ټیټې ګاونډ ته لاړ شي او د

لنډمهاله حافظې او د خپل ریښتیني هویت له لاسه ورکولو له امله، د خپل حالت په اړه ژړا او افسوس پیل کړي، او ووایی، "اوه، زه څومره غریب یم او زه څومره مرستې ته اړتیا لرم!" د هغه ملګري به په هغه وخندل او ویل به یې، "هوښیار شه او په یاد ولره چې ته یو شهزاده یې، جلالتمآب!"

په ورته ډول، انسان د وهم او وهم په حالت کې دی هغه ځان یو بې وسه فاني ګڼي، مبارزه کوي او کار کوي، په هره خوا کې د اندیښنو څپو لخوا ځورول کیږي. دا د هغه لپاره وخت دی چې ویښ شي او په بشپړ ډاډ سره ځان ته تایید کړي چې هغه یو روح دی، د دې نړ بدلونونو او تاثیراتو تابع نه دی، که څه هم دوی څومره سخت او ویرونکي ښکاري. هغه باید پوه شي چې هغه د مبارک الهي روح ژوندی څراغ دی، او دا چې د هغه جوهر پاک او له خوښ ډک دی که هغه دا فکرونه بیا بیا تکرار کړي، شپه او ورځ، هغه به بالاخره خپل اصلي طبیعت پوه شي: یو تلپاتې روح.

لالچ، حرص، د خلکو او شتمنیو سره مینه، د حواسو غلامي، د معنوي طبیعت نه پوهیدل، بې کار، او یو بې خونده، میخانیکي ژوند دا ټول د خوښ له سختو دښمنانو څخه دي.

خپلې دندې په داسې ذهن سره ترسره کړئ چې په هغه مقدس شعور کې ریښې ولري چې د تفکر په ډګرونو کې غوړیږي او وده کوي، او بیا به تاسو په ریښتیا خوشحاله اوسئ، نه په وهم کې، او د عزتمن ژوند څخه خوند واخلئ.

کله چې ما مراقبه پیل کړه، هیڅکله مې فکر نه کاوه چې زه به دومره لویه خوښي تجربه کړم، خو لکه څنګه چې ورځې تیریدې، زما سوله زیاته شوه او زما خوښي زیاته شوه لکه څنګه چې زه د مراقبې په سمندرونو کې ژور ډوب شوم.

که چیرې یو څوک د هغه ژوند څخه ستړی وي چې دوی یې تیروي، مګر بیا هم دا د ډیرو شتمنیو او د نوي حسي تجربو لپاره لیوالتیا سره ډکوي، دوی په یوه ګمراه او کږه لاره روان دي او باید لاره بدله کړي. د جنوني فکرونو له اغیزې څخه د خلاصون ترټولو ډاډمنه لاره دا ده چې یو ساده، طبیعي ژوند وکړئ - له خنډونو او پیچلتیاوو څخه پاک - د خدای سره په همغږ کې.

ولې انسانان غیر طبیعي ژوند کوي؟

ولې هغه دومره په بې صبرۍ او زړه ماتي سره د هغه خوښۍ په لټه کې دی چې نړۍ یې د چمتو کولو توان نلري؟

ژوند، زما ملګرو، ډېر قیمتي دی

هره ورځ زه خدای ته دعا کوم: "که ته غواړې چې ټول هغه څه چې زه یې لرم لرې کړې، نو دا ستا خوښه وي، او زه به ستا د قضاوت او حکمت سره مخالفت ونکړم ځکه چې زه پوهیږم چې ته هغه څه غواړې چې زما لپاره غوره وي زه به هڅه وکړم چې نور خوښ کړم، مګر ستا رضا، ای ربه، لومړی راځي، او دا زما په دې ژوند کې وروستۍ موخه ده"

کله چې تاسو په دې ډول دعا کوئ، تاسو ممکن ډیری ازمویني او غوښتنې وزغمئ، مګر که تاسو د ناوړه احساساتو او غلطو غوښتنو په وړاندې مقاومت ته دوام ورکړئ، خدای به تاسو ته نږدې شي او خپل نعمتونه به تاسو ته درکړي. تاسو به وموموئ چې د هغه شتون د یو سخت سیلاب په څیر دی چې ستاسو له ژوند څخه ټول منفي شیان لرې کوي او ستاسو روح په بشپړ ډول پاکوي.

هغه څوک چې ځان د بې ارزښته غوښتنو څخه ساتي، هغه ګوري چې حسي غوښتنې د لنډ وخت لپاره کمېږي، یوازې لیوالتیا او لیوالتیا پریږدي، مګر هغه څوک چې د خدای رڼا ویني او د هغه شتون تجربه کوي، هغه د روح د طبیعت سره مخالف له هرې غوښتنې څخه خلاص دی.

راځئ چې د خدای په رڼا سره تیاره له منځه یوسو

راځئ چې بدو نظرونو ته په ښو نظرونو ماتې ورکړو

راځئ چې د مراقبې له لارې د عالي الهي جذابیت موندلو لپاره د لالچ څخه بریالي شو

دا د جنوني اجباري اختلال په وړاندې غوره او مؤثره وسله ده

هر کله چې تاسو احساس کوئ چې ستاسو اراده د بد تسلط او ناپاک نفوذ ښکار کيږي، په خدای امید ولرئ او د هغه مرسته وغواړئ تر هغه چې تاسو د هغه مبارک شتون احساس کړئ چې ټول بد فکرونه لرې کوي او روح له خوښ، حکمت، سولې او ډاډ سره ډکوي.

سلام دې وي پر تا

د سيارو د نفوذ څخه خلاصيدل

يوه ورځ زما استاد راته وويل:

"ولې، موکوندا (پرامهانسا)، ته د سيارو بازو بند نه اخلې؟"

ما وويل، "استاد، ايا دا زما لپاره اړين دی؟ زه په ستورپوهنه باور نه لرم"

هغه ځواب ورکړ: "مسله د ايمان نه ده، بلکې هغه سم علمي دريځ چې يو څوک يې بايد واخلي دا دی چې ايا دا موضوع ريښتيا ده. د جاذبې قانون د نيوټن څخه مخکې هماغسې په مؤثره توګه کار کاوه لکه څنګه چې د هغه وروسته يې وکړ. که چيرې د کايناتو د قوانينو کار کول د انسان په رضايت پورې اړه ولري، نو ګډوډي او ګډوډي به غالبه شي."

" دوکه بازانو د ستورپوهنې لرغونی ساينس خپل اوسني شرمونکي حالت ته راوړی دی. ستورپوهنه يوه پراخه او بډايه ساينس ده، دواړه په رياضي او فلسفي لحاظ، چې يوازې هغه کسان په سمه توګه درک کولی شي چې په پوهه کې ژور مهارت لري او په ساينس کې ټينګ ولاړ دي. که ناپوهان د اسمان په لوستلو او تفسير کولو کې تېروتنه وکړي او د پوهيدو وړ کلمو پرځای (ليکلونه) وګوري، نو دا په دې نيمګړې او نيمګړتيا نړ کې تمه کيدی شي، او يو څوک بايد په هغو کسانو حکمت ضايع نکړي چې ځانونه 'هوښيار' ګڼي."

زما استاد دوام ورکړ، ويې ويل: "د کايناتو ټولې برخې نږدې سره تړلې دي او يو له بل سره تعامل کوي. د کايناتو منظم او متوازن تال د تبادلې يا ورکولو او اخيستلو پر بنسټ

ولاړ دی. انسان، په خپل انساني بڼه کې، باید د ځواکونو دوه سیټونو سره مقاومت وکړي: لومړی داخلي ګډوډي ده چې د ځمکې، اوبو، اور، هوا او ایتر د عناصرو د مخلوط کیدو له امله رامینځته کیږي، او دوهم د طبیعي تخریب بهرني ځواکونه دي. تر هغه چې انسان د خپل فاني وجود سره په ټکر کې پاتې شي، هغه د زرګونو بدلونونو څخه اغیزمن کیږي چې په ځمکه او "اسمانونو کې پیښیږي.

ستورپوهنه د سیارو د اغیزو په وړاندې د انسان د غبرګون مطالعه ده. ستوري شعوري خیرخواهي یا بدخواهي نه لري، بلکې مثبت او منفي وړانګې خپروي. دا وړانګې پخپله نه انسانیت ته ګټه رسوي او نه هم زیان رسوي، مګر دوی د هغو لاملونو او اغیزو د توازن لپاره د بهرني پروسې لپاره قانوني لاره برابروي چې انسانانو په تیرو وختونو کې رامینځته کړي دي.

" یو ماشوم په یوه ځانګړې ورځ او ساعت کې زیږیدلی وي کله چې آسماني وړانګې د هغه د کرما یا د هغه د شخصي تیر سره په ریاضیکي ډول موافقې کې وي د هغه د زودیاک چارټ یو دقیق انځور دی چې د هغه نه بدلیدونکي تیر او احتمالي راتلونکي پایلې وړاندوینه کوي مګر دا د زیږون چارټ یوازې د هغو کسانو لخوا لوستل یا تشریح کیدی شي چې مخ په ودې "بصیرت لري، او دا نادر دي

"هغه پیغام چې د زیږون په وخت کې په افق کې په روښانه توګه خپریږي د برخلیک د منلو لپاره نه دی - د تیرو ښو یا بدو کړنو پایله - بلکه د انسان اراده هڅول او بیدارول دي ترڅو د هغې کاسمیک بند څخه خلاص شي. هر هغه څه چې یو څوک تړلی وي خلاص کیدی شي، او هغه یوازې د هغو شرایطو رامینځته کولو مسؤلیت لري چې اوس د هغه ژوند کنټرولوي، هر څه چې د دوی طبیعت وي او له هغه وخته چې هغه دا لاملونه او شرایط رامینځته کړي، هغه د خپلو روحاني سرچینو څخه مننه د ټولو محدودیتونو څخه د وتلو وړتیا لري، کوم چې د سیارې "فشارونو تابع ندي

" د ستورپوهنې توهیني ویره یو کس یو اتوماتیک کوي چې په اطاعت او عاجز سره په اتوماتیک لارښوونې پورې اړه لري.

هوښیار سړی سیارې فتح کوي، یعنی هغه د خپل تیر څخه د تخلیق څخه خالق ته د وفادار په لیږدولو سره تیښته کوي. هرڅومره چې هغه د الهي روح سره خپل یووالي درک کوي، هومره لږ هغه د مادې غلام کیږي. انساني روح د تل لپاره آزاد دی، دا نه مري ځکه چې دا زیږیدلی نه دی، او د هغې برخلیک نشي کولی د سیارونو او ستورو سره وتړل شي یا د دوی د "نفوذ تابع شي

" انسان یو روح دی چې بدن لري کله چې هغه په ریښتیا د ځان جوهر درک کړي، هغه ټول جبري او ظالمانه ماډلونه او نمونې شاته پریږدي، مګر که هغه مغشوش پاتې شي او د هغه معنوي حافظه ونلري، نو هغه به د چاپیریال او طبیعت د قانون ".پټو محدودیتونو تابع وي

" خدای همغږي او همغږي دی، او هغه عبادت کوونکی چې د هغه سره په مطابقت کې وي، غلط عمل به ونه کړي، مګر د هغه ټولې کړنې به د اسمانونو د قوانینو سره سم په سمه او طبیعي ډول وي، او د ژورې دعا او مراقبې وروسته به هغه د الهي روح سره خپله اړیکه احساس کړي. د دې داخلي ساتنې ".څخه لوی ځواک نشته

ما هڅه وکړه چې د محترم سری یوکتسوار توضیحات درک کړم، او له اوږدې چوپتیا وروسته مې وویل: "نو بیا ولې غواړې "چې زه، زما ګرانه صاحب، دا بنګړی واغوندم؟

استاد ځواب ورکړ: "یوازې هغه وخت چې مسافر خپل منزل ته ورسیږي، هغه د لارښوونو او نقشو پریښودلو کې توجیه کیږي مګر د سفر په جریان کې، هغه هڅه کوي چې د هرې مناسبې لنډې لارې څخه ګټه پورته کړي. پخوانیو پوهانو د وهم او فریب په نړ کې د انسان د جلاوالي د مودې لنډولو لپاره ډیری لارې او لارې چارې رامینځته کړې. د کرما په قانون کې ځینې اتوماتیک ځانګړتیاوې شتون لري چې د حکمت د ګوتو لخوا "په مهارت سره تنظیم کیدی شي

" ټول انساني ناروغ د نړیوال قانون له سرغړونې څخه سرچینه اخلي. مقدس کتابونه انسان ته مشوره ورکوي چې د طبیعت قوانینو سره سم عمل وکړي، پداسې حال کې چې د

خدای په قدرت بشپړ باور وساتي. د هغه دنده دا ده چې ووايی: 'خدايه، زه په تا باور لرم او زه پوهيږم چې ته زما سره مرسته کولی شې، مګر زه به د خپلو غلطيو د اغيزو د له منځه وړلو لپاره هر هغه څه وکړم چې زه يې کولی شم' د مختلفو لارو له لارې - دعا، ارادې ځواک، د يوګا مراقبت، د باباګانو او اولياوو سره مشوره، او د ستورپوهنې د بنګړيو کارول - د تيرو زيان رسوونکو اغيزو کمول يا په بشپړ ډول بې طرفه کول کيدی شي"

"لکه څنګه چې يو کور د برق د ټکانونو د جذبولو لپاره د مسو په راډ سمبال وي، همداسې د انسان بدن هم د مختلفو محافظتي اقداماتو څخه ګټه پورته کولی شي. شفاف بريښنايی او مقناطيسي وړانګې په دوامداره توګه په ټوله کايناتو کې حرکت کوي او د انسان بدن باندې اغيزه کوي، د ښه يا بد لپاره. له لرغونو وختونو راهيسې، زموږ پوهانو فکر کړی چې څنګه د فرعي کاسميکي اغيزو منفي اغيزو سره مبارزه وکړي. دوی وموندله چې خالص فلزات د سيارې وړانګې خپروي چې د سيارې منفي جذب سره مبارزه کوي. دا هم ښودل شوي چې ځينې نباتاتي مرکبات ګټور دي. ترټولو اغيزمن عناصر خالص، بې عيب قيمتي ډبرې دي، چې وزن يې له دوه قيراط څخه کم نه وي. د ستورپوهنې عملي محافظتي کارونې په ندرت سره د هند څخه بهر د څيړونکو پام ځانته اړولی دی. يو ساده، ډاډمن حقيقت دا دی چې مناسب قيمتي ډبرې، فلزات، يا د نباتاتو چمتووالی بې ارزښته دي پرته لدې چې دوی د سم وزن لرونکي وي، په دې شرط چې دا شفاهي اجنټان د پوټکي سره نږدې تماس کې پلي شي."

ما وويل، "صاحب، زه به خامخا ستاسو مشوره واخلم او يو بنګړی به واخلم، خو د آسماني سيارو د برياليتوب يوازې فکر ما حيرانوي!"

سري يوکتيسوارا بيا دقيق لارښوونې اضافه کړې، ويې ويل:

" د عمومي موخو لپاره زه به د سرو زرو، سپينو زرو او مسو څخه جوړ شوی بنګړی وړانديز وکړم، مګر ستاسو په ځانګړي قضيه کې زه غواړم چې تاسو د سپينو زرو او سيس څخه جوړ شوی بنګړی واخلئ."

"ما وويل، "صاحب، په حقیقت کې ستاسو هدف څه دی؟

استاد ځواب ورکړ: "سیارې ستاسو په وړاندې د غیر دوستانه دریځ نیولو لپاره چمتووالی نیسي، موکندا، خو مه وېرېږه، ځکه چې الهي تقدیر به ستاسو ساتنه وکړي. له نن څخه د یوې میاشتې په اوږدو کې، تاسو به د ځیګر په لویو ناروغیو اخته شئ. دا ناروغي باید د شپږو میاشتو لپاره دوام وکړي، مګر د سیارې زنګون په کارولو سره، تاسو به دا موده یوازې "ځلورویشتو ورځو ته راټیټه کړئ

بله ورځ ما د جواهراتو پلورنځی وغوښت او ژر مې هغه بنګړی ترلاسه کړ، چې ما پرې واغوست. زما روغتیا دومره ښه وه چې ما د خپل استاد وړاندوینه هېره کړه، چې سیرامپور پریښود او وارانسی ته تللی و. زموږ له خبرو اترو څخه دېرش ورځې وروسته، ما په خپل ځیګر کې ناڅاپه درد احساس کړ. راتلونکې اون د دردناک درد یوه خوب وه. نه غوښتل چې خپل استاد ته تکلیف ورکړم، ما فکر کاوه چې زه کولی شم یوازې خپل آزموینه په صبر او زړورتیا سره برداشت کړم. مګر د درې ویشت ورځو عذاب وروسته، زما هوډ کمزوری شو، او ما د اورګاډي له لارې وارانسی ته سفر وکړ، چیرې چې سری یوکتیسوار زما د غیر معمولي تودوخې سره هرکلی وکړ. په هرصورت، هغه ماته فرصت نه راکړ چې د خپل خراب حالت په اړه په شخصي توګه هغه ته ووایم. ډیری عقیدتمندان هغه ورځ د هغه د برکت ترلاسه کولو لپاره ورغلي وو. ناروغه وم، زه یوې کونج ته لاړم. میلمانه تر ډوډ وروسته لاړل، کله چې زما استاد ما د خپل کور اته ګونی برنډه ته راوبلل. هغه ماته خطاب وکړ، په لرې واټن کې یې کتل او وروسته یې حرکت کاوه، کله ناکله د سپوږم رڼا بنده کړه:

"زه فکر کوم چې ته د خپل ځیګر د ناروغ په اړه راغلې یې."
"ته له ځلوېښتو ورځو راهیسې په درد کې یې، سمه ده؟

"ما ځواب ورکړ: "هو، صاحب

هغه وویل، "مهرباني وکړئ هغه تمرین وکړئ چې ما تاسو "ته ښودلی دی

ما ځواب ورکړ، "که تاسو پوهیدلی، ښاغلیه، زما د رنځ کچه، تاسو به له ما څخه د تمرین غوښتنه نه وای کړې" سره له دې، ما د هغه د امر په اطاعت کې یوه کوچن هڅه وکړه استاد ماته د پوښتنې په سترګه وکتل.

" ته وایې چې درد احساسوې، او زه وایم چې درد نشته. دا تضاد څنګه شتون لري؟"

ما سرګردانه احساس کړ، بیا د خوښ احساس په ما باندې ولګېد، او ما نور هغه دوامداره عذاب احساس نه کړ چې ما یې د ډیرو اوږدو اونیو لپاره د خوب له نعمت څخه محروم کړی و، یوازې د "سري یوکتسور" کلمو په یادولو سره، درد په بشپړه توګه ورک شو، لکه څنګه چې هیڅکله شتون نه درلود.

ما د هغه په پښو کې په مننې سره سجده پیل کړه، خو هغه ما ودراوه او ویې ویل:

" دا هېر کړه پورته شه او د ګنګا پر سر د سپوږم له ښکلا څخه خوند واخله" د ښوونکي سترګې له خوښ څخه ځلېدلې کله چې زه د هغه تر څنګ چوپ ولاړ وم، زه د هغه له چلند څخه پوهیدم چې هغه غوښتل ما احساس کړي چې دا خدای و چې ما روغ کړی و، نه هغه.

او تر نن ورځې پورې، زه لاهم د هغه ورځې د یادګار په توګه ورته درنه د سپینو زرو سیسه بنګړی اغوندم، یوه د هغه وخت یوه ګرانه خاطره کله چې ما پوهیده چې زه واقعیا د یو واقعی غیر معمولي او استثنایی فرد سره ژوند کوم. وروسته، زه به خپل ملګري د درملنې لپاره سری یوکتیشور ته راوستلم، او هغه به تل د ګاڼو یا بنګړو کارولو سپارښتنه کوله، د سیارې حکمت د عمل په توګه د دوی کارولو ستاینه به یې کوله.

له ماشومتوبه، ما د ستورپوهنې سره د دوو دلیلونو لپاره کرکه احساس کړه: لومړی، د ډیری خلکو لیدل چې د استعفا او اطاعت سره د ستورپوهنې سره مینه درلوده، او دوهم، د کورن ستورپوه لخوا یوه وړاندوینه شوې وه: "ته به درې ځله واده وکړې او دوه ځله کونډه به شې" زه به د اوږدې مودې لپاره په

دې اړه فکر کوم او د قربانۍ د پسه په څير احساس کوم. درې ځله واده يوه ورځ، زما مشر ورور انانتا ماته وويل:

" دا ستاسو په ګټه ده چې خپل برخليک ومنئ، ځکه چې ستاسو د افق چارټ دمخه ښودلې چې ستاسو په لومړيو کلونو کې به تاسو له کوره هماليا ته وتښتئ او بيرته راستنيدو ته اړ شئ. په ورته ډول، ستاسو د ودونو په اړه وړاندوينه به ضرور ريښتيا شي."

يوه شپه، د وړاندوينې د بشپړ دروغو احساس کولو سره، هغې د برج نقشې ته اور واچاوه او د هغې ايرې يې په يوه لفافه کې واچولې چې پرې يې ليکلي وو: "د تيرو کرما تخمونه نشي کولی چې د مقدس حکمت د اور په واسطه وسوځول شي" بيا هغې لفافه په يوه مشهور ځای کې کېښوده. انانتا دا ښکاره ننګونه ولوستله او په خندا يې وخندل، ويې ويل:

" تاسو حقيقت دومره په اسانۍ سره نشئ له منځه وړی لکه څنګه چې تاسو د کاغذ دا ټوټه وسوځوله"

په حقيقت کې، زما د بلوغت څخه مخکې درې ځله، زما کورنۍ هڅه وکړه چې زما کوژدنه تنظيم کړي، او ما هر ځل انکار وکړ، ځکه چې ما پوهيده چې د خدای سره زما مينه د تيرو وختونو څخه پاتې شوي د نړۍ له هر ډول فکرونو څخه پياوړې وه، ما تل د خپل ښوونکي په هوښيارانه خبرو غور کاوه:

" څومره چې يو څوک د ځان په پيژندلو کې ډوب شي، هومره يې په ټول کايناتو باندې د هغه د شفاف روحاني حرکتونو له لارې نفوذ زيات شي، او په ورته وخت کې د بهرنيو پيښو څخه لږ اغيزمن کيږي."

کله ناکله به زه له ستورپوهانو څخه وغواړم چې زما د بدترين وختونو وړاندوينه د سيارو د سمون له مخې وکړي، مګر زه لاهم د دې توان لرم چې هغه څه ترسره کړم چې ما په دې وختونو کې خپل ذهن ټاکلی و. دا ريښتيا ده چې په دې وختونو کې زما برياليتوب د غير معمولي ستونزو څخه ډک و، مګر زما باور ښه بنسټيز و. په الهی تقدير باور او د ارادې سمه کارول - د خدای ډالۍ چې انسانانو ته ورکړل شوې ده - يو قوي ځواک

دی، د سیارو او ستورو څخه راوتلو آسماني څپو څخه خورا لوی دی.

ما پوه شوم چې هغه څه چې ستوري د زیږون په وخت کې ثبتوي دا پدې معنی ندي چې یو شخص د دوی د تیرو وختونو ګوډاګی دی بلکه، د سیارو اغیزې د ودې لپاره کتلستونه دي. آسماني اجسام د یو شخص د ارادې د بیدارولو لپاره کار کوي ترڅو له ټولو محدودیتونو څخه خلاص شي. خدای هر انسان د یو ځانګړي او وقف شوي روح سره رامینځته کړی، او له همدې امله هر فرد په ټولیز تخلیق کې اړین رول لري، که دا رول د ملاتړ وي یا د انحصار. د انسان نجات په بهرني برياوو پورې اړه نلري بلکه په داخلي روحاني برياوو پورې اړه لري.

سرچینه: د یوګي خاطرات - یوه ژوندلیک (د یوګي په ژوند کې هندي فلسفه) د پرمهانسا یوګانندا لخوا

روحاني پرمختګ

د ماسټر پرمهانسا یوګانندا له لارښوونو څخه

کله چې موږ نننۍ نړۍ ته ګورو، د هغې د ټولو ستونزو، پیچلتیاوو، ګډوډۍ، ګډوډۍ، ناپوهۍ او شخړو سره، دا باور کول ګران دي چې انسانیت د پرمختګ او پرمختګ نوي پړاو ته ننوتلی دی، مګر، انسانیت سخت، مادي دورونه پریښودلي او د خپل پورته ارتقا د دې نوي پړاو د درشل په لور ګړندي، ګړندي ګامونه پورته کړي دي.

لکه څنګه چې موږ دې اټومي دورې ته نږدې کیږو، د طبیعت ډیری هغه ځواکونه چې په تیاره دوره کې نامعلوم وو اوس کشف او کارول کیږي، چې د نړیوال اړیکو سرعت او په طب، کرنې، ترانسپورت او نورو برخو کې پرمختګ ګړندی کولو کې مرسته کوي.

په حقیقت کې، عصري ټیکنالوژیکي وسیلو د ورځني ژوند جوړښت په بنسټیز ډول بدل کړی دی لکه څنګه چې موږ پوهیږو او پوهیږو.

خو هغه تیاره دورې چې انسانیت یې زغملی دی لاهم په خلکو باندې قوي او پراخه اغیزه لري. له همدې امله انسانان نه

یوازې د ښېګڼې لپاره بلکې د بنسټیزو، مادي غریزو لکه خود غرض، ویجاړ او حرص د تغذیې او پیاوړتیا لپاره هم پرمختللي ساینسي میتودونه کاروي. له همدې امله، د تیاره دورې اغیزې به د راتلونکو ډیرو کلونو لپاره دوام وکړي.

دې مخ په ودې دورې د پرمختللو ټیکنالوژیکو میتودونو او وسایلو له امله ډیری اسانتیاوې برابرې کړې دي، او خلکو ته یې د وړیا وخت یوه کچه هم ورکړې ده چې پخوا شتون نه درلود. په تیاره دوره کې، خلکو هره ویښ شیبه او خپله ټوله انرژي د خپلو اساسي اړتیاوو په خوندي کولو او ژوندي پاتې کیدو کې مصرفوله. د نفوس یوازې یوې کوچن برخې دومره وخت درلود چې لوړو موخو ته وقف کړي.

اوس - لږترلږه په صنعتي هیوادونو کې - هرڅوک پدې کټګور پورې اړه لري مګر خلک په خپل فارغ وخت او تفریح کې څه کوي؟

ځکه چې دوی د ژوند له هدف څخه ناخبره دي، دوی خپل وخت او انرژي په بې پایه تفریحاتو ضایع کوي په لویدیځ کې اوسط سړی په اون کې نږدې پنځوس ساعته د تلویزیون په لیدو تیروي تصور وکړئ چې خلک به څومره خوشحاله وي او نړ به څومره ښه وي که چیرې دا اوږده ساعتونه په ګټورو روحاني فعالیتونو مصرف شي!

هغه کسان چې مراقبه کوي خپل وخت په هوښیار او مؤثره توګه کاروي له بده مرغه، ډیری خلک د خدای او د هغه د قوانینو څخه ګمراه شوي دي.

له همدې امله نړ په خپل اوسني بد حالت کې ده موږ کاش چې موږ د امنیت، سوکال او سولې په نړ کې ژوند کړی وای مګر حتی په یوه ګډوډه نړ کې ژوند کول د هغو کسانو لپاره درسونه لري چې د سختو او ترخو شرایطو انعکاس کوي دا یادونه کوي چې دا نړ زموږ دایمي کور نه دی ریښتینی امنیت او خوندیتوب په بهرن نړ کې نه موندل کیږي، او د همدې دلیل لپاره، موږ باید د خدای په لټه کې شو او د هغه د ساتنې غوښتنه وکړو.

د سولې او سوکالۍ په وختونو کې، چيرې چې بې کاري يا چاپيريالي ستونزې شتون نلري، خلک په "خاموش، استعفا شوې مايوسۍ" کې ژوند کوي، لکه څنګه چې فيلسوف تورو وويل ولې؟ ځکه چې د دې سوکالۍ سره سره، خلک روحاني لوږه او د هغه څه لپاره طبيعي ليوالتيا احساسوي چې په خپل ژوند کې يې ورک دی.

دا شی خدای دی

موږ بايد په ياد ولرو چې، د بهرنيو شرايطو په پام کې نيولو پرته، روحاني پرمختګ په انفرادي هڅو پورې اړه لري حتی په تياره زمانو او تر ټولو بدو شرايطو کې، ځينې نارينه او ښځينه بيا هم د الهي پوهې ترلاسه کولو توان لري له همدې امله، موږ بايد په روحاني توګه د نړۍ شرايطو لخوا اغيزمن نه شو. موږ بايد هيڅکله د روحاني هڅو خورا مهم اهميت له لاسه ورنکړو.

ځکه چې موږ په دې سختو شرايطو کې ژوند کوو، موږ د راتلونکي او هغه ناخوښ حيرانتياو په اړه هم فکر کوو چې ممکن يې ولري دا طبيعي ده مګر که موږ په دې شيانو ډير تمرکز وکړو، او که موږ اټکل او ويره ته اجازه ورکړو چې زموږ فکرونه ونيسي، موږ خدای له خپل ژوند څخه لرې کوو او د هغه سره د اړيکې نيولو او د هغه د ساتنې څخه د خوند اخيستلو قيمتي فرصت له لاسه ورکوو.

خلک غواړي په سمه توګه پوه شي چې په راتلونکي کې به څه پيښ شي ولې؟ د دوی انديښنه زياته کړي؟

که موږ په ريښتيا سره هغه لوی بار درک کړو چې موږ يې په خپلو ذهنونو کې اچوو کله چې موږ د ويرې او انديښنو سره مخ کيږو، نو موږ به تر دې دمه زموږ د مقاومت څخه حيران شو. انديښنې او انديښنې ذهن کمزوری کوي، ويره ته اجازه ورکوي چې روح ته ننوځي، او په پايله کې، موږ خپل رواني او معنوي توازن له لاسه ورکوو. زموږ ستونزه زموږ په هڅه کې ده چې په راتلونکي او تيرو کې په ورته وخت کې ژوند وکړو، پرځای يې په اوسني کې ژوند وکړو. دا بارونه د ذهن لپاره ډير درونډ دي چې نشي زغملی.

موږ باید خپل فکرونه تحلیل کړو ډیری وخت، موږ یا راتلونکي ته یا تیر ته تښتو دا یو بشپړ ضایع دی موږ باید په اوسني وخت کې ژوند وکړو او اوسنی د خدای د فکرونو سره ډک کړو.

په ځمکه کې هیڅ ځای په ریښتیا سره د پیښو او خطرونو څخه خوندي یا خوندي نه دی ریښتینی خوندیتوب په صادقانه او صادقانه توګه ژوند کولو، د نورو سره په ریښتیا او اخلاص سره چلند کولو، او په دعا، مراقبت او د خدای سره په همغږ□ کې دی.

له همدې امله، موږ باید د خدای سره د همغږ□ لپاره خپله ټوله هڅه وکړو. دا همغږي د هرې ناروغ□ درملنه او د ژوند د ضربو او د وخت د ټپونو درملنه ده.

موږ باید د ژوند د وحشتناکو پیښو او خوبونو څخه ونه ویریږو موږ باید د ناروغ□، بې وزل□ یا پیښو څخه ونه ویریږو کله چې موږ ځانونه د آزموینو او کړاوونو په مینځ کې ومومو، راځئ چې د دې تجربو خیالي ماهیت وپیژنو او پوه شو چې موږ کولی شو د مثبت فکر کولو، سالم قضاوت، او د خدای سره د روحاني همغږ□ له لارې، چې د ټولو مرستې او ساتنې سرچینه ده، ناوړه شرایطو باندې بریالي شو.

د خدای څخه بهر هیڅ ډول خوندیتوب یا امنیت نشته که موږ امنیت او د ذهن سکون غواړو نو موږ باید په بشپړ ډول هغه ته مخه کړو.

په دې نړ□ کې د بشپړ قناعت ترلاسه کول ګران دي، کوم چې زموږ اصلي کور نه دی. په دې ځمکه کې زموږ شتون لنډمهاله دی. موږ دلته په یوه ښوونځي کې یو ترڅو د ژوند درسونه زده کړو. کله چې موږ دا حقیقت هیر کړو، زموږ ستونزې پیل کیږي، او ستونزې موږ له هرې خوا محاصره کوي.

د خدای لپاره د ژوند کولو ارزښت نشته پرته له خدایه هرڅه به تیر شي او موږ به یوازې پریږدو موږ باید د تلپاتې او تلپاتې په لټه کې شو انساني مینه لنډمهاله ده او په تدریجي ډول له منځه ځي د انساني مینې تر شا الهي مینه ده، او دا ترټولو لویه مینه ده، د زړه غوښتنې پوره کوي او د روح تنده ماتوي راځئ

چې له هغه څه څخه خوند واخلو چې خدای موږ ته راکوي پرته له بل څه لپاره لیوالتیا موږ دې ځمکې ته راغلي یو ترڅو زده کړو چې څنګه خدای وپیژنو دلته زموږ د شتون لپاره بل هدف نشته

مخلص غوښتونکي به خدای ومومي، او د دوی ژوند به د سولې، ارام، فضل او خوښ څخه ډک وي د هغه د پیژندلو هیله باید قوي او دوامداره وي، او پایلې به یې تضمین شي (هغه څوک چې ټک وهي هغه به واوري) هغه څوک چې خدای پیژني دوامداره خوښ او خوښ تجربه کوي

د خدای لټون د انساني ملګرتیا، واده، یا د مادي بریالیتوب تعقیب سره مطابقت نلري. دا شیان د ژوند د درسونو لازمي برخې هم دي. هغه څه چې مهم دي د واقعیت او وهم ترمنځ توپیر کول دي، او دا پیژندل چې مادي اهداف او لاسته راوړنې موږ ته هغه خوښ نشي راکولی چې موږ یې هیله لرو او د خپلو ټولو فکرونو او کړنو له لارې یې ترلاسه کولو هڅه کوو.

دا فلسفه ژوند تیاره یا منفي نه کوي

سلام دې وي پر تا

حقیقت او واقعیت په ژوره توګه

حقیقت یوه کلمه ده چې په ابهام کې پوښل شوې او د ډیرو ابهاماتو لخوا پټه شوې ده دا یوه مفکوره ده چې تشریح او روښانه کول یې ګران دي هرڅوک باورونه او عقیدې لري، د خپل عقیدې په واسطه قسم خوري چې دوی مطلق حقیقت دي مګر څنګه یو څوک کولی شي په قطعي ډول وټاکي چې د دې پراخو نظرونو په مینځ کې څه ریښتیا او ریښتینی دی؟

حقیقت نسبي او مطلق دواړه دي دا د خپل مطلق حالت ته رسیدو دمخه د پرمختګ او تصفیې له ډیری نسبي مرحلو څخه تیریږي د مثال په توګه، دوه کسان د سوداګر پروژې په اړه بحث کوي یو داسې نظر وړاندیز کوي چې بریالیتوب تضمینوي، پداسې حال کې چې بل یې یو متضاد دلیل وړاندې کوي چې ورته هدف ترلاسه کوي مګر د اضافي ګټو سره بیا یو بل څوک د

غوره نظر سره راځي، او داسې نور ټول وړاندیز شوي طریقې بې له شکه "سم" وې، مګر یوازې په نسبي معنی کې.

حقیقت هغه څه دي چې تلپاتې خوښي راوړي

په خپل مطلق معنی کې، هر هغه څه چې د ریښتینې خوښۍ سره مخالفت کوي دروغ دي، او هغه څه چې تلپاتې خوښۍ راوړي ریښتیا دي ریښتینې خوښۍ هغه لنډمهاله جوش نه دی چې د مادي بریالیتوب یا لنډمهاله خوښۍ سره مل وي، بلکه هغه خوښۍ ده چې د روح د هغې سرچینې سره د همغږۍ څخه راځي: خدای د دې معیار سره، تاسو کولی شئ هر هغه عمل چې تاسو یې کوئ د هغې پایلې له مخې قضاوت وکړئ او ایا دا به تاسو ته تلپاتې خوښۍ راوړي یا نه (ځکه چې په حقیقت کې، عملونه د دوی د پایلو له مخې قضاوت کیږي!)

وروستی حقیقت خدای دی، او خدای وروستی حقیقت دی ټول کاینات د خدای د ابدي قوانینو له لارې په دې حقیقت ولاړ دی. دا قوانین بنسټیز، بې وخته حقیقتونه دي، په بشپړه توګه نه بدلیدونکي او د هر ډول انساني لاسوهنې یا تحریف څخه هاخوا دي. د مثال په توګه، مطلق حق دا دی چې د وژلو یا زیان رسولو څخه ډډه وشي، مګر د دوو بدیو څخه کوچنی دا دی چې د ځواک څخه کار واخیستل شي ترڅو بې ګناه خلک له بدو څخه وژغورل شي یا د پرمختللي مخلوقاتو له لږ پرمختللو څخه وژغورل شي. په هرصورت، د وژلو د غوښتنې له امله د هرڅه له منځه وړل غلط دي.

نړیوال قانون د مینې له لارې همغږي او نړدیوالی حکم کوي، چې معنی یې مینه او زغم دی که موږ غواړو حقیقت ومومو، نو دا اړینه ده چې زموږ فکرونه او عملونه د الهي حقیقت د ابدي قوانینو سره سم په مادي، اخلاقي او روحاني ډول سالم وي.

حقیقت تر ټولو لوړ جوهر دی، خو دا جوهر چیرته دی، او څنګه موندل کیدی شي؟

حقيقت ته د رسيدو لپاره درې لارې شتون لري: د حسي ادراک له لارې، د منطقي استدلال له لارې، او د وجدان يا د روح د بصيرت له لارې.

که ستاسو حسي ادراک غلط وي، نو ستاسو منطقي قضاوت به هم غلط وي. تاسو ممکن د افق په لور وګورئ او هغه څه وګورئ چې اور ښکاري ځکه چې تاسو لوګی ګورئ؛ مګر لکه څنګه چې تاسو ځای ته نږدې کيږئ، تاسو ومومئ چې هغه څه چې لوګی ښکاري د دوړو له ورېځې پرته بل څه نه وو. د هر څه حقيقت پوهيدو لپاره، تاسو د عقل د ځواک سربيره په خپل ليد او اوريدلو، او همدارنګه د بوی، خوند او لمس کولو حواسو تکيه کوئ. مګر دا عناصر يوځای نشي کولی د حقيقت وروستی ثبوت وي، ځکه چې که حواس دروغ وي، نو عقل به هم دروغ وي. عقل خپل تاثرات جوړوي او د حواسو څخه ترلاسه شوي راپورونو پراساس خپلو پايلو او قناعتونو ته رسيږي، مګر حواس د خپل طبيعت له مخې خورا محدود دي. له همدې امله پيغمبرانو خلکو ته د دوی د پوهې او عقل د کچې سره سم خطاب وکړ، ځکه چې دوی - خلک - ګوري مګر نه پوهيږي، اوري مګر نه پوهيږي يا نه پوهيږي (دوی کاڼه، ګونګيان او ړانده دي، نو دوی دليل نه کوي)!

د انسان غوږ يوازې د خوځښتونو يو ځانګړی لړ درک کولی شي؛ دا نشي کولی تر ټولو لوړ يا کمزوری غږونه کشف کړي که ستاسو غوږونه په کافي اندازه لوړ شوي وای، تاسو کولی شئ هغه حيرانونکي، عالي غږ واورئ چې د کائنات لخوا رامينځته کيږي کله چې دا د لامحدود فضا له لارې تيريږي په وجود کې هرڅه په حرکت کې دي، او دا حرکت د غږ سره مل دی هيڅ شی د حرکت پرته شتون نلري پرته له ماورايی کاسميک روح په ساحه کې، چيرې چې نه حرکت شتون لري او نه کمپن که د انسان روح وړتياوې په کافي اندازه وده کړې وای، نو يو څوک کولی شي د آسماني غوږ سره نازک غږونه واوري - هغه غږونه چې شفاف ځواکونه دي، بدن ته د اوريدلو لوړ احساس ورکوي.

په ورته ډول، که ستاسو د سترګو ځواک پياوړی شي، تاسو به د هر رنګ او ډول رڼاګانې وګورئ. ستاسو فزيکي سترګې تاسو ته يوازې د رڼا يوه ډيره محدوده لړ ښيي، پداسې حال کې

چې ستاسو روحاني (ایتیریک) سترګې د شیانو ریښتیني طبیعت د خدای د تخلیقي رڼا څخه جوړ شوي انځورونو په توګه ګوري. ستاسو ټول بدن، کوم چې تاسو د غوښې د یوې ګڼې ډلې په توګه ګورئ، د الکترومقناطیسي څپو پرته بل څه ندي. ډاکټر کریل وښودله چې د مړې خوسکي دماغ، او همدارنګه د مړې انسان دماغ، د بریښنایی وړانګو ډیره اندازه خپروي. کله چې تاسو خپلې سترګې وتړئ، تاسو معمولا یوازې تیاره ګورئ مګر د روحاني پرمختګ سره، تاسو به وکولی شئ حیرانونکي رڼاګانې وګورئ او رڼا په تیاره کې ځلیږي، او تیاره یې نه ده لیدلې (د اسمانونو او ځمکې رڼا).

دا هغه بنسټیز حقیقتونه دي چې انسانان یې نه شي درک کولی ځکه چې د دوی حواس یوازې د شدیدو کمپنونو محدودې لړ سره مطابقت لري.

وجدان یا وحی: د پوهې د هر اړخیز روح ځواک

نو څنګه موږ کولی شو هغه حقیقت وپیژنو چې د حواسو او د هغوی د درک تر شا پټ دی؟ دا د تحلیل یا عقلي توضیح له لارې ناممکن دی، ځکه چې ذهن په حواسو پورې تړلی دی او یوازې هغه څه استخراج کولی شي چې حواس یې چمتو کوي دا د دې وړتیا نلري چې د هغې شاوخوا لامحدود ځواکونه درک کړي یوازې د روح د وجدان یا ځینې وجدان په وده کولو سره حقیقت پیژندل کیدی شي بصیرت مستقیم درک دی، نه د حواسو له لارې - د روح یو پاک، ریښتینی او تل دقیق احساس

تاسو کولی شئ د دې وجدان د ماهیت په اړه د هغو احساساتو څخه نظر ترلاسه کړئ چې تاسو یې تجربه کوئ مګر نشئ کولی تشریح کړئ، ځینې وختونه ورته ویل کیږي "د یو شخص زړه د دوی لارښود دی" تاسو احساس کوئ چې یو څه د کوم حسي شواهدو پرته پیښیږي دا یو حقیقت دی چې د پیښو سره د کوم منطقي تړاو پرته ځان ښکاره کوي تاسو ممکن په خاموشۍ سره ناست یاست د هغه چا په اړه فکر کوئ چې تاسو یې له اوږدې مودې راهیسې نه دی لیدلی یا اړیکه نه ده نیولې، او بیا ناڅاپه تاسو ورسره ګورئ یا له دوی څخه اورئ دا څنګه پیښ شول؟ دا د وجدان د لنډمهاله څپو له لارې پیښیږي هرڅوک دا ډول څپو تجربه کړې ده

په قضاوت کې تېروتنې د وجدان د نشتوالي له امله رامنځته کېږي ډېری خلک په ژوره توګه احساس کوي چې دوی د لویو شیانو او په ژوند کې د لویو شیانو د ترلاسه کولو وړتیا لري، مګر ځکه چې دوی وجداني ځواک نلري، دا پټ ظرفیت غیر فعال پاتې کیږي د بریالیتوب لپاره او د غلطیو له امله رامینځته شوي ناخوښ ځخه د مخنیوي لپاره، یو څوک باید هڅه وکړي چې په هرڅه کې اصلي حقیقت پوه شي. دا یوازې د وجداني بصیرت د کښت کولو له لارې ممکنه ده. دا د موضوع عملي واقعیت دی له همدې امله، زه ټولو ته مشوره ورکوم چې په ټولو شیانو کې حقیقت ولټوي، که د نورو سره د دوی په اړیکو کې وي، په کار کې وي، په واده کې وي - په لنډه توګه، د ژوند په هر اړخ کې وجدان اړین دی؛ دا لازمي دی او له لاسه نشي ورکول کیدی.

د وجدان نشتوالی د خرابو پریکړو او بې پروا کړنو لامل کیږي، په ځانګړې توګه د باور وړ سوداګریز شریکانو په غوره کولو کې یا په غلطو شخصي اړیکو کې ښکیل کیدل ځکه چې عقل محدود دی او د حواسو لخوا چمتو شوي معلوماتو لخوا محدود دی، که چیرې حواس دوکه شي، نو یو څوک ممکن یو څوک په استثنایی ډول حیرانونکی وګڼي پرته لدې چې د دوی اصلي طبیعت پوه شي.

یا تاسو شاید فکر وکړئ چې تاسو خپل د ژوند ملګری (ستاسو د روح ملګری) موندلی دی او له هغه کس سره واده کوئ، یوازې د دې لپاره چې ستاسو اړیکه په طلاق یا د نه مطابقت او همغږ نشتوالي له امله د ژوند په دوزخ کې پای ته ورسیږي مګر داخلي وجدان داسې غلط نه کوي دا د سترګو څخه راوتلی مقناطیسیت یا زړه راښکونکی، ځلیدونکی مخ نه ګوري؛ بلکه، دا په دقیقه توګه احساس کوي او درک کوي چې د هغه کس په زړه کې څه دي او دوی پوهیږي چې دوی واقعیا څوک دي.

د هغه وجدان څخه مننه چې ما د خپل لوی استاد، سری یوکتیسوار په مرسته رامینځته کړی، زه هیڅکله د انساني طبیعت په اړه غلط نه یم. زما داخلي حس تل زما لپاره پدې برخه کې ډېره مرسته کړې ده. مګر زه هڅه نه کوم چې د خلکو منفي اړخ وګورم. د نورو سره د مرستې لپاره، زه دوی ته خپله

بې قید او شرطه مینه ورکوم، حتی کله چې زه پوهیږم چې دوی ممکن زما باور د خپلو شخصي ګټو لپاره وکاروي.

ډیری هغه کسان چې وجدان نلري په ناکامو مالي پروژو کې پیسې پانګونه کوي او په پایله کې، هر هغه څه له لاسه ورکوي چې زه په هره پریکړه کې بریالی شوی یم چې زما د نه خطا کیدونکي وجدان له امله یې کړې ده.

لکه څنګه چې یو څوک وده کوي او وده کوي، وجدان د یو ځانګړي احساس یا خاموش غږ په توګه راڅرګندیږي ځکه چې ښځې د نارینه وو په پرتله د احساساتو سره ډیر مطابقت لري، دوی عموما ډیر وجدان لري، پرته لدې چې کله د احساساتو لخوا غالب شي نارینه عموما د عقل لخوا رهبري کیږي، پداسې حال کې چې ښځې د احساس لخوا رهبري کیږي که چیرې یو سړی سالم ذهن او حساس طبیعت ولري، نو د عقل او احساس ترمنځ دا توازن به بې له شکه د هغه سره د وجدان په وده کې مرسته وکړي.

د وجدان له لارې د ژوند هدف پوهیدل

که تاسو خپل وجدان وکاروئ، نو تاسو به په دې ځمکه کې د خپل شتون هدف وپیژنئ، او کله چې تاسو دا هدف درک کړئ، نو تاسو به خوښي ومومئ. دا ځمکه یو سټیج دی، او خدای یې ډایرکټر دی. که هرڅوک د پاچا یا ملکې په رول لوبولو ټینګار وکړي، نو هیڅ بریالی ډرامه نشي کیدی. نوکر، اتل او پاچا باید ټول د ډرامې د بریالیتوب لپاره خپل رولونه ولوبوي. دا هغه بدمعاشان دي چې د الهي ډرامې ښه کیسه خرابوي. هغه څوک چې دا رولونه غوره کوي د الهي لارښوونې د نه منلو لپاره به درنه بیه ورکړي.

پرته له دې چې یو څوک څومره دنیاوي مقام ترلاسه کړي یا هغه شتمني چې دوی یې راټوله کړي، دوی بریالي نه ګڼل کیدی شي که چیرې دوی د خپلو اهدافو او لاسته راوړنو لپاره غیر اخلاقي لارې وکاروي. ریښتینې خوښي یوازې هغه وخت ممکنه ده کله چې یو څوک خپل رول په سمه توګه ترسره کړي، او نه

بل ډول. هغه څوک چې د ملیونر رول لوبوي او هغه څوک چې د کوچني سوداګر رول لوبوي د خدای په نظر کې مساوي دي، ځکه چې د قیامت په ورځ، خدای به د دوی هر یو شتمني او لقبونه له ځانه سره واخلي. هغه څه چې تاسو په خپل روح کې ذخیره کوئ هغه څه دي چې تاسو به له دې نړ څخه د وتلو وروسته ستاسو سره وي.

لوی او پوهان، پیغمبران او حکیمان، د خپلو وجداني ځواکونو له امله حقیقت پیژني، دوی نه یوازې د خپلو سترګو او ذهنونو سره شیان درک کوي، بلکې د خپلو روښانه او خورا پرمختللي وجدان له لارې هم، چې له مخې یې دوی هرڅه پوهیږي.

د خدای په نظر کې دا مهمه نه ده چې موږ کوم رول لوبوو، بلکې دا ده چې موږ یې څنګه لوبوو که ستاسو رول ستونزمن وي نو غم مه کوئ یا مایوسه مه کوئ ستاسو رول په سمه توګه ترسره کول به د خدای په نظر کې ستاسو بریالیتوب تضمین کړي؛ که نه نو تاسو به په ریښتیا سره آزاد نه یاست.

مراقبه وجدان ته وده ورکوي

د حقیقت د پیژندلو او د هغې د اصولو سره سم د ژوند کولو یوازین لاره د روحاني بصیرت یا وجدان وده کول دي بیا به تاسو پوه شئ چې ژوند معنی لري او ستاسو داخلي غږ به تاسو ته لارښوونه وکړي او ستاسو ګامونه به لارښوونه وکړي، ستاسو په ژوند کې هر رول.

دا غږ ډېر پخوا د ناسالمو فکرونو له امله ورک او ښخ شوی دی. د ډاډ د دې ریښتیني احساس د بیرته راګرځولو لپاره تر ټولو ډاډمنه لاره د سهار له ویښیدو وروسته او د شپې له خوب څخه مخکې مراقبه ده.

لکه څنګه چې یو څوک خپل مسلکي او ټولنیز ملاقاتونه ساتي، همداسې باید یو څوک خپل د خدای سره ملاقاتونه وساتي. موږ ممکن فکر وکړو چې زموږ بوخت ژوند موږ ته د روحاني چارو لپاره وخت نه پریږدي، مګر هیڅ شی خدای زموږ

په اړه فکر کولو او زموږ اړتیاو پوره کولو څخه نه منع کوي. موږ باید دعا وکړو، ژوره مراقبه وکړو، او د هغه ځواب ته انتظار وکړو. که موږ هغه ته په مینه او ژور تمرکز سره خطاب وکړو، هغه به زموږ دعاګانو ته ځواب ووایی. بیا به موږ د هغه شتون په خپلو زړونو کې د خوښۍ او سولې په توګه احساس کړو. کله چې دا خوښۍ او سوله راشي، د ستر ځواک سره ژوندی او مؤثره اړیکه رامینځته کیږي. موږ باید هڅه وکړو چې له دې فرصت څخه ګټه پورته کړو، ځکه چې هیڅ بریالیتوب پرته له هڅې نشي ترلاسه کیدی.

که تاسو خپل ژوند د یو بل وروسته د خوښۍ په لټه کې تېر کړئ، نو تاسو به هیڅکله ریښتینې خوښۍ ونه پیژنئ په ساده ډول ژوند وکړئ او ژوند په اسانۍ سره واخلئ خوښۍ د ژور فکر کولو او د لویو شیانو په اړه فکر کولو لپاره ځان ته کافي وخت ورکولو کې دی.

کله ناکله یوازې وخت تېر کړئ او د یو څه وخت لپاره چوپتیا تمرین کړئ؛ تاسو به پخپله توپیر وګورئ که راډیو یا تلویزیون هر وخت فعال وي، یا که دوامداره محرک او تفریح ستاسو حواس اشغال کړي، نو دا به ستاسو اعصاب زیانمن کړي او تاسو به خپه کړي.

د نورو په اصلاح کولو کې ډېر فکر مه کوه لومړی ځان سم کړه - خدای دې تا سم کړي! د غوره والي او بریالیتوب لپاره تر ټولو لوی ډګر په کور کې دی په خپل کور کې یوه فرښته په هر ځای کې یوه فرښته ده د یو کس نرم غږ او سوله ایز چلند ته تر بل هر ځای ډیره اړتیا ده

یو ځواک چې هیڅکله ناکام نشي

کله چې موږ له خدای سره اړیکه ونیسو، نو وجداني پوهه به موږ ته په هر هغه څه کې الهام او لارښوونه وکړي چې موږ یې کوو موږ باید په شعوري ډول دا برکتي ځواک ولرو دا زموږ دننه دی؛ موږ یوازې د هغې څرګندولو ته اړتیا لرو زه د هغو کسانو سره علاقه نلرم چې یوازې لیواله دي، مګر په هغو کسانو کې

چې په ریښتیني ډول د حقیقت په لټه کې دي زه د خدای سره په دوامداره اړیکه کې یم او یوازې د هغو کسانو په لټه کې یم چې په صادقانه توګه د هغه پیژندلو لیوالتیا لري.

تاسو به ومومئ چې دا ځواک په هرڅه کې کار کوي ترڅو ستاسو شرایط ښه کړي او ستاسو لپاره شیان اسانه کړي کله چې تاسو د دې ځواک سره وصل شئ، ستاسو هوساینه به د کاسمیک انرژ□ سره وهل کیږي، او ستاسو ذهن به ډیر پاک، متمرکز، تیز او نفوذي شي. تاسو به پوه شئ چې ستاسو روح د خدای د ژوندي حقیقت او نه ختمیدونکي حکمت لپاره یو لوښی دی.

خدای د روغتیا، سوکال□، حکمت او تلپاتې خوښ□ سرچینه ده کله چې موږ له هغه سره اړیکه ونیسو، زموږ ژوند بشپړ او بشپړ کیږي پرته له هغه ژوند نیمګړی دی موږ باید په دې عالي ځواک فکر وکړو چې موږ ته ژوند، ځواک او حکمت راکوي موږ باید دعا وکړو چې حقیقت زموږ ذهنونو ته، زموږ بدنونو ته قوت او زموږ روحونو ته نه ختمیدونکې خوښ□ راشي.

د تېرلو سترګو د تیارو تر شا د کایناتو حیرانونکې قواوې، ټول ښه روحونه او غوره روحونه، او د روحاني نړ□ لامحدود پراخوالی پروت دی که تاسو فکر وکړئ، نو تاسو به مطلق حقیقت درک کړئ او په خپل ژوند او په ټولو هغه څه کې چې په تخلیق کې حیرانونکي او شاندار دي د هغې حیرانونکي کار به وګورئ.

خدای دې تاسو ته بریالیتوب درکړي او سوله دې وي

روژه روغتیا او هوساینه ده

" تاسو باید روژه ونیسئ، ځکه چې د دې په څیر هیڅ شی نشته" (حدیث)

[دا موضوع د روژې سره مخالفت نه کوي لکه څنګه چې په قرآن کریم کې ذکر شوي، او نه هم دا له چا څخه غوښتنه کوي چې د روژې دودیزه طریقه پریږدي، چې موږ یې درناوی کوو، او موږ د هغو کسانو درناوی کوو چې روژه نیسي، له خدای څخه دعا کوو چې تل دوی ته برکت ورکړي او د دوی روژه قبوله

کړي. دلته د ځانګړو فزيکي او روحاني پايلو لپاره د درملنې روژه [ده، او له همدې امله دا وضاحت اړین و

د روژې فزيکي پايلې او روحاني تجربې واقعيا حيرانونکې دي روح د بدن له غوښتنو څخه خلاصيږي کله چې دا د درنو او سختو عادتونو څخه خلاص شي ما د روژې دېرشمه ورځ بشپړه کړې ده، او دا دومره طبيعي احساس کوي لکه ما هيڅ خواړه نه دي خوړلي.

هرڅوک چې توان لري بايد هڅه وکړي چې د امکان په صورت کې درې ورځې يا ډير روژه ونيسي، او ورو ورو به ومومي چې پرته له خوړو ژوند کول ممکن دي.

روغ کسان بايد د دريو ورځو لپاره روژه نيولو کې ستونزه ونلري اوږدمهاله روژه بايد د متخصص تر څارنې لاندې ونيول شي هر هغه څوک چې اوږدمهاله ناروغ يا فزيکي معلوليت لري بايد يوازې د روژې او تغذيې په برخه کې د تجربه لرونکي ډاکټر سره مشورې وروسته روژه ونيسي.

فزيکي دردونه او دردونه د بدن په سيسټمونو کې د خراب او ترميم او ساتنې اړتيا نښې دي خلک خپل موټرونه پاک او ښه ساتلي ساتي! د انسان بدن د هر موټر په پرتله خورا پيچلی او پيچلی دی، او خدای غواړي چې موږ يې پاک او په سمه توګه کار وکړو، د هغه په ځواک باندې ډير او ډير تکيه وکړو د ښه روغتيا راز نه يوازې په کيمياوي عناصرو کې دی بلکه د خدای په ځواک يا د بدن دننه د ژوند ځواک باندې هم تکيه کول دي.

دا ژوندی ځواک زموږ د بدن دننه په ریښتيا د ژوند سرچينه ده دا يوه دوامداره ځواک ده چې د خدای په امر زموږ غړي جوړوي او ساتي. دا ژوندی ځواک د ذهن د ځواک لخوا پياوړی کيږي او د خوړو لخوا تغذيه کيږي. په هرصورت، که چيرې دا ناوړه ګټه پورته شي، نو دا کار کول بندوي او په پای کې له کار کولو څخه انکار کوي. د مثال په توګه، د هغې ځواک ممکن په سترګو کې کمزوری شي، چې د ليد تياره کيدو لامل کيږي. هيڅ خواړه نشي کولی ځواک چمتو کړي، د هوا هيڅ بدلون نشي کولی حجرات تازه کړي او بيا يې ژوندي کړي، او هيڅ شی نشي کولی بدن ته انرژي بيرته راولي کله چې د هغې د اصلي ژوند ځواک کميدل پيل شي.

روژه سترې شوي ارګانونو ته، او همدارنګه د بدن سيسټمونو او حياتي انرژ ته آرام ورکوي، او له ډير کار څخه يې

خلاصوي. کله چې تاسو حیاتي انرژ تر دا وړاندیز کول ودروئ
چې دا باید د خپل ژوند لپاره د خوړو، اوبو، اکسیجن او لمر په
بهرنیو سرچینو تکیه وکړي، نو دا آزاد او په ځان بسیا کیږي.
په کال کې ۳۶۵ ورځې ډېر خوراک کول د مختلفو ناروغیو
لامل کېږي، که بدن ورته اړتیا ولري یا نه، په ریښتیا هم پر هغه
لعنت دی. هرڅومره چې یو څوک د خپل خوند حس ته پام وکړي
او د هغې د پوره کولو هڅه وکړي، هومره به یې ناروغ زیاتې
شي. له خوړو څخه خوند اخیستل ښه دي، خو د هغې غلامي
دردناک پیچلتیاوې او ناوړه پایلې لري. له همدې امله، یو څوک د
بدن او د هغې د غوښتنو سره د خپلې اړیکې له لارې ځان ته
زیان رسوي. د خلکو لپاره وخت دی چې پوه شي چې دا د ژوند
ځواک دی چې بدن ساتي او دا متحرک او انرژي ورکوي.
موږ باید - پرته له جنون څخه - په ذهن باندې تر ټولو ډیر
ټینګار وکړو ترڅو د هغې ځواکونه پیاوړي کړو او هغه ډیر په ځان
بسیا کړو که چیرې یو څوک ټینګار وکړي چې خپل ذهن د بدن
غلام کړي، ذهن به د خپل ځواک پریښودو سره غځ واخلي، فرد
دې ته اړ باسي چې د مرستې لپاره په بل چا یا بل څه تکیه
وکړي هیڅ ډاکټر یا درمل نشي کولی د هغه ناروغ سره مرسته
وکړي چې ذهن یې دومره کمزوری شوی وي چې ناروغي یې
خرابه شي. د درملنې درې پر څلورمه برخه په ذهن کې ده.
په هند کې، موږ د ارادې په ځواک سره د بدن فتح کول زده
کوو، چې یو کس ته دا توان ورکوي چې په ذهن باندې ډیر تکیه
وکړي هغه کسان چې په دوامداره توګه د روغتیا او درملنې لپاره
فزیکي وسیلو ته مخه کوي د دوی سره عادت کیږي او په دې
توګه تل په دوی پورې تړلي وي مګر ذهني ځواک خورا لوړ دی
یو څوک باید په تدریجي ډول د ذهن او د هغې د وړتیاوو څخه
ډیره ګټه پورته کول زده کړي؛ بیا به یو څوک پوه شي چې ذهن
یو عالي وسیله ده، او ذهن به هر هغه څه وکړي چې له هغې
څخه غوښتل کیږي ما دا په خپل ژوند کې په لومړي سر کې
لیدلی او تجربه کړی دی.
یوه ورځ زه لکچر ورکوم، او هوا ډېره ګرمه وه، زما مخ له
خولې څخېده، او رومال مې ونه موند، د یوې شیبې لپاره، زه په
غم کې وم، خو ما خپل بشپړ پام د خپلې ارادې په مرکز (زما د
ابرو ترمنځ ساحه) باندې متمرکز کړ او په خاموش سره مې دعا
وکړه، "خدایه، ستا په فضل سره، زما بدن یخ دی!" سمدلاسه،

خوله ورکه شوه، او زما بدن هغومره یخ شو لکه څنګه چې باید
وي! له همدې امله، په ذهن تکیه کول خورا ګټور دي! په
هرصورت، یو څوک باید افراط ته لاړ نشي او په بشپړ ډول له
بدن څخه انکار ونه کړي، ځکه چې که څوک داسې وکړي، نو یو
څوک به د فکر کولو، خوړلو یا حرکت کولو توان ونلري.

ځینې خلک هڅه کوي چې د ذهن کنټرول په بدن باندې ثابت
کړي، په عمده توګه د روغتیا ښودلو لپاره مګر روغتیا د ژوند
وروستۍ موخه نه ده خدای ته رسیدل ریښتینی هدف دی یو څوک
ممکن د یو څه وخت لپاره روغ احساس وکړي، مګر یو وخت به
راشي چې هیڅ شی به مرسته ونکړي بیا، څوک به مرسته
وکړي؟ خدای ته د نږدې کیدو لپاره روژه یو له غوره لارو څخه
دی دا د ژوند ځواک د خوړو له غلامۍ څخه آزادوي، دا تاییدوي
چې خدای زموږ بدنونه ساتي او ژوندي ساتي

خو عادتونه دومره قوي دي چې یوازې د خوړو فکر تاسو ته
د سمدلاسه خوړلو غوښتنه کوي یو ځل، کله چې زه په هند کې
یو کوچنی هلک وم، ما زکام وکړ، ما یو څه املی غوښتل، کوم
چې د زکام لپاره خورا بد ګڼل کیږي. زما خور په کلکه انکار وکړ،
مګر زما د دوام له امله، هغې ماته یو څه میوه راوړه چې ما یوه
ټوټه ژړل او بیا یې پرته له تیرولو څخه توی کړه، ځکه چې د
خوند لپاره لیوالتیا پوره شوې وه. انسانان ډیری وختونه د خوړو
لخوا کنټرول کیږي. له بده مرغه، خدای بدن په داسې طریقه نه
دی رامینځته کړی چې موږ ته اجازه راکړي چې د خوند احساس
څخه خوند واخلو او په زیان رسوونکو زیاتو شیانو کې ښکیل شو
یا د هاضمې سیستم او نورو ارګانونو ته زیان رسولو پرته غیر
صحي خواړه وخورو.

خو په حقیقت کې، د روغتیا او خوښۍ یوازینۍ لاره - تر ټولو
هوښیار لاره - ځان کنټرول دی. یوه له هغو سترو لاسته راوړنو
څخه چې یو څوک یې ترلاسه کولی شي دا ده چې د ځان مالک
وي، نه د خپلو حواسو د ظلم تابع که تاسو یو وسیله د ډیر
بریښنایی چارج تابع کړئ چې د دومره ډیر بار سره مقاومت
نشي کولی، نو دا به وسوځي. په ورته ډول، هرکله چې تاسو
خپل هاضمي سیستم د خواړو سره بار کړئ، د هاضمې مسؤلیت
لرونکی ژوندی ځواک له منځه ځي کله چې تاسو ډیر خواړه
ودروئ او کله چې تاسو روژه ونیسئ، دا ژوندی ځواک آرام کوي
او د کاسمیک انرژۍ سره چارج کیږي.

که ستاسو موټر خراب شي، تاسو يې د ترمیم دوکان ته ليږئ وروسته له دې چې اړين پروسيجرونه ترسره شي، دا د يو څه وخت لپاره ښه کار کوي تر هغه چې بل څه خراب شي، او تاسو يې د نورو ساتنې او ترميم لپاره بيرته ليږئ. دا په بدن باندې هم پلي کيږي. د روژې فزيکي اغیزې حيرانونکې دي. د نارنج جوس درې ورځې روژه به په لنډمهاله توګه بدن ترمیم کړي مګر اوږده روژه به يې په بشپړ ډول ترمیم کړي، او تاسو به د فولادو په څير قوي احساس وکړئ. که تاسو دوامداره روغتيا غواړئ، نو تاسو باید تل د هغه خواړو کيفيت او مقدار وڅارئ چې تاسو يې خورئ.

تاسو باید پوه شئ چې د روژې په وخت کې څه وکړئ د هغو کسانو لپاره طبي څارنه اړينه ده چې غواړي له دريو ورځو څخه ډير روژه ونيسي زه هيڅا ته مشوره نه ورکوم چې خپله لومړ روژه ډيره اوږده کړي، ځکه چې دوی به کمزوري او ستړي احساس کړي. په اون کې يوه ورځ د ميوو جوس يا هره مياشت درې پرله پسې ورځې د نارنج جوس څښل د ځان د روژې سره عادت کولو لپاره ښې لارې دي. روژه نيونکی بايد په رواني توګه چمتو وي چې د هغو خواخوږو سره معامله وکړي چې دوی ته ډاډ ورکړي چې دوی به ناروغه شي يا مړه شي (خدای مه کړه) که دوی ونه خوري. دا سمه ده چې تاسو ممکن د اوږدې روژې په جريان کې کمزوری احساس کړئ، مګر دا يوازې په لومړيو څو ورځو کې پيښيږي ځکه چې ستاسو د ژوند ځواک د خوړو سره عادت شوی دی مګر په تدريجي ډول، لکه څنګه چې ورځې تيريږي، تاسو د کمزور احساس له لاسه ورکوئ. ستاسو د ژوند ځواک او روح د خوړو څخه جلا کيږي، او تاسو ګورئ چې بدن په ريښتيا د ژوند ځواک لخوا ساتل کيږي.

زه هغه راز پيژنم چې له مخې يې سړی پرته له وزن کمولو روژه نيولی شي کله چې د ژوند قوه په شعوري ډول کنټرول شي، نو د بدن د وزن کمولو يا ساتلو لپاره کارول کيدی شي کله چې دا طريقه کارول کيږي، د بدن طبيعي تودوخه نه راټيټيږي، مهمه نده چې د روژې موده څومره اوږده وي. په بدن کې د يو ځانګړي چينل له لارې د کاسميک انرژي په ايستلو سره، د ژوند قوه د بهرنيو سرچينو تکيه کولو پرځای د دې انرژ لخوا ډکيږي.

ژوند ابدي دی او په تنفس، خوړو، اوبو یا لمر پورې اړه
نلري په یاد ولرئ چې تاسو یو تلپاتې روح یاست چې لومړی او
تر ټولو مهم د خدای په قدرت سره ژوند کوي او بل هیڅ نه.
شعور د فزیکي مرګ وروسته ژوندی پاتې کیږي، مګر
اوسط سړی د دوام احساس له لاسه ورکوي او باور لري چې
دوی مړه دي مور هر یو به یوه ورځ فزیکي مرګ تجربه کړو، نو د
دې ویره کولو ته اړتیا نشته تاسو د خوب په وخت کې ستاسو په
بدن کې د حس له لاسه ورکولو څخه ویره نلرئ؛ بلکه، تاسو
خوب د آزاد حالت په توګه منئ چې تاسو یې په لیوالتیا سره
تمه کوئ په ورته ډول، مرګ د آرام حالت دی - له ژوند څخه
تقاعد د ویرې کولو لپاره هیڅ شی نشته کله چې مرګ راشي، په
هغې وخندل مرګ یوازې یوه ازموینه ده چې هدف یې د ژور
درس ورکول دي تاسو یو روح یاست، او روح نه مري اړتیا نشته
چې مرګ ته انتظار وکړئ چې تاسو ته دا درس درکړي کله چې
تاسو اوس یې پوه شئ لومړی درس چې تاسو یې باید زده کړئ
دا دی چې ژوند په خواړو پورې اړه نلري د روژې په واسطه،
تاسو کولی شئ دا پخپله تایید کړئ
هرڅوک باید د خپلو ذهني وړتیاوو د پراختیا لپاره کار وکړي
ترڅو دوی وکولی شي په ټولو شرایطو کې خپلې دندې په ښه
توګه ترسره کړي نظم او ډسپلین باید مراعات شي؛ په
هرصورت، یو څوک باید سخت نه وي بلکه د ژوند او د هغې
ننګونو سره په معامله کې انعطاف منونکی او منطقي وي.
د ماشوم ټول اساسي عادتونه د دریو او اوو کلونو ترمنځ
جوړیږي. یو ملاتړی چاپیریال د دوی د پرمختګ په لارښوونه کې
مرسته کوي. په هرصورت، د مهمو تمایلاتو بدلول ځانګړي
لارښوونې ته اړتیا لري.
زما په شخصي ښوونځي کې، ما هلکانو ته د بدن سره د
چلند په اړه سخته روزنه ورکړه دوی روژه نیوله او په فرش
باندې په کمپلې ویده کېدل پرته له بالښتونو څخه کله ناکله دوی
د ساعتونو لپاره مراقبه کوله د ماشومانو سره د بدن له بند څخه
خلاصون کې مرسته کول خورا مهم او د ژوند لپاره نعمت دی یو
ځل، زما یو زده کونکی د دولسو ساعتونو لپاره په مراقبه کې
ناست و پرته له سترګو سترګې پټول دا ډول توازن خورا خوښي
راوړي مثالی روزنه د بدن، ذهن او روح په متوازن، ساینسي
نظم کې ده دا د روژې جوهر او اهمیت دی

د روژې تر شا یو مابعدالطبیعي او ماورایي پوهه شتون لري په حقیقت کې، انسان یوازې د ډوډۍ په واسطه ژوند نه کوي دوه شیان مور په ځمکه پورې تړلي ساتي: ساه او خواړه د خوب په جریان کې، یو سړی د ساه یا خواړو اړتیا څخه بې خبره وي ځکه چې روح د بدن له شعور څخه جلا شوی وي روژه ذهن په ورته ډول لوړوي د روژې له لارې، ذهن په خپلو ذاتي ځواکونو تکیه کوي کله چې دا ځواکونه څرګند شي، په بدن کې د ژوند ځواک د ابدي انرژۍ لخوا پیاوړی کیږي چې د کاسمیک آسمان څخه د دماغ او ملا تیر له لارې بدن ته په دوامداره توګه جریان لري.

کله چې د ژوند قوه د هغو بهرنیو مادي سرچینو څخه جلا شي چې بدن ساتي، نو له دننه څخه ملاتړ احساس کوي، او ذهن پوهیږي چې هغه جامد مواد چې بدن پرې تکیه کوي یوازې د انرژۍ ناهموار او متمرکزې څرګندونې دي. ذهن بیا کولی شي مستقیم د ژوند قوې سره اړیکه ونیسي، او لارښوونه وکړي چې په بدن کې مطلوب بدلونونه راولي.

ذهن د هر څه کولو ځواک لري له همدې امله عیسی مسیح وکولی شول چې ډېرې په ډوډۍ بدلې کړي، لکه څنګه چې د پیغمبر صلی الله علیه وسلم د ګوتو له مینځ څخه اوبه بهیدلې، کله چې هغه خپل لاس په یوه لوښي کې چې لږې اوبه پکې وې واچولې او ویې ویل: د پاکوالي او د خدای له برکت څخه برکت ته راشئ.

له همدې امله، په خوړو بشپړ تکیه کول د انسان په ذهن او د ژوند ځواک سره ظلم دی. د اوږدې روژې له لارې، هغه څوک چې روژه نیسي پوهیږي چې هرڅه عقل دی.

په دې کایناتو کې هر ځواک، بدن یا شی د الهي ذهن محصول دی، لکه څنګه چې ټول هغه شیان چې تاسو یې په خوب کې ګورئ د لاشعوري ذهن لخوا رامینځته شوي دي.

ذهن د بدن کنټرول کوي د روژې په جریان کې، که تاسو فکر کوئ چې ستاسو بدن به په پایله کې کمزوری شي، نو دا به په حقیقت کې کمزوری شي او که تاسو فکر کوئ چې روژه به ستاسو ځواک کم کړي، نو تاسو به د دې فکر په پایله کې کمزوری احساس کړئ.

خو که تاسو ځان قانع کړئ چې ستاسو بدن پیاوړی دی، تاسو به ستړیا احساس نه کړئ؛ پرځای یې، تاسو به یوه ښه،

تازه انرژي احساس کړئ ډیرى خلک دا نه پوهیږي ځکه چې دوى هیڅکله دا تجربه نه ده کړې.

ذهن به خپل عجایب څرګند نه کړي تر هغه چې تاسو یې ځواکونه فعال نه کړئ او دا به کار ونکړي تر هغه چې تاسو په مادي شیانو ډیر تکیه وکړئ له همدې امله، د هغې عجایب د عادي درک څخه پټ پاتې کیږي.

خو کله چې تاسو د روژې له لارې په عقل تکیه کول زده کړئ، نو تاسو به یې په هرڅه کې په کار کې ومومئ، که هغه د ناروغ په لرې کولو کې وي، د سوکال او کثرت راوستلو کې وي، یا د ژوند وروست موخه ترلاسه کول وي: د خداى موندل.

څوک چې خپل ذهن کنټرولولى شي، هغه به د خپل بدن او د هغې اړتیاوې هم کنټرولولى شي، او روحاني سوله او د هغو ځمکنیو محدودیتونو څخه خلاصون به ترلاسه کړي چې روح او بدن سره یوځاى کوي.

له بلې خوا، د مادې په نه شتون او د روح په نړیوالتوب باور باید د مبهم تیوریو یا تیوریو پر بنسټ نه وي چې په منطقي ډول نشي تشریح کیدى، بلکه دا باید د عملي بنسټونو او ژور ځان پوهاوي پر بنسټ وي.

خلک معمولا د هغه بدن سره اشنا کیږي چې د خوړو له لارې ژوند کوي، مګر دوى په دې نه پوهیږي چې د بدن اصلي سرچینه د ژوند ځواک دى نه خواړه او نه هم کوم بل بهرني وسیله هغه بدن بیا ژوندى کولى شي چې له هغه څخه کاسمیک جریان بیرته اخیستل شوى وي.

د فزیکي انساني بدن او ذهن ترمنځ اړیکه انرژي ده، یا د ژوند ځواک لرغوني هندي باباګانو دا انرژي (پرانا) کشف کړه او د پرانایام په نوم ساینس یې رامینځته کړ ، چې معنى یې په شعوري ډول په بدن کې د ژوند ځواک کنټرول کول دي.

حضرت عیسى علیه السلام په صحرا کې څلوېښت ورځې روژه ونیوله او پیغمبر صلى الله علیه وسلم به روژه نیوله او ویل به یې: "روژه ونیسئ نو روغ به شئ"

هغه کسان چې هیڅکله روژه نه نیسي د تجربې څخه نشي پوهیدلى چې ژوند پرته له خوړو ممکن دى.

د یوې اونۍ اوږدې روژې په لومړیو مرحلو کې، لوږه شتون لري مګر، لکه څنګه چې ورځې تیریږي، د لوږې احساس کمیږي، او روژه نیونکى سپکوالى، انرژي، ژوندى والى او د بدني

محدودیتونو څخه د خلاصون احساس تجربه کوي ولې؟ ځکه چې د فزیکي خوړو څخه بدن محروموول دا مجبوروي چې په غیر مادي تغذیه تکیه وکړي: جریان، انرژي، فعالیت، یا د ژوند ځواک
د انسان اراده د انرژ ترټولو لوی تولیدونکی دی د ارادې او ناڅاپي غوښتنې له لارې، یو سړی کولی شي په چټک سره د لامحدود زیرمو څخه روحاني ځواک ترلاسه کړي.
هغه څوک چې د خپلو ورځنیو دندو ترسره کولو ته زړه نه ښه کوي د انرژ او ژوند نشتوالی احساسوي. له بلې خوا، هغه څوک چې په لیوالتیا، لیوالتیا او د کار کولو ریښتینې غوښتنې سره کار کوي، د کاسمیک جریان لخوا نفوذ کیږي، او د دوی بدن او روح د ژوندانه عناصرو سره ډک کیږي.
څوک چې د ارادې سره د ژوند کولو میتودافزیک لارې پیژني او تمرین کوي، او پوهیږي چې څنګه په شعوري ډول د ژوند ځواک د هغې د نه ختمیدونکي کاسمیک سرچینې څخه راوباسي، د ډیری فزیکي محدودیتونو څخه خلاص دی.
د هند حکیمان او یوګیان وایي چې ماده یو متمرکز ذهني جوهر دی، ځینو یې دا حقیقت د خپل بدن او نورو شیانو د ارادې سره د مادي کولو او اداره کولو وړتیا ښودلو سره ثابت کړ.
عصري ساینس ثابته کړې چې ماده د وایبریشن ځواکونو څخه جوړه شوې ده کیمیاوي عناصر چې په کایناتو کې ټول شکلونه او شکلونه جوړوي، له ډبرو او سیارو څخه تر انسانانو پورې، د الکترون وایبریشنونو مختلف شکلونه او توپیرونه دي. د مثال په توګه، یخ د هغې د سړېدو، وزن او شکل لخوا مشخص شوی دی. دا لیدل کیدی شي او لمس کیدی شي. که موږ یخ وخورو، نو دا په اوبو بدلیږي. که موږ اوبه جوش کړو، نو دا په بخار بدلیږي او بیا نه لیدل کیږي. له همدې امله، د ساینسي لید څخه، یخ یا واوره په ریښتیا شتون نلري، که څه هم دا زموږ د حواسو لپاره د لید وړ ده. د هغې جوهر نه لیدل کیدونکی الکترونونه، یا د انرژ ډولونه دي.
په بل عبارت، هغه څه چې په یوه نه لیدل کېدونکي حالت کې منحل یا منحل کیدی شي، د حقیقي شتون په توګه نشي ویل کیدی. له دې لید څخه، ماده غیر موجود ګڼل کیدی شي، مګر شتون یې نسبي دی.

ماده زمور د ذهنونو سره په اړیکه کې شتون لري مګر په اصل کې، دا یو نه لیدونکی ځواک دی چې نه له منځه ځي او نه هم بدلون مومي پرته له ظاهري او فزیکي بڼې څخه.

په ورته ډول، د انسان ذهن او ماده د الهي شعور څرګندونه ده، چې یوازې په بڼه شتون لري. حقیقت دا دی چې یوازې نړیوال ذهن په ریښتیا سره شتون لري.

لکه څنګه چې ماشوم د مور او پلار څخه زیږیدلی وي، نو ماده د خپل وجود لپاره په ذهن پورې اړه لري ماده د الهي ذهن محصول دی او د انسان ذهن ته د لید وړ ښکاري. په خپل ذات کې، ماده هیڅ حقیقت نلري ځکه چې دا داخلي شتون نلري.

د مادې بریښنایي ځواکونه، که څه هم لیوني دي، د ځان-شعوري کاسمیک ژوندي ځواک ارتجاعات لري، کوم چې په پایله کې د الهي سرچینې څخه راپورته کیږي.

خدای وویل، "د اسمانونو او ځمکې رڼا،" نو رڼا پرېبږده، او رڼا وه. دا پدې مانا ده چې د الهي ذهن او الهي ارادې تمرکز رڼا یا خوځنده انرژي شوه.

د ژوند کاسمیک جریان او هغه الکترونونه چې وروسته د ډیر ځواک سره اهتزاز شول د طبیعت متنوع، شفاف ځواکونه شول. دا ځواکونه د بنسټیزو مادي عناصرو په توګه څرګند شوي چې له هغې څخه فزیکي کاینات جوړ شوي دي.

ماده د انسان شعور لپاره ریښتینې او د لید وړ ده، خو د تجربې، منطق او ځینو لابراتواري تجربو له لارې، انسانانو دا موندلې چې د ظاهري نړ د ټولو خیالي انځورونو او بڼو تر شا باید یو دایمي او نه بدلیدونکی تخلیقي ځواک وي.

دا حقیقت د سمندر د طبیعت په پوهیدو سره درک کیدی شي، کوم چې شتون لري که څه هم د هغې څپې د یو واحد، لوی جوهر لنډمهاله څرګندونه دي: سمندر پخپله څپې د سمندر پرته شتون نشي کولی، مګر سمندر د څپو سره او پرته شتون لري.

دا مفاهیم په ذهني توګه درک کیدی شي، مګر دوی په ریښتیا سره نشي پوهیدلی تر هغه چې یو څوک دا زده نه کړي چې ماده په ژوند قوه بدله کړي، او ژوند قوه په کاسمیک شعور بدله کړي، لکه څنګه چې پیغمبرانو، ځینو لویو شخصیتونو، او هغو کسانو چې ځان پوهه لري ترسره کړې او دوام ورکوي. د دې روښانفکره اشخاصو لپاره، ماده په خپل ځان کې شتون

نلري، ځکه چې دوی په ډاډ سره پوهيږي چې د تخليق د ځپو
لاندې د روح نه بدليدونکی او نه بدليدونکی سمندر پروت دی.
د ويدانتا او يوګا په فلسفه کې، کاينات د خدای د ابدي،
ويښ شعور دننه يو خوب دی (چې نه د خوب او نه د خوب لخوا
نيول کيږي) ماده او ذهن، کاينات د خپلو ستورو او سيارو سره،
د سطحې ګڼې ځپې او د مادي تخليق نازک، شفاف زيرزمين
جريانونه، د احساس، ارادې او شعور انساني وړتياوې، او د ژوند
او مرګ حالتونه، شپه او ورځ، روغتيا او ناروغۍ، بريالیتوب او
ناکامي، ټول د نسبيت قانون سره سم واقعيتونه دي چې دا
کايناتي خوب اداره کوي.
هر هغه څه چې د نسبيت له لينز څخه درک کيږي يوازې د
انسان خوب ليدونکي لپاره ريښتيني دي، څوک چې په لوی
کاسميک خوب کې خپله کوچنۍ ونډه لوبوي د کاسميک وهم يا د
نسبيت قانون څخه د خلاصون لپاره، انسانيت بايد له دې خوب
څخه د خدای ابدي پوهاوي ته راويښ شي.
موږ نشو کولی دا خوب د تصور يا انکار له لارې بدل کړو، د
ژوند منلو سره پداسې حال کې چې مرګ رد کوو، يا د ناروغۍ له
پامه غورځولو سره روغتيا ومنو سره هر حالت د هغې د مخالف
اړخ يوه نه بېلېدونکې برخه ده، لکه د سکې بل اړخ يا د ټوکر يوه
ټوټه دوه ګونی حالتونه جلا نه دي بلکې يو بل سره تړلي دي د
حقيقت غوښتونکی هڅه نه کوي چې دوی په خپل ذهن کې جلا
کړي، بلکه د پوهې او حکمت له لارې يې تيريږي.
هر هغه څوک چې غواړي يوازې مثبت، خوشحاله او ګټور
اړخونه د دوه اړخيزه طبيعت د حقايقو په توګه ومني، هغه يو
کس دی چې د خوب ليدونکي نړۍ په وهمونو کې ډوب دی.
لکه څنګه چې يو څوک خوبونه ويني چې د يو څه وخت لپاره
ريښتيني ښکاري، مګر کله چې د بيدارۍ حالت ته انتقال شي نو
خپل اعتبار له لاسه ورکوي، نو دا ممکنه ده چې يو څوک د مادي
له خوب څخه راويښ شي چې ريښتيني ښکاري او د روح په
ريښتيني او نه بدليدونکي نړۍ کې ژوند وکړي.
يوازې هغه بشپړ شوی فرد، چې د مراقبې او غور له لارې
يې خپل شعور په لامحدود مطلق کې پراخول او بدلول زده کړي
دي، کولی شي تخليق د الهي خوب په توګه درک کړي. يوازې
دوی کولی شي په ډاډ سره اعلان وکړي چې ماده شتون نلري. د
دوامداره ځان نظم، د داخلي ځواک پراختيا، او د ساينسي يوګا

مراقبت تمرین، یا د روحاني احساس لپاره کومه بله لاره - که دا باور، مینه، خدمت، ځان انکار، یا مخلص عبادت وي - د خدای غوښتونکی کولی شي دوه ګونیتوبونه له منځه یوسي او د کثرت او تنوع د ټولو څرګندونو تر شا ابدي یووالي درک کړي.

څوک چې د کایناتي وهم څخه خلاص شوی وي پوهیږي چې خدای تعالی په ټول وجود کې دی، او په دې توګه د هغه الهي شعور لمس کوي او د حقیقت جوهر درک کوي.

سلام دې وي پر تا

شتمن هغه دی چې خدای شتمن کړی وي

لکه څنګه چې د استاد پرمهانسا یوګانندا لخوا بیان شوی

اکبر امپراتور (۱۵۵۶-۱۶۰۹ میلادي کال) د هند د مغولو امپراتورانو څخه یو او د تاریخ په اوږدو کې د آسیا براعظم یو له سترو واکمنانو څخه و. هغه د خپلو خلکو سره د عدالت او انصاف او د دوی د هوساینې لپاره د ریښتینې اندیښنې له امله د "انسانیت سرپرست" لقب ترلاسه کړ. هغه د هند د ورک شویو سیمو د بیرته ترلاسه کولو او په یوه قوي، مرکزي دولت کې د یوځای کولو لپاره هم په کلکه کار وکړ.

اکبر په هند کې د مختلفو مذهبونو ترمنځ د زغم یو لوی مدافع و. د هغه د واکمن□ پرمهال، هندویزم او اسلام په بشپړ همغږ□ کې څنګ په څنګ وده وکړه. مسلمان امپراتور (اکبر) به کله کله اسلامي لباس اغوستی او جومات ته به تللو، او په نورو وختونو کې به یې هندي جامې اغوستې او د مراقبې او عبادت لپاره د هندوانو معبد ته تلل.

دې لوی زړه او سخاوتمند امپراتور هیڅکله د یوې ورځې لپاره هم په ټول هیواد کې اړمنو او ټولنیزو ادارو ته د ډالیو او بښپنې ورکولو کې پاتې نه شو.

دا د هغه دود و چې په یوه شانداره شاهي ګاډ□ کې سپاره شي چې اته ښکلي اسونه به یې راښکته کول. ساتونکو او خبر رسوونکو به د ښار په اوږدو کې د ډرمونو، چمبلونو او ټرمپټونو سره د هغه د شاندار جلوس د راتګ اعلان کاوه.

سره له دې ټولو جلال او شان و شوکت، د هغه د لوی ذات له خوا سخت امرونه وو چې که کوم تابع وغواړي چې له هغه څخه غوښتنه وکړي یا د هغه څخه مرسته وغواړي، نو په هر وخت او هر ځای کې د لاریون مخه ونیسي.

یوه ورځ، کله چې د شاهي جلوس لویه لاره د یوې پراخې لارې څخه تیریده چې دواړو خواوو ته ونې وې، امپراتور دوه ړانده سړي ولیدل چې د څو مترو په فاصله کې ناست وو، او د مرستې او خیرات لپاره یې چیغې وهلې.

مشر ګاډ□ ته امر وکړ چې د لومړي ړانده سړي مخې ته ودرېږي، چې چیغه یې کوله:

"شتمن هغه کسان دي چې امپراتور یې شتمن کوي"

د دې جملې په غور سره اورېدو وروسته، هغه له موټر چلوونکي څخه وغوښتل چې د بل ړانده سړي په لور لاړ شي چې چیغې یې وهلې:

" ریښتینی شتمن هغه څوک دی چې خدای یې شتمن کړی وي"

ټوله یوه میاشت، امپراتور هر ځل چې د دوو ړندو سړیو له خوا تیریده، ورته دوه جملې اوریدلې، چې له هغه او خدای څخه یې د شتمن□ غوښتنه کوله. بالاخره، د هغه په مینځ کې د رحم احساس راپاریدلی و، او هغه غوښتل چې د لومړي سړي سره مرسته وکړي، چې شعار یې دا و: "تر ټولو شتمن هغه دی چې امپراتور یې شتمن کړي".

یوه ورځ، اکبر د ماڼ□ له نانوایانو څخه وغوښتل چې یوه لویه ډوډ□ (د غټ کامج ډوله) پخه کړي چې مرکز یې له خالص سرو زرو ډک وي. اکبر دا ډوډ□ لومړي ړانده سړي ته ورکړه او دوهم یې په بشپړه توګه له پامه وغورځاوه، چې د خدای څخه د شتمن□ هیله یې درلوده، نه له امپراتور څخه.

لږ وروسته، اکبر د ښکار په سفر لاړ، او د بیرته راستنیدو په وخت کې هغه د همدې کوڅې څخه تیر شو او هغه ړوند سړی یې ولید چې هغه ته یې د سرو زرو ډوډ□ ورکړې وه، لا هم په خپل

ځای کې دی، او د پخوا په څیر یې چیغه کړه: 'شتمن هغه څوک دی چې امپراتور شتمن کړی وي'.

هغه وغوښتل چې شاهي ګاڼې د ړانده سړي مخې ته ودرول شي او ورته یې وویل: "تا د هغه ډوډ سره څه وکړل چې ما درکړې وه؟"

سړي ځواب ورکړ:

'ستاسو جلالتمآب، هغه ډوډ چې تاسو ما ته په ډېره مهربان سره راکړه ډېره لویه وه او ښه پخه نه شوه ځکه چې ډېره درنه وه، نو ما دا په لسو فلونو کې بل ړانده سړي ته وپلورله او زه منندوی یم چې هغه فلونه مې ترلاسه کړل چې په اصل کې ستاسو د سخاوت څخه وو'.

اکبر د بل ړانده سړي په لټه کې شاوخوا وکتل خو هغه یې ونه موند. د هغه په اړه له پوښتنې وروسته، هغه پوه شو چې هغه ډوډ خپلې میرمنې ته ورکړې وه، او کله چې هغې هغه خلاصه کړه، هغې سره زر وموندل. د دې سره، دوی یو معمولی کور واخیست، او د دوی وضعیت وروسته له هغه ښه شو کله چې خدای د دوی هیله ومنله او دوی یې په خپل پراخ فضل سره شتمن کړل.

د دې خبرې په اورېدو سره، امپراتور د پېښې ژوره معنی درک کړه او په بې ساري عاجز سره یې د قهر او غوسې ښکار وکړ او د لومړي ړانده سړي په ملامتولو سره یې وویل:

' څه دې وکړل، احمقه؟ تا زما د سرو زرو ډکه ډوډ خپل ملګري ته ورکړه چې د شتمن لپاره یې پر ما نه بلکې پر خدای تکیه کوله. له دې وروسته باید د هغه شعار غوره کړې او لکه څنګه چې هغه پخوا اعلان کاوه: شتمن هغه څوک دی چې خدای یې شتمن کړی وي'.

یا د دې لپاره یو څه:

هغه څوک چې ورکوونکی لري ورکوي

یوازې هغه ته شتمن ویل کیږي

سلام دې وي پر تا

مقناطیسي یا فکري خواړه

کله چې خلک د خوړو یا تغذیې په اړه خبرې کوي، دوی معمولا هغه فزیکي خواړه معنی لري چې د بدن د ساتلو لپاره کارول کیږي مګر د خوړو نور ډولونه هم شتون لري چې د فزیکي خواړو څخه کم مهم ندي، او ډیری وختونه حتی ډیر مهم دي.

د هغو فکري یا روحاني خواړو په منځ کې:

ذهني فعالیت یا د ذهن، حکمت او روحاني تفکر تمرکز

فزیکي خواړه د بدن حجرات ساتي، پداسې حال کې چې فکري خواړه ذهن د سالمو افکارو سره ډکوي، پداسې حال کې چې د حکمت خواړه روح تازه کوي او د هغې وړتیاوې وده کوي.

فکري تغذیه معمولا هغه نظرونه لري چې یو څوک یې فکر کوي او هغه چې هغه له نورو څخه د دوی سره د اړیکو او تعامل له لارې ترلاسه کوي.

هغه خلک چې ارام او عالي مزاج لري زموږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکري تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډ چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که هغه ملګري وي یا خپلوان، چې د اندیښمن فکرونو او ګډوډ مزاج لامل کیږي.

بدن د فزیکي خواړو څخه انرژي او فعالیت ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژي چارجونه چمتو کوي چې د جامد او مایع خواړو په پرتله هضم کول اسانه دي چې په اسان سره په ژوند انرژي بدلیدلی نشي.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت بدله کړئ

له کمزور او کمزور څخه تر روغتیا او ژوندانه پورې

د ژوند په لارو کې په ډاډ او زړورتیا سره لاړ شئ - حتی که یوازې هم یاست

او د ژوندي او هوښیار وجدان د درلودلو داخلي خوښي

او د خدای په عدالت او د دروغو په وړاندې د حق او په وهم باندې د حقیقت په بریا کې نه ماتېدونکی باور

او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو اصلاح شویو کچو ته خوشې کړئ

هغه یو مینه ناک او مننډوی زړه لري

او د نورو په وړاندې ښه نیتونه

ستاسو فکري تغذیه مقناطیسي ده

او بیا به دا تاسو ته هر هغه څه راجلب کړي چې ښکلي او ګټور دي

له شیانو، خلکو او حالاتو څخه

هغه د امنیت او خوندیتوب د څنډو په لور د سفر دوام ته سخته اړتیا لري.

او په پای کې مګر لږ تر لږه

کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او په هغه څه راضي یاست چې خدای ستاسو لپاره اسانه کوي

په روح کې شتمن او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن اوسئ چې د دنیاوي شتمنیو سره مینه لري او د هغې د لنډمهاله خوښیو حریص دي.

سلام دې وي پر تا

خدای هغه کسان نه پرېږدي چې ورسره مینه لري
د یوګي خاطرات: یوه ژوندلیک (د یوګي په ژوند کې هندي فلسفه) کتاب څخه

" که زمونږ پلار تا له میراثه بې برخې کړی وای، موکوندا [1]، ته به په ریښتیا سره د دې مستحق وې، ځکه چې ته خپل ژوند په احمقانه او احمقانه ډول ضایع کوې!"

په دې ډول زما د مشر ورور وعظ زما غوږونو ته ورسید. زه د جتیندرا سره د اورګاډي څخه راستون شوی وم، د دوړو په یوه طبقه کې پوښل شوی وم کله چې موږ د انانتا کور ته ورسیدو، چې بالاخره د اګره زاړه ښار ته تللی و. زما مشر ورور د حکومت د عامه کارونو په څانګه کې د محاسب په توګه کار کاوه، نو ما ورته وویل، "ته پوهېږې، وروره انانتا، چې زه د خپل میراث لپاره له خدایه غواړم".

هغه ځواب ورکړ: "پیسې لومړی راځي، او خدای وروسته راځي! څوک پوهیږي؟ ژوند ممکن اوږد وي!"

ما وویل: "خدای لومړی راځي، او پیسې د هغه بنده ده! او څوک وړاندوینه کولی شي؟ ژوند ممکن لنډ وي!"

زما ځواب په ناڅاپي ډول راغی، پرته له دې چې ما احساس وکړ چې څه به پیښ شي (خو افسوس! انانتا په ځوان□ کې له دې نړ□ لاړه)

زما د ورور سترګې د اطمینان څخه ځلېدلې، ځکه چې هغه لا هم زما د کورن□ ځالې ته د بیرته راستنیدو هیله درلوده، او ویې ویل:

" زه فکر کوم چې دا د عبادتځای حکمت دی خو ماته داسې ښکاري چې ته بنارس پریښودې یې!"

نو ما ورته وویل، "په بنارس کې زما پاتې کېدل بې ګټې نه وو، ځکه چې ما هلته هر هغه څه وموندل چې زما زړه یې غوښتل! او تاسو ډاډه اوسئ چې هغه څه چې ما وموندل هغه (عالم) نه و چې تاسو یې په خپل ملګرتیا کې ولیدل، او نه د هغه زوی"

انانتا د هغه څه په یادولو سره چې پیښ شوي وو زما سره خندا شریکه کړه، او دا یې ومنله چې هغه روشنفکر عالم چې

هغه زما د لارښود په توګه غوره کړی و، بنارس، په حقیقت کې د لید او بصیرت نشتوالی و. هغه له ما څخه وپوښتل:

"نو ستا پلان څه دی، زما ورک شوی، سرګردانه وروره؟"

ما ځواب ورکړ، تشریح یې کړه: "جیتندرا له ما څخه وغوښتل چې د تاج محل د عجایبو څخه د خوند اخیستلو لپاره اګره ته لاړ شم، او له هغې وروسته به مور خپل لارښود ته لاړ شو چې ما پدې وروستیو کې وموند، چې په وارانسي کې یو عبادتځای لري"

انانتا له مور سره ډېر ښه چلند وکړ، او ماښام یې په وار وار په غور سره ما ته کتل، نو ما له ځان سره وویل:

" زه پوهېږم چې د دې نظر تر شا څه دي! هغه یو څه پخوي!"

او په حقیقت کې، هغه څه چې ما وړاندوینه کړې وه د ناشتې په جریان کې پیښ شول، انانتا بې ګناه ښکاریده ځکه چې هغه د پرون د خبرو اترو تارونه راټول کړل، ویې ویل، "نو، دا هغه څه دي چې تاسو احساس کوئ چې تاسو زموږ د پلار پیسو ته اړتیا نلرئ!"

ما وویل: "بلکې، زما تکیه یوازې په خدای ده"

هغه ځواب ورکړ: "خبرې ارزانه دي، موکندا! قسمت تر دې دمه ستاسو ساتنه کړې ده، خو ستاسو حالت به څومره شرموونکی وي که تاسو د خوړو او سرپناه چمتو کولو لپاره په هغه ناڅرګند لاس تکیه وکړئ! تاسو به خامخا په کوڅو کې سوال کولو ته مخه کړئ!"

ما وویل: "خدای مه کړه! زه به د خدای پر ځای په لارویانو باور ونه کړم، څوک چې د هغو کسانو لپاره د رزق دروازې پرانیزي چې د هغه عبادت کوي او په هغه باور لري، او دوی ته د ژوند بې شمیره سرچینې برابروي، پرته له سوال او غوښتنې څخه!"

هغه وویل: "دا ټول د بیان او بمبار ژبه ده! فرض کړئ چې ما له تاسو څخه وغوښتل چې خپله فلسفه، چې تاسو یې فخر

کوئ او وياړئ، په دې مادي نړۍ کې د حقيقي نړۍ تجربې "ازموينې ته واچوئ، ايا تاسو به يې ومنئ؟

ما وويل: "هو، زه منم! ايا دا جواز لري چې خدای يوازې په "نظري ساحه کې محدود شي؟

هغه وويل، "موږ به وګورو چې نن به تاسو ته فرصت "درکړل شي چې يا زما نظرونه پراخ کړئ يا يې اعتبار ومنئ.

انانتا د يوې شيبې لپاره په ډراماتيک ډول ودرېد، بيا يې ورو او ارامه خبرو ته دوام ورکړ، ويې ويل:

" زه وړانديز کوم چې نن سهار ما له خپل ملګري جتيندرا سره نږدې ښار برندبين ته ولېږه، په دې شرط چې تاسو له ځانه سره يوه روپۍ هم مه وړئ، د خوړو يا پيسو غوښتنه مه کوئ، د خپل حالت په اړه چا ته مه وايئ، او پرته له خوړو پاتې نه شئ يا په برندبين کې بند پاتې نه شئ. که تاسو د دې ازموينې د شرايطو څخه د سرغړونې پرته د نيمې شپې څخه مخکې زما کور ته راستون شئ، نو زه به په اګره کې تر ټولو حيرانونکی کس شم!"

"ما وويل، "او زه ننګونه منم

زما په خبرو کې او زما په زړه کې هيڅ شک نه و، د الهي مداخلې خوشحاله خاطرې زما په وړاندې ځليدلې: د لاهري ماهسيا د انځور په وړاندې د خدای ته د دعا له لارې د وژونکي کولرا څخه زما درملنه؛ د لاهور د کور د چت څخه د الوتونکو دوو پتنګانو ډالۍ؛ هغه تعويذ چې د بريلي د نا اميدۍ او مايوسۍ په مينځ کې په سم وخت راورسيد؛ د پنډت د انګړ څخه بهر د بنارس د نامعلوم راهب څخه پريکړه کونکی پيغام؛ د سپيځلي مور ليد او د هغې د مينې عالي کلمې اوريدل او د ګورو ماهسيا له لارې زما غوښتنو ته د هغې سمدستي ځواب؛ هغه لارښوونه چې په وروستۍ شيبه کې راغله او زما سره يې زما د ليسې ډيپلوم ترلاسه کولو کې مرسته وکړه؛ او بيا زما د ګاونډ ښوونکی، وروستۍ نعمت چې ما ته د ژوند د خوبونو د تياره په مينځ کې راغی زه به هيڅکله اجازه ورنکړم چې زما "فلسفه" په دې

سخت نړۍ کې د مبارزې لپاره ناکافي وي، یوه نړۍ چې یوازې په لمس وړ شواهدو او ثبوتونو باور لري.

زما ورور ځواب ورکړ، "د ننګونې منل ستاسو لپاره ویاړ دی، او زه به همدا اوس ستاسو سره په اورګاډي کې ملګرتیا وکړم"

بیا اننتا جیتیندرا ته مخ واړاوه، چې په حیرانتیا کې پروت و، او هغه ته یې خطاب وکړ، ویې ویل: "ته باید د شاهد په توګه ورسره لاړ شې، او ډېر احتمال لري چې د قرباني په توګه هم!"

د نیم ساعت په اوږدو کې، جیتیندرا او زه د دې ناڅاپي سفر لپاره یو طرفه ټکټونه نیولي وو، وروسته له هغه چې اننتا موږ د سټیشن په یوه کونج کې بشپړ تفتیش ته بوتلو او ځان یې ډاډمن کړ چې موږ سره پیسې نشته، او هغه ټوټې چې موږ یې په خپلو کمرونو کې تاو کړې وې له اړتیا څخه ډېر پټ نه وې.

"اننتا، ماته یو یا دوه روپۍ د زیرمې په توګه راکړه ترڅو زه د بدبختۍ په صورت کې تاسو ته ټیلیګرام ولېږم،" زما ملګري د پیسو او عقیدې ترمنځ د زیاتیدونکي شخړې په منځ کې اعتراض وکړ.

ما په ملامتۍ سره ورته چیغه کړه: "جیتندرا، که ته د وروستي تضمین په توګه پیسې له ځان سره وړې نو زه به دا ازموینه دوام ورنکړم"

جیتیندرا ځواب ورکړ، "د سکې ټکان ډاډ ورکوونکی دی" خو کله چې هغې هغه ته په کلکه ورټنه ورکړه، هغه د چوپ پاتې کیدو پرته بله چاره نه درلوده.

"زما مشر ورور وویل، "مکندا، زه بې زړه نه یم

د اننتا په غږ کې د عاجزۍ یوه نښه راغله، شاید د هغه وجدان هغه د دوو بې وزلو هلکانو د یو نا اشنا ښار ته د لیږلو یا د خدای په قدرت د باور نشتوالي له امله ځوروي، بیا یې زیاته کړه:

" که چیرې، په کوم چانس یا فضل سره، زه د برانډیبان له آزموینې څخه په بریالیتوب سره تېر شم، زه به له تاسو څخه وغواړم چې ما د خپل شاګرد په توګه وقف کړئ"

دا ژمنه غیر معمولي وه او د تاسیس شویو دودونو او دودونو سره په ټکر کې وه په هندي کورنیو کې، مشر ورور په ندرت سره د هغه څخه کوچنیو ته سر ټیټوي؛ هغه د هغه څخه کوچنیو څخه د درناوي او اطاعت په ترلاسه کولو کې له پلار څخه وروسته دوهم ځای لري. په هرصورت، د هغه څه په اړه د تبصرې کولو لپاره هیڅ وخت پاتې نه و چې هغه ویلي وو، ځکه چې اورګاډی لا دمخه حرکت پیل کړی و.

جیتیندرا په خواشینۍ سره غلی پاتې شو ځکه چې اورګاډی ګړندی شو، بیا بالاخره په خپله څوکۍ کېناست او په دردناک ځای کې یې په کلکه وخندل او ویې ویل:

" زه هیڅ داسې نښه نه وینم چې خدای به مور ته راتلونکی خواړه راکړي!"

نو ما وویل، "آرام شه، شک کوونکې، ځکه چې خدای په پټه کار کوي"

هغه ځواب ورکړ: "ایا تاسو کولی شئ هغه ژر کړئ؟ زه ورته یم یوازې د هغه څه په اړه فکر کوم چې زموږ لپاره انتظار باسي، زه وارانسي پریښودم ترڅو د تاج محل لیدلو څخه خوند واخلم، نه د خپلې مقبرې ته د ننوتلو لپاره!"

نو ما وویل، "زړه راکړه او خوشحاله شه، جتیندرا! ایا موږ د برینډیبان د مقدسو عجایبو لومړۍ لیدنې ته نه یو روان؟" زه یوازې په دې فکر کې له لیوالتیا ډک یم چې زه به په هغه ځمکه کې پښه کیږدم چې د لارډ کرشنا د پښو برکت لري"

په دې شیبه کې زموږ د خونې دروازه پرانستل شوه او دوه سړي ننوتل. بل تمځای وروستی و.

هغه نا اشنا کس چې زما په مقابل کې ناست و، په ډېره لیوالتیا سره یې راته وویل: "سلام ملګرو، ایا تاسو په برانډنبرګ کې کوم ملګری لرئ؟"

ما په سړه سينه سترګې ترې واړولې، او ويې ويل، "دا ستا کار نه دی"

هغه وويل، "ښايي تاسو د زړه غل د جادو له امله له خپلو کورنيو څخه تښتيدلي ياست. زه هم د روحاني ارمانونو سړی يم، او زه به ډاډ ترلاسه کړم چې تاسو د دې سختې تودوخې څخه خواړه او سرپناه ترلاسه کړئ."

ما ځواب ورکړ: "نه، صاحب، موږ يوازې پريږده. ته سخې يې، خو ته په دې غلطه يې چې فکر کوې موږ فراريان يو"

زموږ خبرې اترې هلته پای ته ورسېدې کله چې اورګاډی ودرېد او زه او جتيندرا په پليټ فارم کې ښکته شوو، زموږ دوو ناځاپي ملګرو خپلې وسلې زموږ شاوخوا کېښودې او ټکسي يې راوغوښته.

موږ د تل زرغونو ونو په مينځ کې په يوه ښکلي ځای کې د يوې عالي کليسا مخې ته ښکته شوو. دا څرګنده وه چې خيرخواهان هلته ښه پيژندل شوي وو، ځکه چې يو موسکا کوونکی هلک زموږ سره نږدې شو او موږ يې پرته له کومې تبصرې د استقبال خونې ته بوتلو چيرې چې يوې باعزته، ځليدونکې زړې ښځې زموږ هرکلی وکړ.

يو سړي کوربه ته په خطاب کې وويل: "مورې ګوری، دواړه شهزادګان به ونشي کولی چې ګډون وکړي په وروست؎ شيبه کې د دوی پروګرام بدل شو او دوی له تاسو څخه خپله صادقانه مننه او ژوره بخښنه غواړي." مګر موږ دوه نور ميلمانه هم راوړي دي چې ما احساس کاوه کله چې موږ په اورګاډي کې وليدل، د لارډ کرشنا پيروان دي.

دواړه ملګري د دروازې په لور روان شول او ويې ويل: "موږ تاسو ته الوداع وايو، زموږ دوه کوچني ملګري، موږ به بيا سره ووينو، که خدای کول"

مور جوري د خپلو ناځاپي ميلمنو لپاره په خوږه او نرمه موسکا سره وويل: "ښه راغلاست! تاسو دلته په ښه ورځ نه شئ راتلای زه تمه لرم چې دوه شهزادګان به دې هديرې ته راشي. زه ډيره خوشحاله يم چې تاسو راغلئ، که نه نو زه به له شرمه

مېره شوې وای که چيرې هغه خواړه چې ما په دومره پاملرنې سره چمتو کړي وو، څوک يې د خوند اخيستلو او خوند اخيستلو لپاره نه وای موندلی!"

دې مهربانۍ خبرې په جيتندرا باندې حيرانونکې اغيزه درلوده، چې په ژړا شو. هغه ناورين چې هغه يې په برينډبين کې ويره درلوده د پاچاهانو او شهزادګانو لپاره په يوه مناسبه ضيافت بدل شو. د پيښو دا ناڅاپي بدلون د هغه لپاره د زغملو وړ نه و. کوربه هغه ته په ليوالتيا سره وکتل مګر پرته له تبصرې، شايد د ځوان د احساساتي پاڅون څخه خبر وي.

موږ د غرمې ډوډۍ ته راوبلل شولو، او موږ جوړي موږ د ډوډۍ خونې ته بوتلو، چې د خوندوږ بويونو څخه ډکه وه، بيا په څنګ پخلنځي کې ورکه شوه.

او زه د دې شيبې په تمه وم، نو ما د جتيندرا په بدن يو مناسب ځای غوره کړ او هغه مې په ورته ډول ونيوه لکه څنګه چې هغه ما په اورګاډي کې ونيوه، ويې ويل:

"خدای کار کوي، او ډېر ژر، ای لږ ايمان والو!"

کوربه د پنکه سره راستنه شوه، چې هغې موږ ته په دوديز ختيځ سټايل کې پرته له ځنډه پنکه ورکړه، پداسې حال کې چې موږ په ګلدوزۍ کمپلو کې ناست وو. راهبانو نږدې دېرش ډوله خواړه راوړل. دا عادي ډوډۍ نه وه، بلکې يوه شانداره ميلمستيا وه! دې سيارې ته له رسيدو راهيسې، موږ هيڅکله داسې خوندور خواړه نه دي خوړلي.

هغه زموږ کوربه ته په خطاب کې وويل: "دا په ريښتيا سره د شهزادګانو لپاره مناسب خواړه دي، محترمې مورې! زه نه پوهيږم چې ستاسو شاهي ميلمنو کومه بيړنۍ موضوع د دې ضيافت کې د ګډون څخه ډيره مهمه ګڼله! تاسو موږ ته د ژوند يوه خاطره راکړې ده چې موږ به يې هيڅکله هير نکړو!"

څرنګه چې د انانتا شرايطو موږ د نورو افشا کولو مخه ونيوله، موږ د قدر وړ ميرمنې ته تشريح نشو کولی چې زموږ منڼه دوه ګونی معنی لري، مګر زموږ عقيده روښانه وه موږ د

هغې له برکتونو او د عبادت ځای ته د بیا کتنې لپاره د ګرمې بلنې سره لاړو.

بهر تودوخه د نه زغملو وړ وه، نو ما او زما ملګري د خانقاه دروازې ته څېرمه د کدمبا ونې په سیوري کې پناه واخیسته. وروسته له هغه دردناک الفاظ راغلل، ځکه چې جیتیندرا د دوهم ځل لپاره خپله اندیښنه او شک څرګند کړ، ویې ویل:

"تاسو ما په څومره ستونزمن حالت کې اچولی دی! زموږ د غرمې ډوډ د بخت خبره وه! او اوس څنګه موږ د دې ښار له ښکلاګانو څخه خوند واخلو پرته له دې چې زموږ په لاسونو کې یوه سکه وي؟ او بیا، ایا تاسو راته ویلای شئ چې څنګه به موږ د انانتا کور ته راستون شو؟"

نو ما وویل: "اوس چې ستا معده ډکه ده، څومره ژر خدای هېروې!"

زما خبرې سختې نه وې، بلکې ملامتونکې وې د جنت د نعمتونو په اړه د انسان حافظه څومره لنډه ده! په دې نړ کې داسې یو کس نشته چې د خپلو غوښتنو ځواب یې نه وي ترلاسه کړی.

جتیندرا ځواب ورکړ، "زه به هیڅکله خپله حماقت هیر نکړم چې ستا په څیر بې پروا کس سره خطر واخلم!"

ما وویل، "بس، جتیندرا، ځکه چې هغه خدای چې موږ ته یې خواړه راکړل، هماغه خدای دی چې په برندبن کې زموږ پاملرنه کوي او موږ به بیرته اګره ته راولي!"

زما خبرې پای ته نه وې رسیدلې چې یو ځوان سړی، چې په مخ یې ډاډ او تسلیت روښانه و، په چټک سره زموږ سره نږدې شو. زموږ د ونې لاندې ولاړ و، زما په وړاندې یې سر ټیټ کړ او ویې ویل:

"زما ګرانه ملګریه، ته او ستا ملګری باید دلته نا اشنا یاست، نو اجازه راکړه چې ستا کوربه او لارښود شم"

که څه هم د هندي سړي مخ په ندرت سره رنګېده، د جتیندرا مخ سمدلاسه د ناروغ ژیړ شو. ما په ادب سره وړاندیز رد کړ.

خو ځوان سړی ډېر په غوسه شو، په داسې ډول چې په نورو شرايطو کې به ډېر خندا وړ وای. هغه ځواب ورکړ:

"ته به خامخا زما څخه خلاص نشې!"

"ولې نه؟" ما وويل، "

هغه په ډاډ سره ما ته وکتل او ويې ويل، "ځکه چې ته زما ښوونکی يې کله چې زه په غرمه کې مراقبه کوله، ما په يوه خوب کې مبارک رب کرشنا وليد، او هغه ماته د همدې ونې لاندې دوه مجسمې وښودلې. يو يې ستا مخ و، زما ښوونکی، کوم چې ما ډېری وختونه په خپلو مراقبو کې ليدلی دی! زه به څومره خوشحاله شم که تاسو زما عاجزانه خدمات ومنئ!"

نو ما وويل، "زه هم خوشحاله يم چې تا ما وموند، نه خدای موږ پريښي دي او نه انسان موږ پريښودلي دي!"

که څه هم زه بې حرکته ولاړ وم، زما په وړاندې د هغه ليواله مخ په موسکا سره، د درناوي احساس ما په روح کې د الهی پښو ته سر ټيټ کړ.

هلک وويل، "زما ملګرو، زه څومره ليواله يم چې تاسو زما کور ته د راتګ سره عزت ورکړئ!"

ما وويل، "ته يو سخاوتمند ځوان يې، خو موږ دا نشو کولی ځکه چې موږ په اګره کې زما د ورور ميلمانه يو"

هغه وويل، "بيا اجازه راکړئ چې لږ تر لږه د دې غونډې د يادګار په توګه له تاسو دواړو سره برينډيبان ته لاړ شم"

ما په خوښټ سره بلنه ومنله هغه ځوان - چې نوم يې پرتاپ چترجي و - د اس ګاډټ غوښتنه وکړه، او موږ د مدهانا موهانا مندر او نورو کرشنا مندرونو په لور روان شو. تياره راغله پداسې حال کې چې موږ لاهم په معبد کې دعا کوله. وروسته، پرتاپ وويل:

"ايا زه ستاسو اجازه غواړم چې يو څه خواږه وخورم؟"

هغه د اورګاډي سټيشن ته نږدې يوې هټ ته ننوت، پداسې حال کې چې موږ په پراخه سړک کې ګرځېدو، کوم چې اوس له

خلکو ډک و او نسبتا یخ شوی و. زمونږ ملګری د لنډ وخت لپاره ورک شو او د خوړو لوی مقدار سره بیرته راستون شو. هغه په بخښنې سره موسکا وکړه کله چې هغه د بانک نوټونو یوه کڅوړه د دوو ټکټونو سره چې هغه زمونږ د اګره سفر لپاره اخیستي وو، ونیوله، ویې ویل: "زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې ما ته دا روحاني عزت راکړئ".

زما منل د هغه ناڅرګند لاس لپاره درناوي پرته بل څه نه وو. ایا د هغه سخاوت - چې انانتا یې ملنډې وهلې - له اړتیا څخه ډیر زیات نه و؟

مونږ سټیشن ته نږدې یو ګوښه کونج لټولو او ما وویل:

" پراتاپ، زه به تاسو ته کریا در زده کړم: د لاهیري مهاسیا طریقه، د عصري دورې ترټولو لوی یوګي او د هغه دا طریقه به ستاسو روحاني لارښود وي"

پیل په نیم ساعت کې ترسره شو، او ما نوي شاګرد ته په خطاب کې وویل: "کریا به هغه قیمتي جواهر وي چې ستاسو غوښتنې به پوره کړي. دا هنر، چې تاسو یې ساده ګڼئ، د چټک روحاني پرمختګ طریقه لري. مقدس هندي صحیفې وایي چې د انسان مجسم ځان د کاسمیک فریب څخه د خلاصون لپاره یو ملیون کلونو ته اړتیا لري، مګر دا اوږده طبیعي دوره د کریا یوګا لخوا خورا لنډ کیدی شي لکه څنګه چې جګدیش چندر بوس ثابته کړه چې د نبات وده د معمول څخه ډیر ګړندی کیدی شي، نو د انسان روحاني وده هم د باطني پوهې لخوا ګړندی کیدی شي. په خپل عمل کې مخلص اوسئ، او تاسو به خدای ته نږدې شئ، د ښوونکو ښوونکی او د لارښود لارښود"

پرتاپ په سوچ سره وویل، "زه د دې مبارک یوګیک کیلي په موندلو سره ډیره خوښي احساسوم چې ما له ډیرې مودې راهیسې لټولې ده. د هغې روحاني نفوذ به ما د حواسو له محدودیتونو څخه خلاص کړي او ما به لوړو ځایونو ته وهڅوي. نن ورځ د رب کرشنا لیدل زما په ژوند کې یو لوی نعمت دی."

مونږ د یوې شیبې لپاره په خاموشۍ سره ناست وو، بیا په آرامۍ سره د سټیشن په لور روان شو. کله چې زه په اورګاډي

کې سپاره شوم، خوښ ما ډکه کړه، پداسې حال کې چې جیتیندرا ژړل. پرتاپ ته زما الوداع زړه راښکونکې وه، زما د دواړو ملګرو د اوښکو او ژړاګانو سره یو ځل بیا، جتیندرا د غم څخه ډوب شو، دا ځل د ځان لپاره نه، بلکې د ځان په وړاندې، او هغه ویل پیل کړل:

"اوه، زما په خدای باور څومره کمزوری و! زما زړه سخت و، خو اوس به هیڅکله د خدای په پاملرنې شک ونه کړم"

کله چې نیمه شپه شوه، دوه ساسک کوونکي چې پرته له یوې پیسې لیږل شوي وو د انانتا کور ته ننوتل. د هغه مخ په ریښتیا سره د ژمنې سره سم و، له حیرانتیا ډک و. په خاموش سره، په میز باندې د روپیو باران وشو. هغه په ټوکه وویل: "حقیقت وواېه، جتیندرا! ایا دې ځوان د لوېې لارې غلا ته مخه نه ده کړې؟"

خو کله چې زما ورور د کیسې جزئیات واورېدل، نو جدي شو او بیا خپه شو، او په داسې روحاني جوش سره یې خبرې وکړې چې ما مخکې هیڅکله نه وو لیدلي:

"د عرضې او تقاضا قانون زما په فکر ډېر شفاف افقونو ته رسېږي او د لومړي ځل لپاره زه پوهېږم چې ولې تاسو په دې نړ کې د پیسو او د هغې د بې ارزښته ذخیرې پروا نه کوئ"

که څه هم ناوخته وه، زما ورور ټینګار وکړ چې دا کریا یوګا ته وقف کړي، په دې توګه، ماسټر موکندا باید د دوو "زده کونکو" مسؤلیت په غاړه واخلي چې هغه یې په یوه ورځ کې نه و غوښتلی.

بله ورځ سهار موږ د ارام او همغږ په فضا کې ناشته وکړه چې تیره ورځ یې نشتوالی درلود. ما جیتیندرا ته وخندل او ویې ویل:

"تاسو به د تاج محل له لیدلو څخه محروم نه شئ، راځئ چې سیرامپور ته د سفر کولو دمخه یې وګورو"

موږ انانتا ته الوداع وواېه او د اګره په عالي او وياړلي يادګار باندې مو نظر واچاوه: تاج محل، د هغې سپين مرمر د لمر

په رڼا کې ځليږي لکه د بشپړ همغږ خوب. د تياره صنوبر ونو، شنه څړځايونو او يو ارام جهيل لخوا محاصره شوی، د هغې داخلي برخه د نيم قيمتي ډبرو سره په پيچلي نقاش سره سينګار شوې وه. ښکلي ګلان او نقشونه د نسواري او ارغواني مرمر سره يو بل سره تړلي او سره کراس شوي وو، پداسې حال کې چې د ګنبد څخه راوتلې رڼا د امپراتور شاه جهان او ممتاز محل قبرونه، د هغه د سلطنت ملکه او د هغه د مينې هدف غسل کړل.

احساس مې وکړ چې ما ډېر څه ليدلي دي او د خپل استاد ليدلو ته ليواله يم، زه سمدلاسه د جتيندرا سره د بنګال په لور روان شوم. زما ملګري وويل، "مکندا، ما له مياشتو راهيسې خپله کورن نه ده ليدلې، ما خپل پلانونه بدل کړي دي او ممکن وروسته په سيرامپور کې ستاسو استاد سره ووينم".

زما ملګری - چې په مهربان سره د مزاج په توګه تشريح کيدی شي - زه په کلکته کې پريښودم، او زه په سيمه ايز ريل ګاډي کې سيبرامپور ته ورسيدم، چې شمال ته دولس ميله لرې دی.

کله چې ما پوه شوم چې اته ويشت ورځې تېرې شوې دي چې زه په وارانسي کې له خپل استاد سره ګورم او هغه راته ويلي وو: "ته به په څلورو اونيو کې بيرته راشې!" او دلته زه د رای ګاټ په ارامه سيمه کې د هغه د عبادت ځای په انګړ کې د يو زورور زړه سره ولاړ وم، د لومړي ځل لپاره هغه عبادت ځای ته ننوتم چيرې چې زه د راتلونکو لسو کلونو لويه برخه د هند د لوی بابا، زما د استاد سوامي سری يوکتيشور سره تيروم!

استاد پرمهانسا او ټاګور

د (د يوګي په ژوند کې د هند فلسفه) کتاب څخه

د بابا پرمانسا يوګانندا لپاره

" رابندر ناته ټاګور مور ته د ځان د څرګندولو د يوې وسيلې په توګه په طبيعي او ناڅاپي ډول سندرې ويل زده کړل، لکه د "سندرغاړو مرغانو په څير

دا وضاحت ماته د بهولا ناټ څخه راغی، چې د رانچي په ښوونځي کې يو ۱۴ کلن هوښيار هلک و، وروسته له هغه چې ما يوه سهار د هغه د خورې سندرې ستاينه وکړه. د فرصت سره يا

پرته، هلک به د یوې همغږۍ جریان په څیر سندرې سره بهیدې. هغه دمخه د ټاګور په مشهور شانتیناکیتان کې زده کړې کړې وې، چې معنی یې "د سولې بندر" ده، په بولپور کې.

ما خپل ملګري ته وویل، "د رابندر ناتھ سندرې زما د ځوانۍ راهیسې زما په شونډو دي. ټول بنګالیان، حتی نالوستي کلیوال هم د هغه له عالي شعر څخه ډیر خوند اخلي."

او هغې د بهولا سره د ټاګور ځینې شعرونه ولوستل، چا چې په زرګونو هندي شعرونه موسیقۍ ته واړول، چې ځینې یې د هغه خپل ترکیبونه وو او ځینې یې لرغوني وو.

وروسته له هغه چې موږ سندرې ویل پای ته ورسولې، ما په خندا وویل، "زه د نوبل د ادبیاتو جایزې ترلاسه کولو وروسته سمدلاسه د رابندر ناتھ سره ولیدل. ما د هغه سره د لیدو لپاره قوي لیوالتیا احساس کړه ځکه چې زه د هغه د منتقدینو سره د چلند په برخه کې د هغه غیر ډیپلوماتیک زړورتیا ستاینه کوم"

بهولا په لیوالتیا سره د کیسې په اړه پوښتنه وکړه، نو ما وویل: "ژبپوهانو ټاګور ترخې نیوکې لاندې راوستی دی ځکه چې هغه د بنګالي شعر لپاره یو نوی سټایل معرفي کړ چې د ژبې او کلاسیک اظهاراتو مخلوط کولو سره پرته له دې چې ژبني سرحدونه چې ژبپوهان یې خوښوي په پام کې ونیسي. د هغه شعرونه په زړه پورې، احساساتي اظهاراتو کې ژور فلسفي حقایق لري، پرته له دې چې د تاسیس شوي ادبي بڼو سره سمون ولري"

"یو ځل یو اغیزمن نقاد رابندر ناتھ - په سپکاوي او سپکاوي سره - د 'کوتر شاعر' په توګه تشریح کړ چې خپل کوتره یې په چاپګرانو باندې د لرې پیسې په بدل کې پلورلې وه' مګر د ټاګور غچ راتلونکی و! ټولې لویدیځې ادبي نړۍ د هغه د کتاب (ګیتانجلي: د سندرو وړاندیزونه) انګلیسي ته د ژباړې په اړه هغه ته درناوی وکړ د پوهانو یوه لویه ډله، په شمول د هغه د پخوانیو نقادانو، د اورګاډي له لارې سانتینیکیتیان ته د مبارکۍ وړاندې کولو لپاره سفر وکړ"

رابندر ناتھ له قصدي اوږده ځنډ وروسته خپلو میلمنو ته هرکلی ووایه، بیا یې په خاموشۍ او بې پروایۍ سره د دوی د چاپلوسۍ ستاینه واوریده، په پای کې یې د دوی د نیوکې وسلې په دوی واړولې او ویې ویل:

" ښاغلو، د احترام او عزت هغه خوشبويي ګلابونه چې تاسو يې دلته ماته وړاندې کوئ ستاسو د پخوان سپکاوي د بد بوی سره ګډ دي ايا زما د نوبل جايزې ترلاسه کولو او ستاسو د دې ناڅاپي ستاينې ترمنځ کومه اړيکه شته؟ زه لاهم هماغه شاعر يم چې تاسو يې هغه وخت خفه کړل کله چې ما د بنګال په زيارت کې خپل عاجز ګلونه وړاندې کړل"

" ورځپاڼو د ټاګور د زړورې ملامت لنډيز خپور کړ، او زه د هغه سړي د صداقت ستاينه کوم چې د چاپلوس او منافقت لخوا دوکه شوی نه و"

لخوا معرفي شوم ، چې په ساده ډول يې بنګالي جامې[1] اغوستې وې، او په مينه يې ټاګور ته د خپل فرښته استاد (ګروديوا) په توګه اشاره کوله."

" رابندر ناتهـ زما تود هرکلی وکړ، د کاريزما، بډايه کلتور او ريښتينې درناوي په څير چاپيره وو، ټاګور زما د ادبياتو د سرچينو په اړه د پوښتنې ځواب ورکړ او ويې ويل چې د هغه اصلي الهامونه زموږ د مذهبي حماسو او د څوارلسمې پيړ د شاعر وديارتي له کارونو څخه راغلي دي."

د دې خاطرو څخه الهام اخيستو سره، ما د يوې زړې بنګالي سندرې ويل پيل کړل چې ټاګور په يوه نوي ښه بدله کړې وه، چې د "رڼا د خپلې مينې څراغ روښانه کړه" سره پيل شوه، بهولا زما سره په خوښ سندرې ويلو کې يوځای شو کله چې موږ د ښوونځي په انګړ کې ګرځېدو.

د رانچي ښوونځي له تاسيس څخه شاوخوا دوه کاله وروسته، ما د رابندر ناتهـ څخه بلنه ترلاسه کړه چې په شانتينيکيتن کې ورسره ليدنه وکړم ترڅو زموږ د تعليمي نظرياتو په اړه بحث وکړم. ما په خوښ سره ومنله او د هغه سره د ليدو لپاره لاړم. کله چې زه ورسيدم، هغه په خپل ميز کې ناست و، او هغه ما ته د ريښتيني نارينه وو د سمبول په توګه راښکاره شو، لکه څنګه چې هر هنرمند تصور کولی شي. د هغه ښکلی، نازک شکل لرونکی مخ د شرافت او وقار څخه ډک و، د اوږدو ويښتو، بهيدونکي ږيرې، او لويو، مهربانو سترګو لخوا چوکاټ شوی، ټول د فرښتې موسکا سره سينګار شوي. د هغه خوږ غږ، لکه د بانسري غږ، زړه يې جذب کړ. هغه اوږد، پياوړی او ارام و، د يوې ښځې نرمښت او د خوشحاله ماشوم معصوميت مجسم کول. زه شک لرم چې د الهام شوي شاعر

کوم بل مثال کولی شي د دې نرم، روحي تلاوت کونکي په پرتله ډېر مستند بیان وومومي.

ما سمدلاسه د ټاګور سره د خپلو دوو تعلیمي ادارو د پرتلیزې او ژورې مطالعې پیل وکړ، دواړه په غیر روایتی اصولو ولاړ وو. موږ د دوی ترمنځ ډیری ورته والی وموند، لکه په خلاصه هوا کې زده کړه، سادګي، او په کوچنیو ماشومانو کې د تخلیق هڅونه. په هرصورت، رابندر ناتهه د ادب او شعر مطالعې ته، او د موسیق او سندرې له لارې د ځان څرګندولو ته ډېر اهمیت ورکړ، هغه څه چې ما دمخه په بهولا کې لیدلي وو. د شانتینیکیتن هلکانو د چوپتیا دورې تمرین کړې، مګر دوی د یوګا ځانګړې روزنه نه ده ترلاسه کړې.

شاعر په ژوره پاملرنه سره د یوګودا تمرینونو تشریح ته غوږ ونیو چې د بدن حجرات د فعالیت او ژوندانه سره چارج کوي، او د یوګیک تمرکز میتود ته چې د رانچي ټولو شاګردانو ته تدریس کیږي.

ټاګور ماته د خپلو لومړنیو تعلیمي مبارزو په اړه وویل، او په خندا سره یې راته وویل، "زه د پنځه کلن وروسته له ښوونځي څخه وتښتیدم" ما سمدلاسه ولیدل چې څنګه د هغه نازک شاعرانه احساسات د ښوونځي د ویرونکي نظم فضا سره ټکر کوي.

شاعر په فصاحت سره د زده کونکو یوې ډلې ته اشاره وکړه چې په شنه باغ کې زده کړه کوله، ویې ویل:

" له همدې امله ما د ونو تر سیوري او د اسمان د ښکلا لاندې د سانتینیکیتیان انسټیټیوټ تاسیس کړ. ماشوم احساس کوي چې هغه په خپل طبیعي چاپیریال کې د ګلونو او سندرغاړو مرغیو په مینځ کې دی ترڅو هغه د خپلو وړتیاوو داخلي شتمني څرګند کړي. ریښتینې پوهه نشي کولی د بهرنیو سرچینو څخه پمپ شي یا ډک شي، بلکه پوهه باید د انسان د روح په ژورو کې پټ شوي لامحدود حکمت خزانې څرګندولو کې مرسته وي" (2)

ما ورسره موافقه وکړه او زیاته مې کړه: "د ماشومانو مثالي تمایلات او د اتلانو او اتلول سره د دوی مینه په عادي ښوونځیو کې د لوړې له امله مري ځکه چې دوی د احصایو، پیښو او تاریخي دورو څخه جوړ شوي خواړو پورې محدود دي"

شاعر د خپل پلار، دیویندر ناتهه په اړه په مینه خبرې وکړې، چا چې هغه ته د شانتینیکیتن ته د تګ لپاره الهام ورکړ. هغه

ووېل: "زما پلار ماته دا حاصلخيزه ځمکه راکړه چيرې چې هغه يو معبد او يو ميلمستون جوړ کړی و. زما تعليمي تجربه دلته په 1901 کې يوازې د لسو ماشومانو سره پيل شوه. اته زره پونډه چې ما ته د نوبل جايزې سره راغلل ما د ښوونځي په ساتنه مصرف کړل."

مشر ټاګور (ديويندر ناته) چې په پراخه کچه د مهارشي (لوی بابا) په نوم پيژندل کيږي، په ريښتيا سره يو د پام وړ سړی و، لکه څنګه چې د هغه د ژوند کيسه ښيي. هغه د خپلې ځوانۍ دوه کاله د هماليا په خانقاهونو کې په مراقبه کې تير کړل. په ورته ډول، د هغه پلار، دوارکانات، په ټول بنګال کې د خپل سخاوتمندانه عامه خيرخواهۍ لپاره مشهور و. له دې حاصلخيزې ځمکې څخه د روشنفکرانو کورنۍ راپورته شوه. رابندر ناته په خپل تخليقي اظهار کې يوازې نه و؛ د هغه خپلوانو د هغه وړتيا شريکه کړه. د هغه د تره زامنو، ګوګونيندرا او اپانيندرا، په هند کې د ترټولو غوره هنرمندانو څخه ګڼل کيږي [۳] د رابندر ناته ورور، دويجيندرا، هم يو ژور فيلسوف و چې حتی د ځنګل مرغيو او ځارويو لخوا هم محبوب و.

رابندر ناته ماته بلنه راکړه چې په خپل ميلمستون کې شپه تېره کړم. هغه ماښام څومره ښکلې منظره وه کله چې شاعر د زده کونکو له يوې ډلې سره په انګړ کې ناست و! وخت داسې ښکاريده چې ولاړ و، او صحنه ماته د يوې لرغونې هديرې په څير ښکاريده، شاعر ټاګور د خپلو شاګردانو لخوا محاصره شوی و، د خوښۍ او سپيڅلي مينې په فضا کې پوښل شوی و. ټاګور د مينې هر اړيکه د همغږۍ او همغږۍ تارونو سره اوبدل او بشپړوله. د خدای په باغ کې د ريښتيني روحاني شعر څومره نادر ګل غوړيدلی و، چې نور يې د خپل طبيعي ښکلا او بوی سره ځان ته راکاږي!

په خپل خوږ غږ کې، رابندر ناته موږ ته خپل ځينې نوي جوړ شوي، خوږ شعرونه ولوستل. د هغه ډيری سندرې او کيسې، چې د هغه شاګردانو ته د خوښۍ او خوښۍ راوستلو لپاره جوړې شوې، په شانتينيکيتن کې موندل کيږي. زما لپاره، د هغه د شعر ښکلا په نږدې هر آيت کې د خدای په حواله کې ده، که څه هم د مقدس نوم په واضح ډول نه دی ذکر شوی. د مثال په توګه، هغه وايي:

کله چې زه د سندرو ویلو په نشه کې شم، زه ځان هېروم "او تاته خپل ملګری وایم، اې ته چې زما مالک یې!"
بله ورځ د غرمې وروسته، ما په بې زړه توب سره شاعر ته الوداع وویل زه خوښ یم چې د هغه کوچنی ښوونځی وده کړې او په هغه څه بدل شوی چې اوس د ویزوا بهارتي نړیوال پوهنتون [۴] دی، چیرې چې د ټولو هیوادونو زده کونکي یو مناسب چاپیریال موندلی شي.
چیرې چې ذهن له ویرې څخه آزاد وي او سر لوړ وي
چیرته چې پوهه آزاده او بې قیده وي،
نړ د تنګ سیمه ییزو دیوالونو له امله په ټوټو برخو نه ده بدله شوې.
او چیرې چې الفاظ د حقیقت له ژورو څخه راوځي،
او سختې هڅې د دوی د لاسرسی بشپړتیا ته غځوي
چیرته چې د عقل خالص چینه د مړو دودونو په ویجاړو شګلنو دښتو کې خپله لاره نه ده ورکه کړې،
او لکه څنګه چې دا په تل پراخیدونکي فکر او عمل کې مخ په وړاندې ځي،
تر څو زما هیواد د آزاد په اسمان کې راویښ شي،
ای زما پلاره [۵]
د بریالیتوب رازونو کیلي

بریالیتوب د یو کس د خپل چاپیریال دننه د قناعت او رضایت معنی لري. ریښتینې بریالیتوب د هغو کړنو پایله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې دي، او دا د نورو خوښ او هوساینه د یو چا د خپلې خوښ د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که مور دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو مور به د بریالیتوب بشپړ او جامع تعریف ولرو.

خلک د بریالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظریات لري، چې په ژوند کې د دوی د هیلو پورې اړه لري. دا غیر معمولي نه ده چې ځینې خلک واوري چې بریالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي چې "هغه یو بریالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بریالیتوب په ټولو بڼو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زمور بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.

د بریالیتوب لپاره یو بل معیار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پایلې راوړو، نو موږ باید نور هم په خپل بریالیتوب کې شامل کړو او د هغې میوې ورسره شریکې کړو.

یو څوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، په دې موده کې د خپلې کورنۍ له غړو سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن په پایله کې یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی چلند خود غرضه او د دوی د کورنۍ خوښۍ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو څخه ګټه پورته کړي.

په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول نه یوازې زموږ حق دی چې پخپله له هوساینې څخه خوند واخلو، بلکې د نورو په وړاندې زموږ اخلاقي مسؤلیت هم دی چې د دوی د مادي شرایطو او د ژوند شرایطو ښه کولو کې مرسته وکړو.

هر څوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډالۍ ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.

د مثال په توګه، هینري فورډ ډېر شتمني ګټلې وه، خو هغه په خیرات باور نه درلود، کوم چې هغه د بې کارۍ او سستۍ هڅونه ګڼله پرځای یې، هغه د ډېرو لپاره کار او معیشت برابر کړ. که هینري فورډ پیسې ګټلې وې پداسې حال کې چې د نورو لپاره سوکالي هم برابروله، نو هغه په سمه لاره کې بریالی و.

حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا - خپلې معنوي تجربې او لوړې پوهې - له نورو سره شریکې نه کړي ترڅو دوی سره د مقدس پوهې ته رسیدو کې مرسته وکړي. له همدې امله، هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیدلي او داسې حالتونو ته رسیدلي دي لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه ورکړي چې ورته اړتیا لري.

که تاسو غواړئ ریښتینې بریا ترلاسه کړئ، نو تاسو به نه یوازې د خپلې شخصي خوښ تضمین وکړئ بلکه د نورو خوښ به هم تضمین کړئ.

د ختیځ او لویدیځ ترمنځ د بریالیتوب په معیارونو کې توپیرونه

په ختیځ او لویدیځ کې د بریالیتوب مختلف معیارونه شتون لري له بده مرغه، ختیځ په زیاتیدونکي توګه د هغه څه بدترین اړخونه تقلید کوي چې په لویدیځ فلمونو کې یې ګوري پداسې حال کې چې ځینې فلمونه تسلیت وړاندې کوي، ریښتینی ژوند څرګندوي چې بریالیتوب له اسانه څخه لرې دی ژوند ډیری وختونه سخت او نه بخښونکی وي، او موږ باید د ژوند ګټلو لپاره مبارزه وکړو هغه هڅې په پام کې ونیسئ چې ستاسو د بدن ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغ څخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن به بالاخره آرام شي د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره مبارزه کول اړین دي دا ځواکونه نه ستړي کیدونکي کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول معنی لرونکي لاسته راوړنو څخه محروم کړي

لویدیځ په جزوي یا لنډمهاله بریالیتوب تمرکز کوي چې د دې اوسني ژوند سره تړاو لري، له بلې خوا، ختیځ په بشپړ، تلپاتې او دوامداره بریالیتوب تمرکز کوي.

هغه کسان چې د تلپاتې بریالیتوب څوکې ته رسیدلي دي موږ ورته وایو (په دواړو جهانونو کې ګټونکي د قاضي په نظر بریالي کسان دي)

دا خلک په بدن، ذهن او روح کې خوشحاله دي. دوی ممکن یو څه شیان ولري، مګر دوی لویه شتمني لري: د داخلي سولې شتمني او د روح او الهي روح ترمنځ د اړیکو روحاني پوهه، او د بدن او کاسمیک ژوند ترمنځ اړیکه.

په ختیځ کې، د دې ډول بریالیتوب مفکوره د ماشوم په ذهن کې ځای پرځای کیږي په لویدیځ کې، ماشوم ته د خنزیرانو بانک

ورکول کیږي او ورته ښوول کیږي چې د غوښتنو د پوره کولو لپاره د پیسو غوښتنه وکړي.

د کافي مادي بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره سخت کار کول ښه دي، مګر ماشومانو ته باید د تلپاتې بریالیتوب ارزښت هم ورزده شي د روح شتمني د تل لپاره د ابدیت په بانک کې پاتې کیږي، او تاسو کولی شئ په هر وخت کې له دې بانک څخه خوښي وباسئ.

خو حتی معنوي بریالیتوب یو اړخیز او نا متوازن کیدی شي که تاسو مادي مسؤلیتونه ولرئ چې تاسو یې د ترسره کولو توان نلرئ.

یوازې هغه لوی یوګیان چې ځانونه یې د طبیعت له قوانینو څخه آزاد کړي دي کولی شي په بشپړ ډول مادي چارو ته پام ونه کړي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

د مثال په توګه، که چیرې یو هنرمند یوازې په هنر تمرکز وکړي او هرڅه له پامه وغورځوي، نو دا به د یو ناانډول لامل شي چې د اضطراب او ناخوښ په توګه څرګندیږي. په هرصورت، د روحانیت، کار، ساینس او خدمت تر څنګ په هنر تمرکز به د یو ښه توازن، بشپړ بریالیتوب او ریښتینې خوښ پایله ولري.

که شتمني د ناروغ او ستونزو سره یوځای شي، نو پایلې به یې بې شمیره وي حفظ الصحه او روغتیا پاملرنه د لویدیځ د ځواکونو څخه دي. زیانمنونکي حشرات او وژونکي میکروبونه په پرمختللو هیوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کیږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډیر دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل

د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هیوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پیرود سیسټمونو له امله د بیلونو تادیه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

ژوند یوازې د ژوندي پاتې کیدو څخه ډیر څه دي

خدای دا ځمکه زموږ لپاره یوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کیدو لپاره نه ده پیدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه اراده وپیژنو او د خپل وجود هدف درک کړو یو څو هوښیارانو د کایناتي پلان معنی درک کړې، مګر ډیری خلک ړانده او د دې هدف څخه بې خبره دي ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه کیږي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ریښتیني ماهیت او په کایناتي ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رڼاګانې کیږي.

خدای تعالی کایناتي وهم خورا پیاوړی کړی دی

موږ په یوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شاید فکر وکړئ چې پیسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو یې ترلاسه کوئ، تاسو ومومئ چې تاسو لاهم ناخوښه یاست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او — خدای مه کړه — خپله روغتیا له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن ښه روغتیا ولرئ او خپلې پیسې له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن شتمني او روغتیا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډیری ستونزې ولرئ، یوازې مهربانۍ وړاندې کوئ مګر په بدل کې یې نفرت او کرکه ترلاسه کیږي پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هیڅ شی تاسو ته په ریښتیا سره قناعت نشي ورکولی.

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

آیا تاسو کله هم د پسونو یوه ډله لیدلې ده؟ که چیرې یو یې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله یې پرته له ځنډه تقلید کوي ډېری خلک داسې دي چې یو څوک ممکن یو نظر راوړي یا یو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ییزه توګه کودتا وکړي او کاپي یې کړي. دا نمونه د نسلونو راهیسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او موږ نشو کولی ادعا وکړو چې دوی ټول سم یا سم دي مګر څوک پوهیږي؟ د دې دودونو او دودونو ځینې ممکن بې معنی، بې معنی او بې معنی وي.

د دې دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري

په پیل کې، هر روایت یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم سمه ده، نو روایت معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید حقیقت وپیژنو او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.

ژوند باید ساده شي که تاسو د انساني چلند انفرادي ځانګړتیاوې په عیني ډول تحلیل کړئ، نو تاسو به ومومئ چې زموږ ځینې دودونه او دودونه د خندا وړ دي.

په لویدیځ کې، خلک ډېری قوانین تعقیبوي د ماښام بهر، ډوډ پارټیو، لیدنو او بهر ته د تګ لپاره ځانګړي جامې شتون لري. ما حتی یو ځل د سګرټ څکونکو لپاره د ځانګړو جاکټونو اعلان ولید!

تنظیم ډېر ښه دی، خو تنظیم او میتودولوژ ته ډېره پاملرنه اکثره وخت د بدبخت لامل کېږي.

په ختیځ کې کورونه او جامې ساده دي په لویدیځ کې ژوند دومره پیچلی دی چې خوښي له موږ څخه د یو ځانګړي ډول کارونو کولو باندې د ډېر تمرکز له امله تښتي.

ولې د کور او مېز د تنظیمولو په څرنګوالي ټینګار کولو سره ژوند پېچلی کوئ؟

په ختیځ کې، کله چې ډېر خلک د لیدنې لپاره بلنه ورکوو، هرڅوک د خوښۍ احساس کوي او په لیوالتیا سره د دې لیدنو ته سترګې په لار وي.

په لویدیځ کې، میلمانه بلل کیږي، او وروسته د ساعتونو لپاره سخت چمتووالی نیول کیږي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې هرڅه سم دي. کله چې میلمانه راشي، کوربه په لیوالتیا سره د دوی د وتلو انتظار کوي!

ژوند، جامې او خواړه باید ساده شي په رستورانتونو کې خواړه خوړل ممکن له اقتصادي پلوه عملي نه وي، مګر دا سمه ده چې کله ناکله داسې وکړئ دا سمه نه ده چې په پخلنځي کې اوږد ساعتونه تیر کړئ، د نورو، خورا مهمو شیانو څخه د خوند اخیستلو لپاره وخت پریږدئ.

د سفرونو او لکچرونو په جریان کې، ما خپل خواړه ساده کړل، ما په ساده ډول په خپله خونه کې یو څه شیدې، کاهو او پنیر وساتل، او زه ورسره آرام وم.

جنت زموږ دننه دی، نه په شیانو کې

په هند کې زموږ د زاهدانو په روزنه کې، موږ زده کړل چې خپلې غوښتنې کنټرول کړو او له هغه څه څخه پورته شو چې موږ یې خوښوو، نه خوښوو او غوره ګڼو. موږ د هر هغه څه لپاره منندوی وو چې موږ یې ترلاسه کړي دي. په هرصورت، ډیری خلک د دومره ډیر څه درلودلو سره سره ناخوښه دي، لکه څنګه چې دوی یې هیڅ نه لري. غوښتنې هیڅ حد نه پیژني. په سهار کې، د خریلو او جامو اغوستلو وروسته، لومړی شی چې میړه یې غواړي ناشته ده. کله چې هغه په میز کې کښیني، هغه هیله کوي چې د هغه میرمنې بل څه چمتو کړي وي. هغه، په بدل کې، هیله کوي چې هغه غوره پلیټونه، چمچې، چاقوګانې او فورکونه ولري.

ورځې تیریږي، او د دې او دې لپاره هیلې دوام لري تر هغه چې هیڅ شی دوی نشي پوره کولی په پای کې، جوړه د یو بل په خوښولو کې پاتې راځي او حتی په خپلو ماشومانو کې هیڅ خوښي نه مومي، خپل واده خوښي له لاسه ورکوي ځکه چې

دوی مایوسه کیږي، دوی د دوی نږدې کسانو ته مخه کوي. ښځه ژاړي، ژاړي، او په خپل میړه ډیر نیوکه کوي، پداسې حال کې چې هغه په ماشومانو چیغې وهي، او ماشومان د خپلو والدینو په وړاندې بغاوت کوي او د خپلو ملګرو سره احمقانه عملونه کوي (او په دې توګه دا دوره دوام لري)

دا غلطه نه ده چې شتمن ولرو؛ غلطه خبره دا ده چې اجازه ورکړو چې زموږ شتمن زموږ ملکیت شي موږ باید ځان د خلکو او شیانو سره د تړاو څخه خلاص کړو څکه چې تړاو ناخوښي راوړي.

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښ او خوښ دوزخ کیږي زه پوه شوی یم چې د دې داخلي خوښ پرته، د مسؤلیتونو بار به زما څخه زما سوله غلا کړې وای او ما به زما له خوښ څخه بې برخې کړی وای.

د خوښ تر ټولو لوی دښمن د عیش او عشرت د اخیستلو لپاره پیسې پور کول دي. خلک په غلط سره باور لري چې دوی نشي کولی خوشحاله شي تر هغه چې دوی یو ځانګړی شی ترلاسه نه کړي مګر حتی د دې شی ترلاسه کولو وروسته، دوی به د دوی لنډمهاله خوښ سره سره ریښتینې خوښ تجربه نه کړي. نو د دنیاوي خوښ د سراب په تعقیب کې څه معنی لري چې یوازې خپلې ژمنې ماتوي؟

خلک باید په ساده ډول ژوند وکړي پرته له دې چې ډیری شتمنیو ته اړتیا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري.

په دې کې شک نشته چې د نوي شی اخیستل یوه خوندوره تجربه ده، خو یو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتی په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هیر کړئ او د بل څه هیله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بیل به هیر نشي، په ځانګړې توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخیستی وي!

یو کس باید د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او ځومره چې امکان ولري ساده یې کړي دوی باید د اړتیاوو او بیړنیو حالتونو لپاره یو څه پیسې سپما کړي، د عیش او عشرت پر ځای سپما ته لومړیتوب ورکړي، او د دوی د وړتیا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په یو یا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هیڅ شی کم نه کړئ او له هیڅ شی څخه به محروم نه شئ.

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر یا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډیری ځله د دې مبارک ځواک کار او اغیزمنتوب تجربه کړی دی.

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم یا د سمندر په ژورو کې ډوب یم، زه پوهیږم چې زه د خدای سره یم او هغه زما سره دی، او هیڅ شی ما ته زیان نشي رسولی. دې پوهې ماته یوه نه بیانیدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

که چیرې هغه روحاني پوهه او تجربې نه وای چې ما ترلاسه کړې وای، نو زه به د ځمکې تر ټولو بدبخته کس وای. ما ډیره شتمني ترلاسه کړې ده، مګر ما دا رد کړې ده چې دا ما غلام کړي، او نه مې دا اجازه ورکړې ده چې ما ته لاس ورکړي یا بدل کړي. زه هر څه چې زه یې ترلاسه کوم د خدای په لاره کې او اړمنو کسانو ته ورکوم. زما داخلي خوښي زما ترټولو لویه شتمني ده - یوه خزانه چې حتی پاچاهان یې یوازې خوب لیدلی شي.

بریالیتوب په داخلي لاسته راوړنې پورې اړه لري

کله چې تاسو ګڼ شمېر خلک د خوښ یا بریالیتوب څخه محروم وګورئ، نو دا مه انګیرئ چې دا د دوی برخلیک دی. تاسو کولی شئ ځان هغه څه ته جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ. ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې په ریښتیا سره تاسو بریالي کوي. که تاسو په ځان کې یو څه نلرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست. مګر که تاسو په خپل ځان کې یو څه نلرئ او بیا هم په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي

یاست. له همدې امله، دا ناشونې ده چې د خلکو قضاوت یوازې د دوی د ظاهري شرایطو پراساس وشي. د لویو خلکو په منځ کې، ممکن داسې اشخاص وي چې روحاني لوړوالی ترلاسه کړی وي او ژور داخلي سوله او روحاني خوښ څخه خوند اخلي.

له همدې امله، اخلاقي او فکري بریالیتوب - د بدو عادتونو او غیر صحي غوښتنو څخه خلاصون - د مادي بریالیتوب په پرتله خورا لوی خوښي راوړي. په فکري بریالیتوب کې یو رواني هوساینه ده چې بهرني شرایط نشي کولی له منځه یوسي. تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د شتمن په راټولولو کې تیر کړئ، مګر دا شتمني به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنیت درکړي چې تاسو یې غواړئ. برعکس، دا به تاسو ته ډیر ناخوښي راوړي، ځکه چې ریښتینې خوښي او سوله په ذهن کې وي، نه په مادي شتمنیو کې.

که تاسو د خپل ذهن د روزنې لپاره وخت ونه نیسئ، نو هیڅ ډول مادي شتمني به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې ستاسو شعور ته روزنه ورکول دي ترڅو هغه فکرونه او عملونه وروزي چې د خوښ لامل کیږي.

ستا خوښي ستا بریا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک یې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا خپه کړي کله چې زه هلک وم، کله چې څوک زما په اړه غلط اوازې خپرولې نو زه به خپل غصه له لاسه ورکوم وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تایید یا ستاینې څخه ډیر مهم دی.

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ

که یو څوک پیسې نه ګټي، دا ځکه ده چې دوی د پیسو ګټلو باندې تمرکز نه کوي په ورته ډول، که دوی ناخوښه وي، دا ځکه ده چې دوی د خوښ ترلاسه کولو باندې تمرکز نه کوي.

هغه قچر چې د سرو زرو بار په شا وړي د هغه څه ارزښت نه پوهیږي چې دا یې وړي. په ورته ډول، انسان د ژوند بار په خپلو اوږو باندې وړلو کې دومره بوخت دی چې د لارې په پای کې د یو څه خوښۍ موندلو په هیله دی چې هغه هیروي چې هغه په ځان کې یو عالي او تلپاتې روحاني خوښۍ لري.

(لکه په صحرا کې اوښان، په داسې حال کې چې اوبه یې په شا وړل کیږي، له تندې مړه کیږي)

ځکه چې هغه په "شیانو" کې خوښي لټوي، هغه نه پوهیږي چې هغه په ځان کې د خوښۍ یوه شتمني لري.

د دندې حق ورکول

یوګا د ژوند د مسؤلیتونو د غفلت یا له پامه غورځولو مشوره نه ورکوي، بلکې دا له تاسو څخه غوښتنه کوي چې خپل ذهن د خدای سره ډک کړئ ځکه چې تاسو د ژوند په ډرامه کې خپل رول لوبوئ که تاسو په ځنګلونو یا غرونو کې یو جلا ژوند غواړئ، پدې باور یاست چې تاسو به د خپلو دندو پریښودو سره خدای ومومئ، نو تاسو باید لومړی چمتو اوسئ او وکولی شئ چې ټوله ورځ په یو وخت کې د څو ورځو لپاره په مراقبه کې ناست شئ. دا ډول هڅه یقینا د هغو کسانو لپاره د ستاینې وړ ده چې وړتیا لري مګر تر دې ډیره لویه دا ده چې په نړۍ کې اوسئ، مګر د هغې څخه نه؛ د نورو د ګټې لپاره خپل ریښتیني مسؤلیتونه ترسره کړئ پداسې حال کې چې په ورته وخت کې د خدای په اړه فکر کوئ.

د لویو او کوچنیو دندو ترمنځ باید توپیر وشي، تر ټولو مهم ته د یوازې مهم په پرتله لومړیتوب ورکړل شي سربیره پردې، هیڅ دنده باید د بل سره مخالفت ونکړي صحیفې موږ ته وایی چې کله یو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا ثبوت دی چې دا ریښتینی دنده نه ده د مثال په توګه، که تاسو د خپلې روغتیا په قیمت مالي بریالیتوب تعقیب کړئ، تاسو خپل فزیکي هوساینې ته پام نه کوئ په ورته ډول، که تاسو د دین سره دومره لیواله شئ چې خپل مالي مسؤلیتونه له پامه غورځوئ، تاسو متوازن نه یاست ځکه چې تاسو یو دنده د خپل بدن او کورنۍ سره د خپلو مکلفیتونو سره په ټکر کې پریږدئ او که تاسو د خدای په وړاندې

خپله دنده له پامه غورځوئ ځکه چې ستاسو ټول پام ستاسو په کورن متمرکز دی، دا ریښتینی دنده نه ده.

ډیری خلک پوښتنه کوي: "ایا موږ باید لومړی د خپلو دنیاوي مسؤلیتونو د پوره کولو لپاره مادي بریالیتوب ترلاسه کړو او بیا د خدای په لټه کې شو؟" یا "ایا موږ باید لومړی خدای ومومو او بیا د بریالیتوب په لټه کې شو؟"

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه په اړه فکر کولو او په ژوره توګه د هغه په اړه فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو. موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به هیڅ شی ترسره نه کړو. له همدې امله، زموږ ترټولو لویه دنده د هغه لپاره ده که موږ نور ټول مکلفیتونه د هغه په وړاندې د خپلې دندې له ترسره کولو پرته ترسره کړو، هغه به خوښ نه وي. غوره ده چې خپل عملونه په داسې ډول ترسره کړو چې خدای خوښ کړي.

دا ډېره ښه ده چې فکر وکړو چې د خدای لټون د مادي بریالیتوب سره یوځای کړو، خو تر هغه چې یو څوک په ژوره او منظمه توګه مراقبه ونه کړي، ترڅو د خدای په اړه د دوی پوهاوی لومړی په کلکه ټینګ شي، نړ به د دوی شعور مغلوب کړي، او دوی به د روحاني چارو لپاره هیڅ وخت ونه مومي او که موږ دا ډاډمن احساس ونه لرو چې خدای زموږ سره دی، زموږ دنیاوي دندې ډیری وختونه د رواني عذاب سرچینه کیږي مګر کله چې تاسو احساس کوئ چې خدای هر وخت ستاسو سره دی او د خپلو دندو د ترسره کولو پرمهال د هغه په اړه فکر کوئ، نو تاسو به د خلکو تر ټولو خوشحاله اوسئ.

بختور دي هغه کسان چې له خدای سره مینه لري، ځکه چې دوی په تلپاتې قناعت او تلپاتې نعمت کې دي

که ما د خپل لارښود، سوامي سري یوکتیشور تعلیمات نه وای ترلاسه کړي، چې ما ته یې الهي پوهاوی راکړی و، نو زه به ډیر وخت دمخه خپله هوډ له لاسه ورکړی وای او د خلکو سره مرسته او د خدای د لټولو او مراقبت لپاره معبدونه نه وای جوړ کړي، سره له دې ټولو سره سره، ځینو زما سره د همکار پرځای زما د لارې د خنډولو هڅه کړې ده.

څوک چې له خلکو سره داسې چلند کوي لکه څنګه چې هغه د دوی مالک وي چې دوی یې اطاعت کولو ته اړ دي، دوی به د هغه پر ضد شي او هڅه به وکړي چې په هره وسیله او طریقه له هغه څخه ځان خلاص کړي.

خو که تاسو هڅه وکړئ چې نورو ته په ریښتینې مینې سره لارښوونه او مشوره ورکړئ، نو دوی به تاسو د خپلو زړونو پاچا وګرځوي او کله چې تاسو له ټولو سره په مساوي ډول مینه کوئ، نو تاسو به وکولی شئ هغه کسان وپیژنئ چې د مینې ته ځواب ورکوي.

الهي مینه بې ساري ده

کاشکې ته د الهي مینې کیسه پوهېږې چې ځینې عقیدتمندان یې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هیڅ بله تجربه د دې خوښۍ سره پرتله نشي کیدی زه یو ولی پیژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مینه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مینه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مینه لري، او هغه هیڅکله د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي.

زه خپل محبوب خدای زما په شاوخوا کې په هرڅه کې وینم

ما هغه ولید چې له ګلونو څخه یې ما ته کتل او د سپوږمۍ له کړکۍ څخه یې ما ته کتل.

زه دا د طبیعت په مخ او د هغو کسانو په مخونو کې وینم چې پاک روحونه او مهربان زړونه لري.

موږ باید د ټولو نیکیو، مینې او فضل سرچینه، تر ټولو لوی محبوب له پامه ونه غورځوو او نه هم باید اجازه ورکړو چې زموږ زړونه د دې نړۍ له وهمونو او بې ارزښته شیانو ډک شي، بلکې د الهي مینې سره، چې زړه بیا راژوندی کوي، ذهن ته الهام ورکوي، او د روح ځواک تازه کوي. دا مینه بې ساري ده کله چې الهي مینه د سالک وجود ولري، د هغه د بدن حجرات خوشحاله کیږي، او هغه له لویې خوښۍ ډک کیږي او د دې تجربې په اړه، د خدای یو عاشق سندره وویله:

کله چې د کایناتو څښتن روحاني معبد ته ننوتل

خوښ زما زړه ډوب کړ، او ما یې ټکانونه هېر کړل

لکه څنګه چې زما د بدن ټولو حجرو خپل ټاکل شوي دندې هېرې کړې

هغه حیرانه شوه کله چې هغې د ابدي ژوند غږ واورېد

د ژوند د سرچینې په توګه د خدای غږ، د ژوند د تر ټولو لوی محبوب غږ

زما زړه، زما دماغ، او زما د وجود هر اتوم برېښنا شو.

ځکه چې هغه د خورا مقدس الهي حضور لخوا متاثره شوې وه

دا د الهي مینې او د هغو کسانو په ژوند باندې د هغې اغېزې ته یوه لنډه کتنه ده چې له خدای سره مینه لري.

هغه غمونه چې نفرت او جګړه د خلکو په زړونو کې رامینځته کوي او پرېږدي دا ثبوت دی چې روحانیت، شفقت، مهربان او مینه لوړې قوې دي. نفرت ویجاړونکی دی، پداسې حال کې چې مینه په کایناتو کې ترټولو لویه رغنده قوه ده.

له همدې امله، زما ګرانو ملګرو، موږ باید د نفرت بې ګټې او د جګړې حماقت وپېژنو، او په خپل ټول وجود سره خدای ته مخه کړو او په ټولو زړونو سره له هغه سره مینه وکړو ځکه چې د هغه مینه د بشپړ قناعت او رضایت څخه ډکه بریا ورکوي: یوه بریا چې په بل ډول نشي ترلاسه کیدی.

یوازې مینه به یوه غوره نړ جوړه کړي، د هغې اوسیدونکو ته ښېګڼه راوړي، او دوی ته یو باعزته ژوند ورکړي که چیرې ملتونه یوازې د غلطو لارو له لارې ځانونه په یو بل باندې مسلط کول ودروي، او پرځای یې مینه او متقابل ملاتړ ومني، نو موږ به د نړ بریالیتوب وګورو، چې میوې به یې د ځمکې ټول خلک خوند واخلي.

په جګړو کې د يو انسان د بل انسان د وژلو لپاره د مليونونو ډالرو په اړه فکر وکړئ! د انسانيت لپاره څومره سپکاوی! او پايله يې له درد، کړاو، ويجاړ او ويجاړ پرته بل څه کيدی شي؟

د دې انساني بدبخت د پای ته رسولو يوازين لار د مينې له لارې ده.

تر هغه چې يو ملت د ډله ييزې وژنې وسلې جوړوي او پراختيا ورکوي، نور ملتونه به هڅه وکړي چې د ځان ساتنې لپاره لا ډير پيچلي او وژونکي ميتودونه او وسلې رامينځته کړي، او خلک به په دوامداره ويره کې ژوند وکړي ولې ټول ملتونه د نفرت او جګړې د غوړولو پرځای مينه او تفاهم نه وده کوي؟ ريښتينی حل د مينې او تفاهم په نړيوال مذهب کې دی مينه انسانيت بريالی کوي

د هر ځواک تر ټولو ځواک

لومړی او تر ټولو مهم، د کايناتو د رب سره بريالیتوب ترلاسه کړئ خلک په خپلو کارونو کې دومره بوخت دي چې فکر کوي چې د خدای په اړه د فکر کولو لپاره وخت نلري مګر که چيرې خدای خپل ځواک د دوی له بدن او ذهن څخه وباسي نو د يو چا سره به څه پيښ شي؟ زړه به د وهلو مخه ونيسي، او دماغ به د فکر کولو وړتيا له لاسه ورکړي.

خدای د هر انساني مينې تر ټولو الهي مينه ده، د هر ذهن تر ټولو نړيوال ذهن دی، د هرې ارادې تر ټولو ورو اراده ده، د هرې ځمکن بريا تر ټولو لويه بريا ده، او د ټولو قدرتونو تر ټولو عالي ځواک دی.

دا په هر رګ کې وينه او د کلمو تر ټولو ساه ده

که هغه له ما څخه خپل واک بيرته واخلي، زه به سمدلاسه خبرې کول بند کړم او زما غږ به د تل لپاره خاموش شي.

که د هغه قدرت زموږ په زړونو او ذهنونو کې کار نه کاوه، نو موږ به بې ژونده مړي وای.

راځئ چې ساتنه وکړو - خدای دې تاسو وساتي - هغه څه چې ښکلي دي ... او راځئ چې په یاد ولرو چې زموږ په ژوند کې لومړ دنده د خدای په وړاندې ده.

کله چې موږ دا مقدسه دنده ترسره کوو، موږ له خپلې سرچینې سره وصل کیږو او زموږ زړونه له خوښ ډکیږي؛ دا تر ټولو لویه بریا او وروست بریا ده. سلام دې وي پر تاسو
د ارواښاد پاچا کیسه

ډېر پخوا، په هند کې، د ویاس په نوم یو لوی بابا ژوند کاوه، چې د هندوانو تر ټولو لوی روحاني متن بهګاواد ګیتا لیکوال و، د خپلو بې ساري روحاني قدرتونو له لارې، هغه وکولی شو چې د خپلې میرمنې رحم ته یو عالي روح راوبولي. لکه څنګه چې جنین د هغې دننه وده کوي، پلار د خپلې میرمنې د لاشعور له لارې زیږیدلي ماشوم ته د پوهې رازونه او د حکمت جوهر ورزده کوي.

د زیږون پر مهال، ماشوم سکدیوا نومول شوی و. د خپل هوښیار پلار د روزنې او پاملرنې له امله، هغه د ټولو دلیلونو له مخې یو غیر معمولي ماشوم ثابت شو. د اوه کلن په عمر کې، هغه د فلسفې او حکمت ټول کتابونه حفظ کړل او چمتو و چې د یو پوه ښوونکي په لټه کې له نړ څخه لاس واخلي ترڅو نوره پوهه ترلاسه کړي.

په هند کې، د حقیقت تږی پلټونکی د روحاني ښوونکو په لټه کې وي تر هغه چې هغه څوک ومومي چې په ژوره توګه پوه شي چې هغه هغه لارښود دی چې د خدای لخوا ورته لیږل شوی ترڅو هغه د ناپوه له تیارو څخه د پوهې رڼا ته وژغوري.

کله چې د روحاني پوهې لپاره لیوالتیا په خپلو لومړنیو مرحلو کې وي، سالک له مختلفو سرچینو څخه کله ناکله روحاني لارښوونې ترلاسه کوي، مګر کله چې د خدای لپاره لیوالتیا شدیده شي، خدای هغه ته یو روحاني ښوونکی لیږي چې په الهي علومو کې ټینګ وي، څوک چې د لیواله سالک د روحاني کور ته - د انسان دننه د خدای سلطنت ته د بیرته راستنیدو لپاره د مقدس وسیلې په توګه کار کوي.

کله چې سکديوا پريکړه وکړه چې د روحاني لارښود په لټه کې شي، پلار يې هغه ته مشوره ورکړه چې د ولايت والي، جاناکا ته لاړ شي. سکديوا خپل کتابونه واخيستل او شاهي دربار ته لاړ. کله چې هغه د ماڼۍ دروازې ته ننوت، نو هغه پاچا وليد چې په سرو زرو تخت ناست و چې ياقوت او الماسونه يې اغوستي وو، د ښځو يوې ډلې لخوا محاصره شوی و چې هغه ته د خرما د ونو پنکۍ وهي (لکه څنګه چې په لرغوني هند کې د ګرمې دوبي په جريان کې دود و).

پاچا ګناکا هغه وخت (يو مونجي) په خپل تخت ناست و چې د خټيځ هوکا يې څښله، او ماشوم سکديوا د دې ليد څخه حيران شو او له ځان سره يې وويل: "زما پلار ته شرم دی چې ما دې دنياوي پاچا ته د زړه پورې ليږلی دی! څنګه يو سړی کولی شي چې دومره مادي تمايلات او شخصيت ولري زما ښوونکی شي؟!"

خو پاچا ګناک هم پاچا او هم ولی وو. هغه په نړۍ کې ژوند کاوه خو د نړۍ نه و. په روحانيت کې دومره پرمختللی و چې د ټيلی پيتي له لارې يې د سکديوا په ذهن کې څه تيريدل، چې له خپل دربار څخه ووت او بيرته له هغه ځايه راستون شو چې له هغه ځايه راغلی و.

پاچا-ولی د هلک پسې يو پيغامبر واستاوه او له هغه څخه يې وغوښتل چې بيرته راشي. د هغه د بيرته راستنيدو سره سم، استاد او شاګرد مخامخ سره وليدل، چې بيا پاچا خپل مرستيالان له دندې ګوښه کړل او سمدلاسه يې د خدای او د هغه د معجزو په اړه په زړه پورې او ژورو خبرو اترو کې ښکيل شول.

څلور ساعته تېر شول، او سکديوا بې هوښه شو او ورک شو، خو هغه نه غوښتل چې پاچا ګناکا ګډوډ کړي، چې د خدای په سمندرونو کې ډوب شوی و او د خپلې مينې په نشه کې و.

لا يو ساعت نه و تېر شوی چې دوه استازي راغلل او چيغې يې وهلې: "ستاسو جلالتمآب، ټول ښار سوځي، او اورونه ماڼۍ ته نږدې کيږي، ايا تاسو دومره مهربان ياست چې د اور وژنې هڅې وڅارئ؟"

پاچا ځواب ورکړ، "زه د خپل ملګري سکدیوا سره د هغه مهربان خدای په اړه په خبرو اترو بوخت یم چې د هغه ټولو خلکو ساتنه کوي چې په هغه کې پناه غواړي او په هغه باور لري. زه د بل څه کولو لپاره وخت نلرم. ما یوازې پریږده او لاړ شه او د نورو سره د اور په وژلو کې مرسته وکړم."

یو بل ساعت وروسته، هماغه دوه استازي بیرته پاچا جانکا ته راغلل او چیغه یې کړه، "ای د زمانې پاچا، موږ له تاسو څخه غوښتنه کوو چې سمدلاسه لاړ شئ. ماڼ د اور په واسطه محاصره شوې ده، او اورونه په چټک سره ستاسو خونې ته نږدې کیږي."

پاچا ځواب ورکړ، "هیڅ ستونزه نشته! ما مه ځوروه، زه لا هم د خپل ګران ملګري سره الهي شراب څښم، لاړ شه او هغه څه وکړه چې کولی شې"

سکدیوا د پاچا د غبرګون څخه حیران شو، خو هڅه یې وکړه چې ارام پاتې شي، د شاوخوا شورماشور څخه متاثره نه شي. لږ وروسته، دوه سړي، چې د اور له امله سوځیدلي وو، پاچا ته نږدې شول او په خپلو سږو کې یې چیغه کړه: "ای زورور پاچا، وګوره! د اور لمبې ستا تخت ته نږدې کیږي! وتښته، اعلیحضرت، مخکې لدې چې اور تا وخوري!"

پاچا ځواب ورکړ: "لاړ شه، ستا د خوندیتوب لپاره زه د خدای په لاسونو کې خوندي احساس کوم، چې ټول ساتونکی دی، او زه د اور او د هغې له ویجاړونکو اورونو څخه نه ویریږم."

دوه سړي خپل ژوند له لاسه ورکړ، او اور د سکدیوا د کتابونو هغه ډېر ته نږدې شو چې د هغه تر څنګ و، خو پاچا ارام او د هر هغه څه په اړه بې پروا پاتې شو چې پیښېدل.

په دې سره، سکدیوا وډار شو او خپل ارام یې له لاسه ورکړ. هغه له خپلې ځوک څخه پورته شو او د خپلو قیمتي کتابونو د ساتنې هڅه یې وکړه، په خپلو لاسونو یې اورونه وهل پیل کړل. بیا پاچا ګناکا موسکا وکړه، او د اشارې سره، اورونه داسې ورک شول لکه څنګه چې هیڅکله نه وو. سکدیوا د هغه څه

څخه حیران شو چې هغه ولیدل او بیرته په خپله څوکۍ کې ډوب شو، د حیرانتیا او حیرانتیا سره مخ شو.

په پای کې، پاچا په ارامه وویل، "ای هلکه سکدیوا، کله چې تا ما ولید نو تا فکر کاوه چې زه په دنیاوي شیانو کې ډوب پاچا یم، خو ځان ته وګوره! تا د خپلو کتابونو د ساتنې لپاره قادر مطلق او ساتونکی خدای پریښود، پداسې حال کې چې ما خپل سوځیدونکي سلطنت او ماڼۍ ته پام نه دی کړی. خدای دا معجزه وکړه ترڅو تاسو ته وښيي چې په نړۍ کې ستاسو د زحمت سره سره، تاسو د خدای په پرتله خپلو کتابونو ته ډیر نږدې یاست، او زما سلطنت ته ډیر نږدې یاست، که څه هم زه په نړۍ کې د یوازیتوب او عبادت ځای پرځای ژوند کوم".

سکدیوا شرمنده شو، او په ورته وخت کې یې احساس وکړ چې دا سپیڅلی پاچا - او بل څوک نه - د هغه روحاني لارښود و.

پاچا ګناککا بیا له سکدیو څخه وغوښتل چې په یوه سخته ازموینه کې برخه واخلي ترڅو هغه ته په نړۍ کې د ژوند کولو هنر ور زده کړي پرته لدې چې په دې جالونو کې راګیر شي او د هغې محدودیتونو پورې تړلی وي. یوه ورځ پاچا سکدیو ته دوه کاسې ورکړې چې له تیلو ډکې وې او ورته یې وویل: "په هر لاس کې یوه کاسه کېږده او د ماڼۍ ټولو خونو ته د هغې د شاندارو سامانونو سره ننوځه، او د هغې د ټولو شیانو له لیدلو وروسته بیرته راشه، مګر په یاد ولرئ چې که تاسو د تیلو یو څاڅکی هم په قالینو کې وغورځوئ نو زه به تاسو د خپل شاګرد په توګه ونه منم."

پاچا له خپلو دوو ساتونکو څخه وغوښتل چې د سکدیوا سره ملګري شي.

دا ازموینه په حقیقت کې سخته وه، خو دوه ساعته وروسته، سکدیوا بریالی شو. هغه د خپلو پراخو لاسونو کې د دوو ډکو کاسو څخه د تیلو یو څاڅکی هم توییدو ته اجازه نه وه ورکړې.

پاچا ورته وویل، "سوکدیوا، د ماڼۍ د هرې خونې په اړه راته ووایه"

شاهي استاد،" سکدیوا ځواب ورکړ، "زما ذهن په بشپړ ډول په دې کې بوخت و چې په غالیو باندې د تیلو د توییدو مخه ونیسي، او له همدې امله ما په ماڼ کې بل څه ونه لیدل."

پاچا ځواب ورکړ، "تا ما مایوسه کړ، سکدیوا! ته زما ازموینه کې بریالی نه شوې. ما له تا وغوښتل چې د ماڼ په خونو کې هرڅه وڅېړئ او په ورته وخت کې د دوو پیالو څخه د تیلو یو څاڅکی هم مه تویوئ. بیرته لاړ شه او بیا هڅه وکړه، او کله چې پای ته ورسېدې نو ماته راشه او راته ووایه چې څه دې لیدلي دي"

لس ساعته وروسته، سخدیوا په ارامه توګه راستون شو. هغه هیڅ تېل نه وو توی کړي او د پخوا په څیر خوله یا قهر نه کاوه. هغه د ماڼ د محتویاتو په اړه د پاچا پوښتنو ته د ځواب ویلو او د هغې د خونو توضیحات د پام وړ دقت سره تشریح کولو توان درلود.

پاچا ګناکا د سکدیوا په ازموینه کې د بریالیتوب څخه خوښ شو او په نرم غږ یې وویل:

" زما زویه، دا د شتمنیو سره مینه ده، نه پخپله شتمنیو سره، دا د بدبخت سرچینه ده"

اې سکه دیوا، په دې نړ کې موږ هیڅ نه لرو؛ شیان موږ ته د دې ځمکې په لنډمهاله پاتې کیدو کې د کارولو لپاره ورکړل شوي دي ځینې یې د نورو په پرتله د کارولو لپاره ډیر څه لري، مګر په یاد ولرئ چې شتمن او غریب دواړه به هرڅه پریږدي کله چې د وتلو وخت راشي یو سړی باید غیر متوازن ژوند ونه کړي، یوازې د خدای په اړه فکر وکړي او خپلې دنیاوي دندې له پامه وغورځوي، لکه خپل ذهن په تیلو متمرکز کړي پرته لدې چې د ماڼ مینځپانګه وګوري مګر ستاسو په دوهم سفر کې، تاسو خپل پام په عمده توګه په تیلو باندې وساته، په ورته وخت کې تاسو په ماڼ کې هرڅه ولیدل او د هغې غوره توضیحات یې جذب کړل. په ورته ډول، تاسو باید خپل ذهن د خدای سره بوخت وساتئ، اجازه مه ورکوئ چې د حکمت تیل ستاسو د عقل له لوښي څخه توی شي، او په ورته وخت کې د هغه څه په کولو کې فعال اوسئ چې سم دي او ښه کوي ترڅو ځان او هغه کسان

چې خدای ستاسو په پاملرنې کې ځای پر ځای کړي دي مرسته وکړي.

سلام دې وي پر تا

مرګ پیل دی که پای؟

د کلونو او میاشتو په اوږدو کې، ما یوه بشپړه او دوامداره پلټنه وکړه تر هغه چې زه د ژوند او مرګ راز پوه شوم او دا چې ایا روحونه د خپلو زړو بدنونو پریښودو وروسته بیرته تجسم ته راستنیږي.

د ډیری خلکو لپاره، دا د یوې مفکورې یا یوازې د ثبوت نشتوالي له امله د باور څخه ډیر څه نه ښکاري، مګر زه یوازې د باور څخه خبرې نه کوم؛ ما د مرګ وروسته د ژوند او بیا زیږون شواهد موندلي دي، نو زه کولی شم دا حقیقت د خپلې شخصي تجربې څخه تایید کړم.

که څه هم انسانان مرګ ته د وحشت او خفګان په سترګه ګوري، خو هغه کسان چې له موږ څخه مخکې دغو خوشحاله ځایونو ته تللي دي، مرګ د خوښۍ، سولې او آزادۍ یوه ښکلې تجربه ګڼي.

له مرګ وروسته ژوند به څومره ښکلی وي! د هډوکو د دې درنې بنډل د ټولو اړوندو دردونو او ستونزو سره د وړلو اړتیا به نه وي. په آسماني نړۍ کې روحونه خپل شعور ساتي او د ټولو فزیکي، مادي محدودیتونو څخه په خپله آزادۍ کې خوشحاله کیږي.

د مرګ په وخت کې، یو کس د فزیکي بدن محدودیتونه هیروي او پوهیږي چې دوی څومره په ریښتیا سره آزاد دي. د څو ثانیو لپاره د ویرې احساس شتون لري: د نامعلوم څخه ویره، د یو څه څخه ویره چې د انسان شعور ته نا اشنا وي مګر بیا روح ژوره پوهه او د ټولو محدودیتونو څخه د آزادیدو په اړه ډیره خوښي تجربه کوي، په ځانګړي توګه د فزیکي پنجرې څخه بهر د شتون احساس.

د وېرې لپاره هيڅ شی نشته، ځکه چې تر هغه چې يو څوک مړ شوی نه وي، هغه لاهم ژوندی دی، او کله چې مړ شي، دا پای دی او د وېرې لپاره به هيڅ شی پاتې نشي.

مرګ يوه عامه تجربه ده: يو بدلون چې هر انسان ترې تيرېږي راځئ چې ځان ته په دې حقيقت تسليت ورکړو چې مرګ هرچا ته پيښيږي، او دا د ژوند د بارونو او انديښنو څخه د آرام دوره ده.

مرګ يوه خوندوره تجربه ده، خو سړی بايد د ژوند له سختو درسونو څخه د تيښتې په توګه يې هيله ونه کړي. تېښته يوه تېروتنه ده. په دې ځمکه کې د هر ډول شرايطو سره، سړی بايد په زړورتيا او زړورتيا سره ورسره مخ شي. کله چې يو څوک د ژوند له ننګونو سره په مقابله کې بريالی شي، مرګ يو ښه مستحق انعام کيږي.

مرګ پای نه دی، بلکې يوه لنډمهاله آزادي ده چې د عدالت د الهي قانون (کرما) لخوا روحونو ته ورکول کيږي کله چې دوی خپلې دندې په ښه توګه ترسره کوي، يا کله چې درد د دوی ځواک دومره ستړی کوي چې دوی نشي کولی ژوند وکړي او په خپله لاره روان شي.

د هغو کسانو لپاره چې رنځ وړي (او هغه کسان چې فکر کوي)، مرګ د بدن له دردناک عذابونو څخه د سکون، بيدار او سولې حالت ته خلاصون دی. د لويانو لپاره، دا يو ښه مستحق تقاعد دی چې د کلونو دوامداره کار او مبارزې له لارې ترلاسه کيږي. د هرچا لپاره، دا يو ښه راغلاست آرام دی مګر د دې آرام په جريان کې، هغه پټې هيلې چې د ځمکې د شتون په جريان کې نه پوره شوې وې، راڅرګنديږي، او روح د دوی د پوره کولو اړتيا احساسوي کله چې دا غوښتنې کافي قوي شي، روح بيرته ځمکې ته راښکته کيږي او بيا زيږيدلی وي.

زموږ ريښتينی ځان، يا روح، په خپل ذات کې تلپاتې دی موږ ممکن د هغه بدلون له امله چې مرګ نوميږي د يو څه وخت لپاره ويده شو، مګر زموږ لازمي هويت هيڅکله له منځه نه ځي موږ شتون لرو، او زموږ وجود ابدي دی يوه څپه ساحل ته راځي او بيا سمندر ته بيرته راځي پرته لدې چې خپل جوهر له لاسه

ورکړي؛ بلکه، دا د سمندر سره یوځای کیږي یا بیا د بلې څپې په توګه بیرته راستنیږي.

بدن له کاسمیک سمندر څخه راووت او له منځه به لاړ شي، خو د روح جوهر چې په بدن کې اوسیږي هیڅکله به د تل لپاره شتون ونلري ځکه چې د دې الهي جوهر له منځه تلل ناممکن دي.

ولې موږ ژاړو کله چې زموږ عزیزان مړه شي؟ ځکه چې موږ د خپل زیان غم کوو که زموږ عزیزان موږ د ژوند د ښوونځیو په پرتله په غوره ښوونځیو کې د زده کړې لپاره پریښي دي، موږ باید د دوی لپاره د غم کولو پرځای د دوی لپاره خوشحاله شو. د مړو روحونو لپاره غم کول دوی زموږ د غم په رسیو سره په ځمکه پورې تړلي ساتي، د خدای د بې حده افقونو لوړو کچو ته د دوی پرمختګ مخه نیسي.

مرګ هغو کسانو ته راځي چې په ژوند کې سخت او په دقت سره کار کوي او لوړ مقام او رتبې ته د ترفیع لپاره راځي او د هغو کسانو لپاره چې ناکامیږي، دا د دې لپاره هم راځي چې دوی ته په نوي چاپیریال کې یو نوی فرصت ورکړي ترڅو بیا هڅه وکړي او بریا ترلاسه کړي.

هغه کسان چې بې شعوره دي مرګ د یو غټ دیوال په توګه ګوري چې د تل لپاره خپل ملګري او عزیزان د هغې تر شا پټوي، مګر هغه کسان چې د تړاو او ځان غوښتنې څخه پاک دي، څوک چې د خدای د انساني څرګندونو په توګه له نورو سره مینه لري، پوهیږي چې په مرګ کې د دوی عزیزان خدای ته راستنیږي ترڅو د هغه په پراخه پراخه کې د آزاد او خالص خوښ بادونه تنفس کړي.

موږ باید هغو کسانو ته مینه ناک فکرونه واستوو چې مړه شوي دي او له خدایه وغواړو چې دوی ته په نوې نړ کې سوله او تسلیت ورکړي. دا د ابرو ترمنځ نقطې ته په کلکه تمرکز کولو او په اخرت کې خپلو عزیزانو ته د روحاني پیغام لیږلو سره ترسره کیدی شي. موږ باید دوی ته د هڅونې او مینې فکرونه هم واستوو که زموږ پیغامونه دوامداره وي، دوی به خامخا احساس وکړي او زموږ احساسات به بدل کړي ځکه چې دوی، په

بدل کې، زموږ په اړه فکر کوي او زموږ لپاره لیوالتیا لري، لکه څنګه چې دوی خوشحاله کیږي کله چې موږ دوی په یاد لرو او دوی ته د مینې او لیوالتیا پیغامونه لیږو.

او هغه ورځ به راشي چې خدای هغه کسان چې یو بل سره مینه لري بیا سره یوځای کړي، او بیا به موږ پوه شو چې دا انساني ژوند ټول هغه څه ندي چې شتون لري، مګر یوازې زموږ د ملګرو او عزیزانو سره په دې او راتلونکي ژوند کې د تلپاتې او نه ماتیدونکي اړیکو په سلسله کې یوه اړیکه ده.

سلام دې وي پر تا

عادلانه پایله

ذهن هر څه رامینځته کوي او نوي کوي، نو له همدې امله باید په سمه توګه لارښوونه وشي ترڅو دا رامینځته نه کړي

یوازې ښې مفکورې او شیان که تاسو یوه مفکوره په ارادې او هوډ سره ونیسئ، نو دا به

دا به هغه وخت ښکاره او محسوسه بڼه غوره کړي کله چې یو څوک وکولی شي د خپلې ارادې څخه د موخو لپاره کار واخلي.

تل ګټور او رغنده وي، هغه د خپل برخلیک مالک کیږي

ستاسو د ارادې د ځواکمنولو او د هغې د قوي او مؤثره کولو لپاره درې مهمې لارې شتون لري:

د یوې ساده دندې یا مسلک غوره کول چې پخوا یې تمرین کول او مهارت ترلاسه کول ناممکن وو، او د دې لپاره هوډ کول

په دې دنده یا مسلک کې بریالیتوب

لومړی، ډاډ ترلاسه کړئ چې هغه څه چې غوره شوي دي د لاسته راوړلو وړ دي، او بیا د ناکامۍ په وړاندې مه تسلیمیږئ.

او ناکامي

په یوه واحد هدف تمرکز کول او د هغې د ترلاسه کولو لپاره د ټولو شته انرژ او فرصتونو کارول

دا هدف دی

دا ډېره مهمه ده چې تل ډاډ ترلاسه شي، په خاموش ځان کې ژور، هغه څه چې یو څوک یې غواړي او هڅه کوي

د هغه غوښتنه د هغه په غوره ګټه او د الهي ارادې سره سم ده بیا هغه کولی شي خپل بشپړ ځواک وکاروي

د هغه اراده چې خپل هدف ترلاسه کړي، پداسې حال کې چې خپل ذهن په خدای متمرکز وساتي، چې د ټول ځواک سرچینه ده

او لاسته راوړنې

وېره د ژوند انرژي کمزورې کوي

د انسان ذهن د انرژ یا حیاتي فعالیتونو یوه لویه زېرمه ده. دا فعالیت

د عضلاتو په حرکتونو او د زړه، سږو او ډایفرام په فعالیت کې د هغې دوامداره کارول

د حجروي میتابولیزم او د وینې کیمیاوي تعاملات، او د حسي ارګانونو په فعالیت کې

سربیره پردې، د حیاتي انرژ لویه اندازه په کې (اعصابونه) مصرف کیږي

فکر، احساس او اراده

وېره حیاتي فعالیت کمزوری کوي دا د فعالې ارادې یو له سختو دښمنانو څخه دی، وېره پر دې ولاړه ده چې

د ژوند د فعالیت د فشارولو او خنډولو سره چې معمولا په منظم ډول د اعصابو په لور جریان لري، داسې ښکاري چې

دا فلج شوی دی، نو بدن سست کیږي او د هغې ژوندیتوب د پام وړ او د پام وړ کمیږي.

وېره ستاسو د وېرې د لامل له منځه وړلو کې مرسته نه کوي، دا اراده کمزورې کوي او دماغ ډېر هڅوي.

د بدن غړو ته د مخنیوي سیګنال لیږلو لپاره ویره زړه نیسي او پروسه خنډوي.

هضم د ډیرو فزیکي ګډوډیو لامل کیږي کله چې شعور په خدای متمرکز وي

موږ به له هیڅ شی څخه ونه وېرېږو او موږ به وکولی شو په زړورتیا او ایمان سره هر خنډ او خنډ له منځه یوسو.

یوه هیله هغه هیله ده چې انرژي نلري او یوه اراده د یو څه کولو هوډ دی: د یوې هیلې پوره کول یا

له بلې خوا، د ارادې اراده د دې په ویلو سره څرګندیدلی شي: "زه نه ستړي کیدونکي کار کوم تر هغه چې زه هغه څه ترلاسه کړم چې زه یې غواړم"

زه یې غواړم" کله چې یو څوک خپله اراده وروزي، دوی " کولی شي د حیاتي فعالیت ځواکونه خوشې کړي.

او لارښوونه یې وکړه، نه یوازې د یو څه هیله کول پرته له دې چې اړین کار ترسره کړي

د دې شی ترلاسه کولو لپاره

له ناکامۍ وروسته نوې هڅې ریښتینې وده ورکوي

حتی ناکامي باید د ارادې ځواک او د فزیکي او روحاني ودې لپاره د کتلست په توګه کار وکړي کله چې ناکامي وي

د هرې پروژې لپاره، دا ګټوره ده چې ټول اړوند عوامل، حالتونه او شرایط تحلیل کړئ ترڅو دوی له منځه یوسي.

په راتلونکي کې د ورته غلطیو د تکرار امکان په بشپړه توګه له منځه وړل د ناکامۍ معلول کول ترټولو مناسبه لاره ده.

او د بریالیتوب د تخمونو د کرلو لپاره تر ټولو زرخیز موسم

د حالاتو له خوا وهل او ټکول ممکن د زخمونو او ټپونو لامل شي، مګر سړی باید ارام پاتې شي.

مستقیم او لوړ سرونه لرو موږ باید هڅه پریږدو نه، بلکې بیا هڅه وکړو

له دې پرته، پرته له دې چې موږ څو ځله ناکام شو، موږ باید هڅه وکړو کله چې موږ فکر کوو چې

موږ نور د مبارزې توان نه لرو، تر هغه چې موږ په ژوره توګه احساس وکړو چې موږ خپل غوره کار کړی دی.

موږ خپل غوره کار وکړ، او موږ به تر هغه وخته پورې خپله هڅه وکړو تر څو چې زموږ هڅې بریال نه شي.

موږ باید د ژوند په جګړه کې تر پایه پورې دوام ورکړو، د خپلې قوي ارادې په کارولو سره

د ژوند په ټولو ستونزو بریالي کېدل

د ناکامۍ وروسته نوې هڅې د ریښتینې ودې لامل کیږي، مګر دا هڅې باید همغږي او پیاوړې شي.

د احتیاط پاملرنې او مؤثره متحرک ارادې سره

حتی که تاسو تر اوسه ناکام شوي یاست، نو دا ناپوهي ده چې مبارزه ودروئ او ناکامي د برخلیک په توګه وګڼئ.

او په قسمت سره دا د یو چا لپاره غوره ده چې په جګړه کې مړ شي د دې څخه چې تر هغه وخته پورې چې وخت ولري هڅه کول پریږدي.

هغه کولی شي ډیر څه ترسره کړي، ځکه چې د هغه هڅې به د هغه له مړینې وروسته هم په نوي ژوند کې دوام ومومي.

بریالیتوب او ناکامي د هغه څه عادلانه پایله ده چې یو شخص په تیرو وختونو کې کړي دي، سربیره پردې هغه څه چې

هغه اوس دا کار کوي، له همدې امله، د بریالیتوب مفکورې باید راویښ شي او د تیرو تجسمونو څخه چارج شي.

د فعالیت او ژوندانه سره ترڅو وکولی شي په اوسني ژوند کې د ناکامۍ فکرونه کنټرول کړي

هغه ستونزې او کړاوونه چې يو بريالی کس ورسره مخ کيږي ممکن د نورو لخوا تجربه شوي ستونزو څخه لوی وي.

ناکام کس ورسره مخ شو، خو لومړي کس ځان ته روزنه ورکړه چې د ناکامۍ مفکوره په بشپړه توګه رد کړي.

او په تفصيل سره هر وخت

ذهن بايد له نا اميدۍ او نا اميدۍ څخه بريا او بريا ته، له اندېښنې څخه ارامۍ ته واړول شي.

له فکري ګډوډۍ او رواني اضطراب څخه تر ذهني تمرکز پورې، له ګډوډۍ او ګډوډۍ څخه

سولې ته، او له سولې څخه مقدس روحاني نعمت ته

کله چې تاسو دا ځان پوهه ولرئ، ستاسو د ژوند هدف به د برياليتوب تاج په سر شي او ترلاسه به شي.

ځلاندم

د رواني تحليل اړتيا

هغو کسانو ته چې غواړي بريالي شي، موږ دا مشوره وړاندې کوو:

د برياليتوب بل راز رواني تحليل دی ځان تفتيش يوه هنداره ده چې له لارې يې سړی ليدلی شي

ستاسو د ذهن پټې ژورې، چې که نه نو له تاسو څخه پټې پاتې شوې، څرګندې شوې دي هڅه وکړئ د ناکامۍ ټکي وپيژنئ.

د ښو او بدو تمايلاتو او تمايلاتو ترمنځ توپير وکړئ د ځان تحليل وکاروئ ترڅو پوه شئ چې تاسو اوس چيرته ولاړ ياست.

تاسو څه ترلاسه کول غواړئ، او ستاسو په لاره کې کوم خنډونه شتون لري؟ د خپل اصلي کار ماهيت تعريف کړئ.

په ژوند کې خپل هدف وپېژنئ هڅه وکړئ چې د یو مستند شخصیت ټولې ځانګړتیاوې ولرئ

او هغه شریفه، چې د شوقونو او غوښتنو څخه بې حرکته وي، پداسې حال کې چې خپل ذهن د خدای سره په همغږ او موافقت کې ساتي

تاسو به د خپلې خوښې موخې په لور په چټک، خوندي او ډاډمن ډول پرمختګ وکړئ.

وروست موخه د خدای ته د رسیدو لاره موندل دي، خو دندې او مسؤلیتونه هم شته.

دا شیان باید په دې نړ کې ترسره او پوره شي اراده او نوښت به زموږ سره مرسته وکړي

د دې ژمنو تعریف کول او په بشپړ ډول یې پوره کول

د تخلیقي نوښت ځواک

نوښت څه شی دی؟ دا د یو شخص دننه تخلیقي وړتیا ده: د خالق څخه یوه څرک

لامحدودیت د هغه څه د جوړولو وړتیا ورکوي چې بل چا مخکې نه وي رامینځته کړی، لکه څنګه چې دا ورکوي

د کارونو د ترسره کولو لپاره هڅونه په نوي او تخلیقي ډول د روحیې لرونکي کس لاسته راوړنې

دا نوښت د یو ځلیدونکي ستوري په څیر ځلیدونکی او حیرانونکی کیدی شي او داسې ښکاري چې یو څه رامینځته کوي

له هیڅ شی څخه، دا ثابتوي چې هغه څه چې ناممکن ښکاري په حقیقت کې د کارولو سره ممکن دي

انسان د روح تر ټولو لویه تخلیقي قوه ده

د نوښت او نوښت روحیه یو کس ته دا توان ورکوي چې په خپلو پښو ودریږي، آزاد او خپلواک؛

د بریالیتوب یوه ځانګړتیا

د خدای انځور په هر چا کې دی

ډیری خلک خپلې نیمګړتیاوې بخښي پداسې حال کې چې په بې رحم سره نور غندي موږ باید دا بیرته واړوو

دریځ دا دی چې د نورو نیمګړتیاوې (چې خلکو ته زیان نه رسوي) له پامه وغورځوو او خپلې نیمګړتیاوې لاندې وساتو

مایکروسکوپ

ځینې وختونه د نورو تحلیل کول اړین وي، مګر په داسې حالت کې، یو څوک باید خپل فکرونه له ځانه سره وساتي.

له تعصب او تبعیض څخه پاک عادلانه او بې طرفه فکر د هندسې په څیر دی

هغه روښانه، نه ماتېدونکې هنداره، چې د چټکې غندنې له امله نه ماتېږي او هر هغه څه چې په دې هنداره کې ښکاري

دا به په ریښتیا سره داسې ښکاري لکه څنګه چې دی، پرته له زینت یا تحریف څخه.

راځئ چې د خدای انځور په هر انسان کې وګورو، پرته له دې چې نژاد یا عقیده وي، موږ به د مینې خوروالی وخورو.

مقدس هغه وخت دی چې موږ د انسانیت سره خپل یووالي احساس کړو، نه مخکې له دې چې په متقابل خدمت کې

موږ کوچنی ځان (انا) هېروو او یو لوی ځان ته لاس اچوو چې هیڅ محدودیت یا محدودیت نلري.

هغې ته: هغه الهي روح چې ټول انسانان سره یوځای کوي او سره یوځای کوي

فکري عادتونه د انسان ژوند کنټرولوي

د انسان عادتونه د بریالیتوب د ګړندي کولو یا ځنډولو ځواک لري دا لنډمهاله الهامونه ندي یا

روښانه نظرونه، په حقیقت کې ورځني ذهني عادتونه، زموږ د ژوند لاره ټاکي

ذهني عادتونه یو ذهني مقناطیس دی چې ځینې ډولونه شیان او خلک موږ ته جذبوي.

او حالات د ښه فکر کولو عادتونه موږ ته دا توان راکوي چې مناسب او ګټور فرصتونه جذب کړو، مګر

بد فکري عادتونه موږ هغو کسانو ته نږدې کوي چې د دنیاوي مزاجونو او تمایلاتو سره مخ دي، او هغو شرایطو ته چې نه دي

سپارښتنه شوې

بد عادتونه له منځه وړل کیدی شي او د دوی ځواک د هر هغه څه څخه د مخنیوي له لارې چې دوی ته یې هڅونه ورکوي بې طرفه کیدی شي.

یا یې بیا راژوندی کړئ، پرته له دې چې په دوامداره توګه پرې تمرکز وکړئ له هغې وروسته، ذهن باید عادت ته متوجه شي

مهرباني او د هغې د پراختیا لپاره په دوامداره توګه کار کول تر هغه چې دا زموږ د ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه شي هغه څه دي چې موږ یې کولی شو

په هغه باور وکړئ او په هغه تکیه وکړئ

زموږ دننه دوه مخالف ځواکونه په یوه نه ستړې کېدونکې مبارزه کې دي: یو ځواک چې موږ دې ته اړ باسي چې هغه څه وکړو چې باید ونه کړو.

موږ دا کوو، او نور موږ ته وړاندیز کوي چې موږ باید څه وکړو، هغه شیان چې ډیر ښکاري

ستونزه: لومړی غږ د شر غږ دی، پداسې حال کې چې دوهم غږ د خیر یا خدای غږ دی.

د هغو سختو ورځنیو درسونو له لارې چې موږ یې زده کوو، موږ په څرګنده توګه ګورو چې بد عادتونه ونې تغذیه کوي

بې پایه مادي غوښتنې، پداسې حال کې چې ښې عادتونه د هیلو ونې تغذیه کوي

او لوړې روحاني هیلې هڅې باید په سمه وده باندې ډیرې متمرکزې شي

د مبارک روحاني ونې لپاره، ترڅو یوه ورځ مور د پاخه شوي ځان پوهې میوې وخورو

اشتها

که چیرې یو څوک کولی شي ځان د هر ډول بدو عادتونو څخه خلاص کړي، او که دوی ټول کولی شي

هغه څه چې ښه او شریف دي هغه د شرافت او مهربان له لارې مینه ده، نه دا چې بدي غم او پښیماني راوړي.

هغه به په روحیه کې وده وکړي او په لاره کې به پرمختګ وکړي

یو کس به هغه وخت آزاد وي کله چې په خپله خوښه او خوښه خپل بد عادتونه پریږدي، دوی به یوازې هغه وخت آزاد وي کله چې

هغه یو ماسټر کیږي، د دې توان لري چې خپلو احساساتو، فکرونو او ارادې ته امر ورکړي ترڅو هغه څه وکړي چې اړین دي.

هغه دا کار وکړ، حتی که دا د هغه د هیلو خلاف هم وي، د ځان کنټرول او ځان کنټرول په هغه ځواک کې

د تلپاتې آزاد تخمونه دننه دي

ما تر اوسه پورې د بریالیتوب څو مهمې ځانګړتیاوې ذکر کړې دي: مثبت فکر کول، فعاله اراده،

رواني تحلیل، نوښت، او ځان کنټرول ډیری کتابونه د دې څخه یو یا ډیرو باندې ټینګار کوي

د دې ځانګړتیاوو څخه ډیر، مګر دا د عواملو تر شا الهي ځواک نه مني

دا بریالیتوب دی د الهي ارادې سره سمون د بریالیتوب ترلاسه کولو کې ترټولو مهم عنصر دی

الهي اراده هغه ځواک دی چې ځمکه او په هغې کې هرڅه، او کاینات او په هغې کې هرڅه حرکت کوي دا د خدای اراده ده

دا خدای دی چې ستوري په فضا کې چلوي، او دا د هغه اراده ده چې سیارې په خپلو لارو تنظیموي.

او د زیږون، ودې او تخریب دورې د ژوند ټول ډولونه اداره کوي. خدای دې برکتناک وي، او د هغه اراده دې برکتناک وي. هوښیار او په هرڅه پوه

سلام، رحمت او د خدای برکتونه دې وي پر تاسو

روحاني خوشحالي

د روحاني خوشحال حقیقي تجربه

خدای موږ ته د روحاني الهام ځواک راکړی دی: د هغه د شتون د خوښ تجربه کولو وړتیا زموږ دننه مګر د وجود بدو ځواکونو د جعلي او دوکه کونکي تقلید مختلف ډولونه رامینځته کړي دي د الکولو او مخدره توکو لنډمهاله خوشحالي د ریښتیني روحاني تجربو جعلي ده د الکولو او مخدره توکو کارول ډیری وختونه په جنسي عملونو کې ښکیلتیا ته لار هواروي چې ذهن د شدید فزیکي پوهاوي سره محدودولو سره د روحاني الهام ترلاسه کولو مخه نیسي.

ډیری خلک د اندیښنو لرې کولو او دردناک او ځورونکي یادونو له مینځه وړلو لپاره الکول څښي مګر دا ډول هیرول د یو شخص له طبیعي معنوي حکمت څخه محروموي - هو، دا له هغه ځواک څخه محروموي چې دوی سره د دوی د ستونزو په لرې کولو او تلپاتې خوښ موندلو کې مرسته کوي.

خدای د خوښ او خوشحال سرچینه ده، او هغه غواړي چې موږ د هغه د تلپاتې نوي کیدو نعمت په لټه کې شو او دا په ځان کې ومومو.

یو غولوونکی، شیطاني کاسمیک ځواک شتون لري - شیطان، ابلیس، دجال، یا دجال - چې په نه ستړي کیدونکي ډول هڅه کوي چې په دې کایناتو کې د ټولو ښکلي او عالي څرګندونو او مفکورو سره لاسوهنه وکړي.

د پیدایښت په اوږدو کې، موږ د ښه او بد دوه ګوني ځواکونه وینو چې یو بل سره مخالفت او تضاد لري: خدای مینه پیدا کړه، او شیطاني ځواک نفرت پیدا کړ خدای مهربان او سخاوت رامینځته کړ، او شیطاني ځواک خود

غرضي او ځان مينه رامينځته کړه خدای سوله او همغږي رامينځته کړه، او شيطاني ځواک اختلاف او شخړه رامينځته کړه

په دې پوهېدو سره، سالک بايد پوه شي چې الکول او مخدره توکي د هغه د خوښۍ لپاره خورا زيانمونکي دي ځکه چې دوی ريښتينې روحاني خوښۍ پېښوي او د دماغ حجرو ته زيان رسوي، د هغه په عقل او بصيرت منفي اغيزه کوي حتی د الکولو يا مخدره توکو يو واحد خوراک کولی شي روږدي کېدو لامل شي، په ځانګړي توګه که چېرې د تيرو ژوندونو څخه د دې زيان رسونکو موادو سره تمايل شتون ولري. له بدو شيانو څخه بايد ډډه وشي ځکه چې دوی بد دي.

کله چې تاسو ريښتينې روحاني خوښۍ تجربه کوئ، نو تاسو به وموميئ چې هيڅ بله تجربه د دې سره پرتله نشي کيدی والدين بايد تل هڅه وکړي چې په خپلو ماشومانو کې د مراقبت او شعوري تفکر په زده کولو سره روحاني پوهاوی رامينځته کړي، ترڅو دوی د دوکه کولو او غلطو خوښيو د اور سره د لوبې کولو لالچ ته تسليم نشي.

ريښتينې خوښۍ بې پايه دي، خو هغه خوښۍ چې له الکولو او مخدره توکو څخه ترلاسه کيږي، لنډمهاله دي او يوازې افسوس او ويجاړونکي احساسات پريږدي.

هره شپه، زموږ د ارام او ارام خوب په جريان کې، موږ د سولې او خوښۍ خوند تجربه کوو کله چې موږ په ژور خوب کې راولو، خدای موږ ته اجازه راکوي چې د شعور په يوه عالي، ارام حالت کې ژوند وکړو، په کوم کې چې موږ د دې نړۍ ټولې انديښنې او انديښنې هيروو. په مراقبت کې، موږ کولی شو د ذهن دا مبارک حالت حتی د خپلو ويښيدو ساعتونو په جريان کې تجربه کړو، او په بل کچه د سولې خوند واخلو.

کله چې الهي خوښي راښکته شي، زما ساه اخيستل ارام کيږي، او زما روح پورته کيږي، په يو وخت کې د زړګونو خوبونو د خوښۍ تجربه کوم، بيا هم زه خپل عادي حواس له لاسه نه ورکوم. دا کاسميک تجربه د هغو کسانو لپاره ساتل شوې ده چې د شعور لوړ حالت ته په ژوره توګه ځي.

کله چې ستاسو وجود د خدای د لويې خوښۍ څخه ډک شي، بدن په بشپړه توګه ارام کيږي، ساه بنديږي، فکرونه ارام کيږي، او حتی په تدريجي ډول له منځه ځي. مراقبه کوونکی د خپل روح واقعيت او خالق ته د هغه نږدې والی احساسوي، نو هغه د الهي نعمت څخه څښي او د خوښۍ هغه خوند څکي چې د شرابو زرګونه خوراکونه يې نشي چمتو کولی.

يو عادي کس د ويښيدو او خوب ترمنځ په پوله کې خوب احساسوي، د لنډ وخت لپاره د هوساينې احساس تجربه کوي، مګر دا احساس ژر له منځه

ځي کله چې دوی ژور خوب ته ځي خوب د شعور بشپړ له لاسه ورکول ندي ځکه چې، د ويښيدو پرمهال، تاسو پوهيږئ چې ستاسو خوب آرام و که نه.

د خوب ډيری حالتونه شتون لري - ځينې سپک، ځينې ژورې مګر هغه روحاني تجربې چې يو څوک د خدای سره په شعوري حالت کې لري د خوب يا خوب د لوی نعمت (هغه خوب يا خوب چې د خوب څخه مخکې وي) په پرتله ډير خوندور او تازه دي.

د خوب د اسرارو او اسرارو هاخوا دا مقدسې خوښۍ پرتې دي

زه کولی شم په هر هغه حالت کې پاتې شم چې زه يې غواړم. زه ډيری وخت د خوب د نړۍ او د نړۍ د پوهاوي ترمنځ پاتې کيږم: په يوه عالي حالت کې.

د انسان ذهن پراخه او بې حده ساحه لري، خو ډېری وخت سړی ترې بې خبره وي. زه په يو وخت کې دوه حالتونه تجربه کولی شم: ژور خوب او بشپړ بيدارتيا يا زه کولی شم ويده شم، خوب وکړم او په ورته وخت کې زما شاوخوا هر څه واورم.

ځينې وختونه زه د يو عادي کس په څير خوب کوم زه هم خوب کولی شم او ځان په بشپړ هوښيارۍ سره وينم په لوړ حالت کې، ستاسو بدن او ذهن ويده دي، مګر تاسو د هر هغه څه څخه په بشپړ ډول خبر ياست چې پيښيږي. دا يوازې د دې وړتيا د ودې له لارې ممکنه ده چې په شعوري او قصدي ډول د شعور لوړ حالت ته ننوځي او په شعوري او قصدي ډول د بيدارۍ عادي حالت ته راستون شي.

د بدن پريښودو څخه د ويرې کولو لپاره هيڅ اړتيا نشته پرته لدې چې د مراقبت، داخلي سولې، يا تخيل له لارې بيرته راستنيدو امکان ولري. دا نظر، چې د ځينو لخوا هڅول شوی، بې بنسټه دی. د بدن سره تړاو دومره قوي دی چې له هغې څخه تيښته اسانه نه ده حتی که شعوري پوهاوی له منځه لاړ شي، نو دا ممکنه نه ده چې بدن په بشپړ ډول پريږدو تر هغه چې لاشعوري ذهن ورسره وصل وي.

که تاسو يو څه په ډير شدت سره تصور کړئ، نو هغه شی به په يوه وهم بدل شي، چې هيڅ ډول شخصي واقعيت نلري. د تخيل او ځان پيژندنې ترمنځ توپير بايد پوه شي. د الهي ځان پيژندنې - ستاسو دننه د خدای پوهاوي - اړين ثبوت دا دی چې په ريښتيا او غير مشروط ډول خوشحاله اوسئ.

که تاسو په مراقبه کې زياتيدونکې او دوامداره خوښۍ تجربه کوئ، نو پوه شئ چې تاسو په خپل روح کې د خدای شتون تجربه کوئ. په هرصورت، که چيرې د مقدس خوښۍ په جريان کې وقفه يا ځنډ وي، دا ستاسو په شعور کې د بهرني عنصر ثبوت دی چې بايد د داخلي خوښۍ بيرته راګرځولو لپاره له منځه يوړل شي.

روحاني ښوونکی، چې په ریښتیا سره خدای پیژني، یوه هیله لري: هغه کسانو ته روحاني لارښوونه وړاندې کړي چې د هغه په لټه کې دي، دوی وهڅوي چې د خدای په اړه فکر وکړي او په زړه، روح، ذهن او عمل کې هغه ته نږدې شي. ټول هغه کسان چې د هغه سره غبرګ د هغه له لارې د خدای برکتونه ترلاسه کوي، ځکه چې هغه یوازې د خدای تعالی په لاسونو کې یو عاجز وسیله ده.

یو څوک یوازې د دې فکر کولو سره د خدای سره نشي کیدی چې یو چا روحاني روښانتیا ترلاسه کړې ده د ځان ښه والی او اخلاقي اصلاح لوړو مقامونو ته د رسیدو لپاره اړین شرایط دي د خدای پیژندلو او په ریښتینې لاره کې د هغه پیژندلو ترمنځ لوی توپیر شتون لري دا یوازې د عاجزۍ، حکمت، اخلاص، نیک کردار او زړه سوانده لیوالتیا له لارې دی چې یو څوک کولی شي په ریښتیا سره خدای وپیژني دا هغه عاجزان دي چې خدای پیژني او خدای یې مني.

هغه کسان چې په کایناتي شعور کې ژور ډوبېږي په طبیعي ډول غیر معمولي روحاني وړتیاوې او په طبیعي ځواکونو کنټرول رامینځته کوي، په هرصورت، هیڅ څوک چې ریښتینی الهي شعور ترلاسه کوي خپل واکونه د ویاړ او ښودلو لپاره نه کاروي، پرته له حکمت یا هوښیارۍ څخه.

هوښیار خلک پوهیږي چې خدای په وجود کې یوازینی استازی دی او په عاجزۍ سره، دوی هغه غیر معمولي ډالۍ هغه ته منسوبوي چې هغه دوی ته ورکړې دي.

ایا په وجود کې هر څه معجزه نه ده؟ او ایا انسان، یوازې د خپل وجود له امله، هم معجزه نه ده؟

که انسانان د خدای له ټولو پیدا شویو معجزو څخه راضي نه وي، نو ولې باید اولیاء نور معجزې وکړي؟

د خدای پاک صالح اولیا هیڅ کار نه کوي پرته لدې چې خدای پاک ورته د ترسره کولو امر وکړي، او ځینې وختونه د هغو دلیلونو لپاره چې ناڅرګند او پوهیدل یې ستونزمن وي.

زه به د یوې بیلګې په توګه تشریح کړم چې څنګه لوړ شعور د لاشعوري شعور څخه توپیر لري.

لوړ شعور هغه حالت دی چې تاسو پکې کولی شئ - په داسې حال کې چې ویښ او ویده یاست او په بشپړ ډول هوښیار یاست - په بدن کې هر ډول احساس د خپلې خوښې سره او پرته له کوم بهرني محرک څخه رامینځته کړئ.

د بې شعوره تخیل په ډګر (د خوبونو نړۍ) کې، تاسو کولی شئ د ګرمو شیدو یوه پیاله وڅښئ، مګر دا تجربه په تاسو باندې تحمیل شوې ده. په لوړ

شعور کې، تاسو کولی شئ ورته شی، یا بل څه، د شعوري ارادې له لارې تجربه کړئ.

تر هغه چې یو څوک دا کار ونکړي، نو باید ځان په دې فکر کې دوکه نه کړي چې یو څوک د لوړو شعور لوړو پوړونو ته رسیدلی دی. لاره ممکن اوږده ښکاري، مګر د زرګونو میلونو سفر د یو ګام سره پیل کیږي او تر هغه چې یو څوک خوشبین پاتې شي، هیڅ خنډ نشي کولی د مطلوب هدف د لاسته راوړلو مخه ونیسي.

په ملیونونو خلک د خوب په جریان کې د غیر شعوري ذهن د حیرانتیاوو لخوا جذب شوي دي مګر په لوړ حالت کې، تاسو کولی شئ هغه څه وګورئ یا پوه شئ چې تاسو یې غواړئ، د تصور له لارې نه، مګر د واقعیت له لارې زه کولی شم په دې څوک کې کښینم او خپل ذهن هر ځای ته واړوم او په سمه توګه وګورم چې هلته څه پیښیږي.

ځینې وختونه شاګردان په لاشعور کې ژوند کوي، او ځینې وختونه دوی لوړ شعور ته پورته کیږي او یو څو انتخاب شوي کسان شتون لري چې د لوړ شعور څخه تیریږي او کاسمیک شعور ترلاسه کوي: د الهي روح ساحه، چې هیڅ اصل یا لامل نلري.

د خالص روحاني پوهاوي په حالت کې، سالک د شیانو د تجربې لپاره هیڅ مخکیني تصور ته اړتیا نلري کله چې دوی د کاسمیک شعور سره یوځای کیږي، د دوی پوهاوی د وجود له هر اتوم سره پراخیږي او یوځای کیږي، د ټول کایناتو او ټولو موجوداتو څخه په شعوري ډول خبر کیږي. دا تجربه د شعور یو نه ختمیدونکی توسیع دی هغه کسان چې دا پوهاوی تجربه کوي د واښو په فایبرونو او د غرونو په سرونو کې، او همدارنګه د دوی د بدن په هر حجرو او په فضا کې په هر اتوم کې شتون احساسوي.

خو کاسمیک شعور له دې هاخوا هم دی
کله چې یو څوک په ټول وجود کې خپل شتون احساس کړي
خوښي دا هم پوهیږي چې د وجود هاخوا څه دي
دا د هر اړخیز الهي شعور سره یوځای کیږي سلام دې وي پر تا باندې

بصیرت

بصیرت هغه وسیله ده چې موږ یې په واسطه د شکلونو نړ درک کولی شو، کوم چې د پنځو حواسو یا عقل لخوا نه درک کیږي. دا سمه ده چې د شکلونو نړ د حسي نړ کې او له لارې

څرګندېږي، او دا سمه ده چې د وروستي پېژندل د پخواني پېژندلو معنی لري، مګر پدې کې توپير شتون لري چې څنګه دواړه پېژندل کيږي.

ايا موږ کولی شو په ريښتيا سره حسي نړ په ټولو ابعادو کې د حسي ادراک يا يوازې فکر له لارې وپېژنو؟ يقينا نه په طبيعت او زموږ په خپلو بدنونو کې لامحدود حقايق، پيښې، قوانين او اړيکې شتون لري، چې د انسانانو لپاره مهر شوي کتابونه او پټ رازونه پاتې دي. نو څنګه موږ کولی شو هغه روحاني سيمې درک کړو چې د ټولو فکرونو او حسي ادراک څخه هاخوا دي؟

بصيرت د روح له دننه څخه سرچينه اخلي او کار کوي، پداسې حال کې چې فکر له پرته راځي بصيرت موږ ته اجازه راکوي چې د حقيقت سره مخامخ ودريږو، پداسې حال کې چې فکر موږ ته د هغې غير مستقيم انځور راکوي.

بصيرت حقيقت ته د بشپړ بشپړ په توګه ګوري ځکه چې د يو عجيب او حيرانونکي اړيکې (د هغې او حقيقت ترمنځ) له امله، پداسې حال کې چې ذهن د حقيقت د ويشلو او ټوټې کولو لپاره کار کوي.

هر انسان د بصيرت ځواک لري، لکه څنګه چې دوی عقل لري او لکه څنګه چې فکر روزل کيدی شي او اصلاح کيدی شي، نو همدارنګه بصيرت هم کرل کيدی شي او وده کيدی شي. په بصيرت کې، موږ د حقيقت سره په بشپړ ډول همغږي کې يو. د نعمت نړ ، په شمېر کې يووالي سره) او د داخلي قوانينو سره چې روحاني نړ اداره کوي، او موږ هم د خدای سره په مطابقت کې يو.

موږ څنګه خپل وجود معلوموو؟ ايا دا د حسي ادراک له لارې دی؟ ايا زموږ حواس موږ ته زموږ د وجود په اړه معلومات راکوي او زموږ د وجود د پوهاوي سرچينه څرګندوي؟ البته نه د وجود احساس په حواسو پورې اړه نلري، کوم چې په شعوري ډول د هيڅ شی څخه خبر نشي کيدی پرته لدې چې زموږ لومړی پوه شي چې موږ پخپله د احساس پروسې برخه يو.

آيا حسي ادراک او د فکر کولو پروسه موږ ته وايي چې موږ شتون لرو؟ يقينا نه، ځکه چې د ذهن معلومات د حسي تاثيراتو څخه جوړ شوي دي او دوی - لکه څنګه چې دا معلومه شوه - نشي کولی موږ ته ثابت کړي چې موږ شتون لرو.

د فکر کولو عمل موږ ته د وجود په اړه پوهاوی نشي راکولی ځکه چې وجود د فکر کولو په پروسه کې ذاتي دی کله چې موږ ځان د بهرن نړ سره پرتله کوو او هڅه کوو چې استدلال وکړو یا دا استنباط کړو چې موږ شتون لرو، د وجود پوهاوی د فکر کولو او استدلال په عمل کې شتون لري د فکر محدودیتونو او د حواسو ناکافي والي ته په پام سره، موږ څنګه پوهیدلی شو چې موږ شتون لرو؟ ځواب یوازې د روح په بصیرت کې دی دا پوهه د وجدان څرګندونه ده دا د عقل او حواسو څخه هاخوا ده، کوم چې پرته له بصیرت څخه هیڅ وجود نلري.

بصیرت تعریف کول ګران دي ځکه چې دا زموږ ټولو ته خورا نږدې دی موږ هر یو یې احساس کوو ایا موږ نه پوهیږو چې وجودي پوهاوی څه شی دی؟ دا دومره پیژندل شوی چې د تعریف څخه سرغړونه کوي که تاسو له چا څخه وپوښتئ چې دوی څنګه پوهیږي چې دوی شتون لري، دوی به ځواب ورنکړي دوی پوهیږي، مګر دوی نشي کولی دا تعریف کړي دوی ممکن هڅه وکړي چې دا تشریح او څرګند کړي، مګر د دوی کلمې نشي کولی هغه څه انتقال کړي چې دوی یې په ځان کې احساس کوي بصیرت دا وړتیا په خپلو ټولو بڼو او څرګندونو کې لري

څلورمه طریقه، چې په بل ځای کې تشریح شوې، د بصیرت پر بنسټ ولاړه ده څومره چې موږ ورته پام کوو، هومره به موږ خدای وپیژنو.

د بصیرت له لارې، سړی خدای پېژني، او د حسي او مثالي نړ ترمنځ اړیکه ټینګیږي. وروستی د حسي نړ دننه او له لارې درک کیږي. بیا د حواسو نفوذ کمیږي، ګډوډونکي فکرونه ورک کیږي، او موږ خدای پېژنو - د خوښ سرچینه - او زموږ دننه د یو او ټول په یو کې د پوهاوي راڅرګندیږي. دا هغه بصیرت دی چې د نړ پیغمبرانو، لویو شخصیتونو او پوهانو لخوا ساتل کیږي.

دریمه طریقه، یا د فکر کولو طریقه چې مخکې تشریح شوې، موږ د بصیرت نړ ته هم رسوي کله چې موږ یې په دقت او فعاله توګه تمرین کوو، مګر دا یو غیر مستقیم طریقه ده او ډیر وخت ته اړتیا لري ترڅو په موږ کې هغه څه رامینځته کړي چې د مستقیم بصیرت یا پوهې له لارې پیښیږي.

له همدې امله، د بصیرت له لارې موږ کولی شو خدای د هغه په ټولو ظاهري بڼو کې وپیژنو زموږ حواس د هغه د څرګندولو توان نلري، ځکه چې دوی یوازې د هغه ظاهري بڼې درک کوي

هیڅ عقل یا استدلال په ریښتیا سره خدای نشي پیژندلی، ځکه چې عقل نشي کولی د حواسو معلوماتو او معلوماتو څخه تیر شي دا یوازې حسي تاثرات تنظیم او تشریح کولی شي.

کله چې حواس موږ خدای ته نږدې نه شي کولی، عقل هم ناکامیږي ځکه چې دا په دوی تکیه کوي نو له همدې امله، موږ باید داخلي لید ته مخه کړو ترڅو خدای د هغه په مبارک شکل او د هغه نورو څرګندونو کې څرګند کړو.

په هرصورت، د دې شعوري درک لپاره ډیری خنډونه شتون لري، لکه ناروغي، ذهني کمزوري، شک، سستي، مادي هیلې، منحرف فکرونه، او بې ثباتي. دا خنډونه یا په میراث پاتې دي یا د نورو سره د ملګرتیا له لارې ترلاسه شوي دي. زموږ میراثي تمایلات د زیان رسوونکو او غیر صحي شیانو په لور د قوي ذهني هڅو له لارې له منځه وړل کیدی شي، لکه څنګه چې موږ کولی شو د ارادې له لارې ناکامي او مایوسي له منځه یوسو. د سمې هڅې او د ښو خلکو ملګرتیا سره - هغه کسان چې خدای ته وقف شوي دي - موږ کولی شو د روح له باغ څخه بد عادتونه له مینځه یوسو او په ځای کې یې ښه عادتونه وکرو.

تر هغه چې موږ د هغو کسانو سره ملګرتیا ونه کړو چې په خپل ژوند کې یې حقیقت لیدلی، لمس کړی او درک کړی، موږ ممکن نه پوهیږو چې دا حقیقت څه دی.

د پلټنې روح په هر چا کې موجود دی، او په دې نړ کې هر سړی د حقیقت غوښتونکی دی، کوم چې د هغه ابدي میراث دی، او هغه په دوامداره توګه د هغې په لټه کې دی، په هوښیار سره یا په احمقانه توګه، تر هغه چې هغه یې ومومي او په بشپړ ډول یې بیرته ترلاسه کړي.

ډېر ناوخته نه دی هغه کسان چې هڅه کوي بریالي کېږي، او هغه کسان چې ثابت قدم وي خپل منزل ته به ورسېږي!

ناځرګند انسان

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

د انسانانو د سترګو نه لیدل کېدونکي موجوداتو په توګه مفکوره غیر طبیعي او غیر منطقي ښکاري. موږ هره ورځ د فزیکي موجوداتو په توګه ځان ته لیدل کیږو، مګر ډیری لارې شتون لري چې موږ خپل پټ، اړین طبیعت ښکاره کوو.

د مثال په توګه، که تاسو خپلې سترګې وتړئ، ستاسو بدن ستاسو لپاره نه لیدل کیږي نو تاسو څنګه پوهیږئ چې تاسو

شتون لرئ؟ تاسو د خپل بدن وزن احساس کوئ، او تاسو
اوریدلی شئ، بوی کولی شئ، خوند کولی شئ او احساس کولی
شئ، مګر تاسو یوازې په فکر او احساس کې پخپله یاست. تاسو
یو پټ هسته یاست چې شاوخوا یې ډیری فکرونه ګرځي. اوس
خپلې سترګې پرانیزئ. پوښتنه دا ده: ایا تاسو هغه بڼه یاست
چې تاسو یې ګورئ، یا هغه داخلي وجود چې تاسو یوازې یوه
شیبه دمخه د خپلو سترګو تړلو سره احساس کاوه؟

ښکاره انسان ډېر مهم نه دی پټ ځان، یا روح، هغه څه دي
چې په ریښتیا سره مهم دي د خوب په وخت کې، تاسو د لیدل
شوي انسان څخه ناخبره یاست، مګر تاسو د ځان څخه خبر
یاست ځکه چې کله تاسو ویښ شئ نو پوهیږئ چې ستاسو خوب
ارام او آرام و که نه نو له همدې امله، ستاسو پټ ځان ریښتینی
دی پرته له دې نه لیدل شوي ځان څخه، ستاسو لیدل شوی
انځور به هیڅ معنی یا اهمیت ونلري.

د پټ ځان پرته، بدن به بې ارزښته وي، لکه یو بې ژوندی
جسد یا یو سخت جسد.

پټ، داخلي ځان ریښتینی دی خو په عجیبه توګه، خلک د دې
پټ ځان د ماهیت د تحلیل لپاره هیڅ هڅه نه کوي! د دوی پام په
بشپړ ډول په فزیکي بڼه متمرکز دی، کوم چې دوی په اسان
سره لمس کولی شي او لیدلی شي له همدې امله، دوی خپلې
ورځې او شپې د خپل فزیکي بدن او د هغې اړتیاوو ته په پام
کې نیولو کې تیروي، هیڅکله د دې په اړه فکر نه کوي چې
ناڅرګند داخلي ځان ریښتینی حقیقت دی.

د فزیکي بدن دننه د رڼا یو بدن پروت دی چې ورته ورته
والی لري که څه هم د انسان لید ته نه لیدل کیږي، دا د روح
سیارې یا آسماني پوښ دی.

هغه خلک چې ګوتې یې پرې شوې وي داسې احساس کوي
لکه څنګه چې لاهم شتون لري هر هغه څوک چې یو غړی یې له
لاسه ورکړی وي دا احساس پوهیږي د بدن د هر غړي سره یو
پټ، آسماني مقابل یا مقابل شتون لري د فزیکي زړه تر شا یو
پټ زړه پروت دی، پرته له دې چې لیدل شوی زړه یې مات نشي
کولی انسانان د لید، اوریدلو، دماغ، هډوکو او اعصابو ناڅرګند
غړي لري دا غړي، کوم چې د رڼا او فعالیت نسجونه دي، د
انسان ناڅرګند سیاراتي بدن جوړوي سیاراتي یا آسماني بدن په

سمه توګه د ليدل شوي فزيکي بدن په څير دی توپير دا دی چې د هغې روښانه، حياتي ښه خورا نازکه ده
کله چې بدن په معلوليت اخته وي، نو بايد ځان ته قناعت ورنکړي چې د هغه ليد ورک شوی يا يو لاس يې له لاسه ورکړی دی. سترګې او لاسونه لاهم شتون لري که څه هم فزيکي لاس ممکن فلج شي، ناڅرګند لاس معلول نه دی. هيڅکله باور مه کوئ چې ناڅرګند غړي په هيڅ ډول د فزيکي غړو د ناروغ له امله اغيزمن شوي دي، ځکه چې منفي فکرونه به د فزيکي بدن غړو ته د شعوري حياتي انرژ جريان مخه ونيسي.
د برېښنا جريان د تار له لارې تيريږي کوم يو ډير مهم دی: تار يا بريښنا؟ تار يوازې د دې لپاره شتون لري چې بريښنا له هغې څخه تير شي د بريښنا شتون په تار پورې اړه نلري په ورته ډول، بدن د ناڅرګند وجود، روح، او نه د دې لپاره شتون لري چې د هغې څخه کار واخيستل شي.
له بده مرغه، دا پټ ځان د بدن سره تړلی دی! که نه نو، موږ کولی شو په اوبو کې ګرځو، په فضا کې الوتنه وکړو، او بيرته بدن ته راستانه شو.
د پټ ځان آسماني بدن د خپل فزيکي سيال په پرتله خورا لوی حسي ادراک لري. انسانانو ماشينونه رامينځته کړي دي چې په ځينو مواردو کې د فزيکي بدن څخه خورا لوړ دي، کوم چې د ډيری محدوديتونو لخوا محدود دی. مګر لکه څنګه چې ستاسو د آسماني بدن پوهاوی وده کوي، تاسو به وموموئ چې دا هغه څه اوريدلی شي چې غوږونه يې نشي اوريدلی او هغه څه ليدلی شي چې سترګې يې نشي ليدلی. دا کولی شي بوی، خوند او لمس هم وکړي چې د فزيکي حواسو له ساحې څخه لرې دي.
خلک تل د فزيکي بدن د څراغ سره انديښمن او علاقه مند وي پرته له دې چې دوی ته هيڅکله دا پيښ شي چې هغه پټ بريښنا ولټوي چې دا څراغ روښانه کوي.
ليدل کېدونکی انسان له شپاړسو عناصرو څخه جوړ شوی دی: کيمياوي مواد چې په بازار کې اخيستل کيدی شي! فزيکي بدن د خپلو اجزاو عناصرو له مخې لږ ارزښت لري. دا وخت دی چې انسانيت د نه ليدل کېدونکي انسان په اړه ښه پوهه رامينځته کړي. دا پټ انسان هغه څوک دی چې وړتياوې، فکرونه او ملګري لري، هغه څوک چې مينه او فکر کوي او د هغه پرته، فزيکي بدن

د کیمیاوي عناصرو پرته بل څه نلري چې له هغې څخه جوړ شوی دی.
د ذهن رڼا باید دننه خوا ته وي، د بندیانو، لیدل شوي انسان څخه لیرې.
فزیکي بدن د ملا درد او درد څخه رنځ وړي، او همدارنګه د عمر سره خرابیږي او خرابیږي. دا په دوامداره توګه ژړا، فریاد، او د دې یا هغه لپاره لیوالتیا لري.
ښکاره انسان د یو زورور، هډوکي ماتوونکي غورځېدو سره مقاومت نشي کولی، او ځینې وختونه د یوې کوچن سټنې د یوازې چنګک څخه کمېږي.
هغه ناڅرګند انسان بې ضرره دی، هغه آزاد او بې قید دی، هغه کولی شي د فزیکي بدن ټولې ستونزې او کړاوونه له منځه یوسي.
زموږ په دننه کې پټ انسان زموږ ریښتینی ځان دی
هغه وجود چې د بدن د اتومونو تر شا پروت دی، روح دی، چې نه بدلیږي، نه بدلیږي، او هیڅکله د بدلون یا فنا کیدو تابع نه دی.
یو څوک ممکن فکر وکړي چې دوی بدن دي، مګر دوی ندي د یخ یوه ټوټه کولی شي د تبخیر له لارې وویل شي او له لید څخه ورک شي دا پروسه د بخار په یوه مایع کې د کنډیشن کولو او بیا د مایع بیرته جامد ته د کنګل کولو له لارې بیرته بدلیدلی شي.
یوازې د فزیکي بدن په پوهاوي کې ژوند کول په روحاني توګه زیانمنونکي دي ځکه چې بدن د ناروغ، ټپي کیدو، لوږې او مرګ دردونو سره مخ دی. موږ باید ځانونه قانع نه کړو چې موږ یوازې دا ښکاره بدن یو، د تخریب او برباد تابع یو.
زموږ په دننه کې پټ انسانیت نشي وژل کیدی یا زیانمن کیدی شي. ایا موږ باید د خپل نامعلوم، ابدي طبیعت د پوهیدو لپاره سخته هڅه ونه کړو؟
د دې پټ ځان په اړه زموږ د پوهې په زیاتولو سره، موږ به وکولی شو چې ښکاره انسان کنټرول کړو، لکه څنګه چې لوی مالکان یې کوي. هغه کسان چې خپل مقدس ځواک احساسوي او د پټ، داخلي ځان شتون احساسوي کولی شي ځانونه د فزیکي رنځ څخه جلا کړي، حتی کله چې ښکاره انسان په کړاو او خطر کې وي.
د دې حاکمیت ترلاسه کولو لاره څه ده؟

ډېر وخت باید د فکر او سولې په ارام کې تیر شي. دا ممکن په لومړي سر کې ناغوښتل ښکاري، ځکه چې د بدن په اړه د شعوري پوهاوي او د هغې د احساساتو سره د ډیرې پیژندنې سره ژوند کول د یو چا د بې پایه ستونزو، غوښتنو او اړتیاو پرته د بل څه فکر کول ستونزمن کوي. مګر د انسان په شعور کې به یو نوی اړخ خلاص شي کله چې یو ځوک خپل روحاني هویت تایید کړي او ځان قانع کړي چې دوی په حقیقت کې د خدای په خالص انځور کې رامینځته شوي دي، د دوی ژوند په هیڅ ډول له منځه نه ځي، او دا چې دوی پټ، ابدي وجود دي.

دا ناځرګند انسان د خدای په شکل جوړ شوی، د الهي روح په څیر آزاد دی. په ښکاره انسان کې د نړ ټول محدودیتونه او ستونزې پرتې دي. هرڅومره ژر چې موږ د خپلو بدنونو څخه خبر شو، موږ د دوی محدودیتونو پورې تړلي یو. له همدې امله لویان موږ ته درس راکوي چې خپلې سترګې وتړو او ځان ته یادونه وکړو - د پټ ځان په اړه د مراقبت له لارې - چې موږ د بدن محدود فزیکي وړتیاو پورې تړلي نه یو.

ما ډیری وختونه په ډېر باور او قناعت سره ویلي دي، "زه د خپل فزیکي بدن پورې تړلی نه یم هر چیرې چې زه غواړم لاړ شم، زه سمدلاسه هلته یم"

تاسو شاید وواياست، "دا یوازې یوه مفکوره ده" سمه ده خو مفکوره څه ده؟ هرڅه چې تاسو شاوخوا ګورئ یو مشخص مفکوره ده تاسو د فکر پرته هیڅ شی تصور نشئ کولی فکر پخپله نه لیدل کیږي، مګر دا هرڅه چې موږ یې ګورو ریښتیا کوي نو، که تاسو خپل فکرونه کنټرولولی شئ، تاسو کولی شئ هرڅه ښکاره کړئ، او تاسو کولی شئ د خپل ذهني تمرکز ځواک له لارې هرڅه وګورئ

کله چې تاسو خپل ذهن په شدت او ژوره توګه متمرکز کوئ، تاسو کولی شئ د خپل ذهن په سترګو سره هغه څه وګورئ چې تاسو یې په اړه فکر کوئ، لکه څنګه چې تاسو یې د خپلو فزیکي سترګو سره ګورئ ناځرګند فکرونه په لیدلو وړ تجربو بدلیدلی شي.

که تاسو خپلې سترګې وتړئ، تاسو خپل بدن نشئ لیدلی، مګر دا ستاسو لپاره ریښتینی پاتې کیږي نو ولې تاسو فکر کوئ چې پټ ځان غیر ریښتینی دی ځکه چې تاسو یې نشئ لیدلی؟

په مراقبه کې تاسو د تېرلو سترګو تر شا تیاره ته ګورئ او خپل ذهن په خپل ځان یا روح باندې متمرکز کوئ.

د ځان نظم او ضبط په تمرین کولو سره او د خپل روحاني لاربښود لخوا چمتو شوي ساینسي مراقبت تخنیکونو سره سم خپل ذهن دننه ته اړولو سره، تاسو به ورو ورو په روحاني توګه وده وکړئ. ستاسو مراقبتونه به ژور شي، او ستاسو ناڅرګند ځان - ستاسو دننه د خدای روحاني انځور - به ستاسو لپاره ریښتینی شي. د ځان پوهې په دې خوشحاله بیدار کې، محدود فزیکي شعور چې یو وخت دومره ریښتینی و، غیر ریښتینی کیږي، او تاسو زده کوئ چې تاسو خپل ریښتینی، نه ماتیدونکی ځان کشف کړی او د خدای سره یې یووالی درک کړی دی.

تاسو به دا هم درک کړئ چې څنګه ناڅرګند انسان د فزیکي بدن سره د هغو ضمیمو له لارې تړلی دی چې ذهني او احساساتي تارونه دي او د ځمکې په کچه د ځانګړو شیانو لپاره غوښتنې دي.

خو کله چې، د ژورې مراقبې له لارې، تاسو کولی شئ دا زنځیرونه خلاص یا پرې کړئ، تاسو به آزاد شئ او تاسو به پوه شئ چې تاسو د خدای انځور یاست، د فزیکي او مادي احساساتو په ځنګل کې بندي شوی ناڅرګند انسان ولټوئ.

که تاسو هغه ناڅرګند انسان یوازې یو ځل وپیژنئ، نو تاسو به پوه شئ چې فزیکي بدن د هغه بهرنۍ پوښ دی، او دا چې هغه یو روښانه بدن او همدارنګه یو داخلي فکري بدن لري، او تاسو به هم پوه شئ چې تاسو څومره عجیب وجود یاست!

خپل فکرونه په هغه نه لیدل کیدونکي ځان متمرکز کړئ ښکاره انسان یو وهم او دوکه ده داخلي یا نه لیدل کیدونکی ځان ریښتینی دی کله چې تاسو دا درک کړئ، تاسو به پوه شئ چې تاسو غوښه او وینه نه یاست، مګر پټ ځان چې د تخریب او ویجاړتیا له لاسرسي څخه بهر دی.

ته یو روح یې، او روح نه مري! دا فکر مه کوه چې قبر ستا پای دی کله چې فزیکي بدن مړ شي، روح د وجود بلې کچې ته ځي هیڅ شی په ریښتیا سره له منځه نه ځي د بدن اصلي بڼه تل په آسمان کې شتون لري

خلک احساس کوي چې د دوی ورک شوي عزیزان د تل لپاره تللي دي ځکه چې دوی ذهني تمرکز نلري چې دوی په خپل شفاف شکلونو کې په هغه آسماني نړۍ کې وګوري چیرې چې

دوی ژوند کوي تل په دې حقایقو فکر وکړئ، او ځان ته تکرار کړئ - که تاسو پدې مسلو کې لیوالتیا لرئ - "زه د خدای روښانه ډیزاین یم زه ابدي یم او د خدای په سلطنت کې تل ګرځېدونکی یم"

ته هغه پټ وجود یې چې مرګ یې نه شي لمس کولی او بدبختي یې اغیزه نشي کولی، او ته به د تل لپاره همداسې پاتې شې نو ولې اوس خپل ابدیت نه احساسوې؟

زموږ فزیکي سترګې موږ غولوي چې فکر وکړو چې دا دوه ګونی نړ ریښتینې ده خپلې معنوي سترګې پرانیزئ او خپل ناځرګند شکل وګورئ کله چې ستاسو معنوي سترګه د داخلي چوپتیا په خاموش کې خلاصه شي، نو پټ به ځرګند شي.

کله چې تاسو فکر کوئ، خوب وینئ او ژور تمرکز کوئ، تاسو هغه کس یاست چې له نظره پټ پاتې کیږي. دا کس ریښتینی دی، او لیدل شوی کس یوازې د دوی سیوری دی.

سیوری هېر کړه او اصلي شی په یاد ولره
د ناځرګند کس سره یو ځای شئ
د ټولو مخلوقاتو د رب پاک انځور!
سلام دې وي پر تا

د کاسمیک شعور معرفي کول

کاسمیک شعور تر هغه وخته پورې نشي ترلاسه کیدی تر څو چې حتی یو کوچنی فکري ټکان یا د ذهني اضطراب یوه کوچن څپه شتون ولري. د ساینسي مراقبت تخنیکونه د ذهني تمرکز کیفیت خورا ښه کوي او د یو چا د خپلو افکارو کنټرول کولو وړتیا لوړوي، پدې توګه دوی د بې هوښ په ساحه کې د کلونو بې ګټې سرګردان څخه ژغوري. موږ د حافظې د ذخیره کولو او د خوب او خوبونو د ساحې په توګه د بې هوښ ګټورتوب رد نه کوو. په هرصورت، دا ساحه د مراقبت لپاره خنډ کیدی شي، او دا د هغو کسانو لپاره خپل جذابیت لري چې د تصوراتو او تمایلاتو سره مخ دي ترڅو د روحاني نړ سره د تصوراتي وهمونو په ډګر کې د ننوتلو له لارې اړیکه ونیسي چې هیڅ واقعیت یا روحاني ارزښت نلري او د شپې په اوږدو کې د عادي خوبونو څخه ډیر توپیر نلري. د ساینسي مراقبت میتودونه، د شخصي هڅو

سربیره، ذهن د ځان پوهې او خدای سره د همغږۍ عالي حالت ته لوړوي.

له هغه څه څخه باید ډډه وشي چې د خیالي او خیالي تجربو څخه ډکه سیمه ده چې ځینې یې د روحاني په توګه غلط ګڼي، مګر کوم چې له روحاني پرته بل څه دي، ریښتینې روحاني تجربې او د حقیقت ریښتینې درک د خدای په اړه د ذهن متمرکز کولو پرته نشي ترلاسه کیدی. فکري تمرکز د بشپړ ذهني جذب او د شعور بشپړ خاموشۍ حالت دی د وجود طبیعت حرکت دی، پداسې حال کې چې د روح طبیعت خاموشي یا بې حرکتي ده له همدې امله، تمرکز د مقدس همغږۍ لپاره اړین دی د ځان پوهې په درسونو کې تدریس شوي د تمرکز او مراقبت طریقې او هنرونه د الهي شعور سره د انسان شعور بشپړ سمون ته لار هواروي.

د نړۍ لاره دا ده چې ډېر وعظ وکړئ او لږ څه په عمل کې واچوئ. تاسو ممکن د شاتو په اړه سل ځله وینا واورئ، مګر تاسو به د هغې خوند تر هغه وخته ونه پیژنئ تر څو چې تاسو یې ونه څکئ. په ورته ډول، د هر تعلیم ریښتینی ارزښت یوازې د عمل له لارې تعریف کیدی شي. موږ باید د پیغمبرانو او لویو شخصیتونو تعلیمات پلي کړو او ژوند وکړو. بیا به د دوی حقیقتونه زموږ حقیقتونه شي، او موږ به پوه شو چې حقیقت ثابت او څرګند کیدی شي، او دا نړیوال دی. کله چې موږ د حقیقت په رڼا کې ګرځو، زموږ عقیدې یا لاره هر څه وي، خدای به زموږ کار ومني او موږ به د خپلو غوره شویو کسانو په ډله کې شامل کړي.

یو څوک باید د صداقت او استقامت سره د حق په لاره روان شي، ګرانه سالک، په یاد ولرئ چې د ملیونونو خلکو په منځ کې، یوازې یو څو کسان په ریښتیا سره خدای لټوي او حتی د دې غوښتونکو په منځ کې، یوازې یو لږ شمیر تر پایه پورې دوام کوي مګر هغه څوک چې په لاره کې دوام لري خدای به وپیژني تر هغه چې د دوی زړه د خدای سره وي، دوی به خپل مطلوب هدف ته ورسیږي، مهمه نده چې دوی څومره ځله ټکر وکړي او راولویږي تر هغه چې د دوی ارادې پاکې وي او د دوی انګیزې

پاکې وي، دوی د ویرې لپاره هیڅ شی نلري، او نه به غمجن شي.

په دې توګه، موږ باید خپله ټوله هڅه وکړو چې د خدای فکر زموږ په ژوند کې یوه ژوندۍ تجربه کړو. په ایمان کې اخلاص یو اړین او لازمي اړتیا ده، ځکه چې یوازې ځان ښودنه یوازې د یو چا تکبر زیاتوي او دوی له خپل اصلي هدف څخه لرې کوي.

زه هیله لرم چې خدای تعالی به ستاسو په ژوند کې لومړی ځای ونیسي او تاسو به هیڅکله هغه هیر نکړئ، حتی د یوې شیبې لپاره هم نه. د دې نړۍ له لنډمهاله خوښیو څخه راضي مه اوسئ، بلکه خدای خپل برکتناک منزل او په ژوند کې خپل وروستی هدف جوړ کړئ. د محدود بدن تر شا لامحدود مطلق پروت دی. زه د روحاني مسلو په اړه خبرې نه کوم پرته لدې چې زه خدای له ځان سره احساس کړم او زه د هغه سره په بشپړ همغږۍ کې یم. او کله چې زه له دې پوهاوي څخه خبرې کوم، زه پوهیږم چې زما خبرې د حقیقت له روح سره ډکې دي، او ټول مخلص غوښتونکي به د هغه څه حقیقت احساس کړي چې زه یې وایم.

داسې کسان شته چې حقایق له وهمونو سره ګډوډوي، ټینګار کوي چې حقایق افسانې او وهمونه دي، او دا وهمونه حقایق دي او په تیاره کې ځلیدونکي څراغونه دي.

د تمرکز وړتیا د پرمختګ او روحاني ودې لپاره په روحاني لاره کې اړینه ده. د ذهني تمرکز پرته، څوک هیڅکله خدای نشي موندلی. موږ باید زده کړو چې د شعور کړکۍ وتړو ترڅو د نورو ځمکنیو غږونو او ګډوډیو د ننوتلو مخه ونیسو.

کله چې شعور په معنوي ډول تنظیم شي او تنظیم شي، نو یو تجربوي اړیکه رامنځته کیږي، او سالک د الهي شتون احساس کوي خدای تل او تل د انسانیت سره او هر ځای کې دی په هرصورت، د هغه د شتون د درک کولو نشتوالی د ذهن د ډیری خالص دنیاوي مسلو سره د بوختیا څخه رامینځته کیږي. تمرکز، یا په خدای باندې مراقبه، هغه وسیله ده چې موږ ته د هغه د نږدېوالي احساس راکوي. د دې هدف لپاره، صوفیان په دوامداره توګه په یاد کې بوخت دي، د خدای نوم تکراروي (لکه "له خدای

پرته بل خدای نشته" یا "ای ژوندی، ای ځان جوړونکی"). تر هغه چې د دوی ټول وجود په معنی کې جذب شي. د دوی شعور بیا په اسان سره روحاني اړخ ته لیږدوي، او دوی د روحاني خوښ حالتونه تجربه کوي لکه د یوګیانو لخوا په ژور مراقبت کې تجربه شوي روحاني تجربه یوه ده، سره له دې چې د هغې د ترلاسه کولو مختلفې لارې شتون لري.

خدای له انسانیت څخه لرې نه دی دا انسانیت دی چې په قصدي ډول د خپلو افکارو او کړنو له لارې له خدای څخه ځان لرې کوي کله چې تاسو په مراقبه کې ریښتینی روحاني رڼا احساس کوئ، هڅه وکړئ چې هغه ونیسئ او احساس وکړئ چې تاسو یې دننه یاست: د هغې سره یو خدای د دې رڼا په زړه کې دی - رڼا په رڼا او هرڅومره چې تاسو دې مبارک رڼا ته نږدې شئ، هومره تاسو خدای ته نږدې کیږئ.

د الهي رڼا یوه ځانګړې نښه دا ده چې د هغې لید تل د خوښ یا خوښ د سمدستي او شدید احساس سره مل وي چې د بدن د هر نسج په هر حجرو کې هر اتوم ته ننوځي. دا د خوښ احساس خیالي نه دی؛ بلکه، ځینې یې د روحاني خوښ شدت زغمل ستونزمن ګڼي ځکه چې ذهن او بدن ورسره عادت نه دي. دا خوښ وروست موخه ده، او بختور دي هغه کسان چې د هغې امرت خوند اخلي، ځکه چې دوی د ژوند د ژوند اوبو له چینې څخه څښلي دي.

هر څومره چې یو څوک د تمرکز په وخت کې ارام احساس کړي، هومره به یې په خدای باندې مراقبه ژوره او بریال وي که چیرې د روحاني کتابونو لوستلو پر ځای د مراقبې لپاره وخت وقف شي، نو پرمختګ به یې، په ذهني او روحاني توګه، خورا ډیر وي. جدي غوښتونکي خپل خوب کموي او ډیر ساعتونه مراقبې ته وقف کوي ځکه چې هغه آرام چې دوی یې په مراقبې کې تجربه کوي د خوب په پرتله سل ځله ډیر ځواکمن او تازه دی.

تر هغه چې یو څوک په خپل شعور کې غږونه خاموش نه کړي، دوی خدای ته نشي رسیدلی. له همدې امله پیغمبرانو او اولیاء په غارونو، غرونو او ځنګلونو کې پناه اخیستې ده. د تمرکز او مراقبت د تمرین له لارې په مکرر ډول ځان په داخلي ارامتیا

کې ډوبولو ته اړتیا ده، او بیا به لویه سوله او ژوره خوښي ومومندل شي لکه څنګه چې د حکمت متنونه وایي:

هغه څوک چې د نویو غوښتنو او شتمنیو لپاره د لیوالتیا څخه پاک وي، خپل زړه او ذهن (خپل احساسات او فکرونه) کنټرولوي او یو ارام ځای لټوي، باید تل هڅه وکړي چې د نړیوال روح سره یوځای شي.

د عبادت ځایونو کې د فکري چوپتیا د زیات تمرین اړتیا هم شته موږ باید لږ خبرې وکړو او ډیر مراقبه وکړو په هند کې زما د روحاني روزنې په جریان کې، زما ښوونکی، سری یوکتیسوار، به موږ ته کله ناکله یوازې یو لکچر راکړ. ډیری وخت، موږ به د هغه شاوخوا په چوپتیا او ژور تمرکز کې ناست وو.

یو ریښتینی روحاني لارښود یوازې د لیکلي پوهې څخه ډیر څه لري، موږ کولی شو د هغه څخه حکمت او توحیدي پوهه زده کړو ځکه چې هغه پوهیږي او پوهیږي چې هغه پوهیږي، ځکه چې هغه په ځان کې حقیقت پیژني، او هغه یوازې کتابونه نه دي لوستلي.

فضا په دوو برخو یا اړخونو ویشل شوې ده. تخلیق د فضا یو اړخ دی، او په بل اړخ کې یوازې خدای دی، چیرې چې تخلیق هیڅ شتون نلري. دا د تیاره سیمه ده چې تیاره نه ده او رڼا ده چې روښانه نه ده. چیرته چې لمر نه راپورته کیږي، نه سپوږم نه ځلیږي، او نه اور بلیږي، هلته د خدای ابدي، تلپاتې کور دی.

دا دوه ګونیتوب د انسان په شعور هم تطبیق کیږي. انسان دوه اړخونه لري: یو لیدل کیدونکی او بل ناڅرګند. په خلاصو سترګو سره، تاسو ښکاره وجود درک کوئ او ځان په هغه کې وینئ. په تړلو سترګو سره، تاسو د تیاره خلا پرته بل څه نه ګورئ. بیا هم، ستاسو شعور خورا د لید وړ او فعال پاتې کیږي. که چیرې، د ژور فکر کولو له لارې، تاسو کولی شئ د تړلو سترګو تر شا تیاره ته ننوځې، تاسو به هغه رڼا درک کړئ چې له هغې څخه ټول تخلیق راوتلی دی. د روحاني خوښ په حالت کې، شعور د څرګند رڼا څخه تیریږي او د نړیوال شعور ساحې ته ننوځي، کوم چې د تخلیق د ټولو بڼو او شکلونو تر شا شتون لري. دا شعور د ټولو حسي ادراک څخه تیریږي. د هغې د جوهر،

د هغې د خوښۍ، او د هغې سره تړلو حالتونو لپاره، دا ستونزمنه ده چې دوی ته په دقیق توضیحاتو کې د دوی حق ورکړئ ځکه چې دوی د روحاني اړخ پورې اړه لري چې په ندرت سره د خلکو لخوا لیدل کیږي، سره له دې چې د هغې حقیقت او د هغې د شتون حقیقت شتون لري.

خدای موږ ته دا فرصت راکړی چې په خپل شعور کې تجربه کړو، هغه لاره چې په هغه کې د کایناتو قوانین اداره کوي، د شعور دا بې شکله حالت، حتی د تړلو سترګو سره هم د لید وړ، د لامحدود ساحې (تیره تیاره پرته) او (روښانتیا پرته رڼا) سره پرتله کیدی شي، چیرې چې خدای د هر ډول بڼو، ځانګړتیاوو او دوه ګونیتوبونو څخه پرته شتون لري چې د هغه د مادي تخلیق ځانګړتیا لري د تخلیق څخه هاخوا د ابدیت په دې بې حده پراخوالي کې، خدای یوازې د مطلق خوښۍ په شعور کې شتون لري، تل حاضر، هوښیار، او نوي شوی دا شعور توضیح او پرتله کولو ته غاړه نه ږدي ځکه چې دا په بشپړ ډول ځانګړی دی د ابدیت په دې ساحه کې، چیرې چې مطلق او لامحدود واکمني کوي، هیڅ نړۍ یا د هیڅ ډول مخلوقات شتون نلري مګر د فضا په بل اړخ کې، خدای هرڅه - ټول تخلیق - په ځان کې احساسوي.

د ناڅرګندو په سیمه کې د کایناتو فابریکه پروت ده. یو ستورپوه وویل چې فضا واقعیا حیرانونکې ده؛ هرڅه له هغې څخه راپورته کیږي او په هغې کې حل کیږي. نو، اتومونه، د دوی اجزا، او ټوله نړۍ چیرته ورک کیږي؟

کله چې ماده زړه راښکونکې او زړه راښکونکې ښکاري، سترګې وتړئ، په ځان کې وګورئ او د ژوند سرچینې ته پام وکړئ. تاسو ممکن هیڅ ونه ګورئ او هیڅ احساس نه کړئ، مګر ټول لیدل شوي شیان له هغه ناڅرګند سرچینې څخه راپورته کیږي (او رڼا په تیاره کې ځلیږي) (د اسمانونو او ځمکې رڼا). که تاسو په خاموشۍ او ژور تمرکز سره تیاره ته ګورئ، نو تاسو به هغه لویه رڼا ومومئ ځکه چې د تیاره هاخوا روحاني پوهاوی پروت دی، او د تیاره هاخوا نورې سیمې پرتې دي (زما د پلار په کور کې ډیری ماڼۍ دي). (او د آخرت کور غوره دی، او د نیکو خلکو لپاره څومره ښه کور دی!)

نړیوال ذهن په مستقیم ډول د فضا هاخوا شتون لري د انسان شعور هاخوا د خدای شعور پروت دی د هغه د شتون په اړه د دې ناپوهۍ څخه بس دی موږ باید د فکر کولو له لارې تیاره راوباسئ او منتشر یې کړو او تر هغه وخته پورې ونه دریږو تر څو چې موږ هغه ونه مومو هلته، په لامحدود مطلق کې، بې شمیره ادراکونه، بې شمیره داخلي لیدونه، او د ژوند د ټولو ستونزو حلونه شتون لري.

هغه حقایق چې ما د ځان تفتیش له لارې درک کړي دي هغه فزیولوژیکي قوانین ځرګندوي چې په ساینسي ډول د نورو وسیلو له لارې کشف شوي کله چې زه خپلې سترګې وتړم، زه کولی شم د ژوند شفاف جریانونه زما په بدن کې جریان وینم فکر مه کوئ چې تاسو یوازې یاست په هغه خاموشۍ کې چې تاسو یې تجربه کوئ خدای ستاسو سره دی، او د دې فکر کولو لپاره هیڅ دلیل نشته چې هغه نه دی هوا د موسیقۍ څخه ډکه ده چې د ریسیورونو لخوا اخیستل کیږي نو دا د خدای سره دی هغه زموږ د شتون په هره شیبه کې زموږ سره دی مګر د هغه د شتون د درک کولو لپاره، موږ باید ژور مراقبت تمرین کړو موږ باید خپل پلکونه په خوب کې بند نه کړو مخکې لدې چې موږ حتی یو کوچنی نښه هم ترلاسه کړو چې خدای زموږ سره دی؛ یوازې بیا موږ کولی شو په ارامه او ارامه خوب وکړو او تاسو، څوک چې لیوالتیا او اوږدمهاله یاست، په تیاره کې په دقت سره ګورئ تر هغه چې تاسو د هغې حیرانونکي اسرار ومومئ

یو ځل، زه د ماسپښین شاوخوا څلور بجې په خپل کتابتون کې ناست وم چې ناڅاپه زما ساه ورکه شوه او زما پښې سختې شوې. ما ځان د مرګ د پروسې شاهد وموند. ساه او حرکت زما له بدن څخه ووتل، مګر زه هوښیار پاتې شوم. دا یوه ښکلې تجربه وه چې ما خپل بدن او ټول طبیعت د الهي رڼا څخه جوړ شوي متحرک کاسمیک انځورونو په توګه ولیدل او ما په خوښۍ سره وویل: "هیڅ مرګ نشته، زما خدایه! دا ټوله نړۍ د متحرک انځورونو ګالري پرته بل څه ندي!"

هغه واکمن چې په خپله څوکۍ یا تخت ناست وي، ښایي ووایي: "زه د هغه اطاعت شوی مالک یم چې سرونه یې زما په وړاندې ټیټیږي" خو پربږده چې مرګ هغه اطاعت شوي مالک ته

د خپلو وژونکو ګوزارونو څخه یو ورکړي او هغه به د تیرو وختونو خبره شي.

زما ملګرو، ریښتینی پاچا هغه دی چې له خدای سره مینه لري، په ټول مخلوق کې د هغه شتون احساسوي، او د نورو پاملرنه کوي لکه څنګه چې هغه د ځان پاملرنه کوي حتی مرګ به هغه ته ویره یا ویره ونه کړي، ځکه چې هغه دا د خدای سلطنت ته د لارې په توګه ګوري (چیرې چې دوی به د تل لپاره پاتې شي).

د انسان شعور د کاسمیک شعور ته د پراخولو لپاره درې لارې شتون لري لومړۍ ټولنیزه لاره ده، چیرې چې موږ له خپلو روحونو څخه خود غرضي لرې کوو او د خلکو سره د مرستې او اړو خلکو خدمت کولو لپاره په بشپړ ډول چمتو یو. موږ باید خپلو ملګرو ته وفادار او وفادار واوسو او د هر هغه چا لپاره مینه احساس کړو چې خدای موږ ته کورنۍ راکړې ده ترڅو موږ وکولی شو د نورو لپاره د ریښتینې اندیښنې ښودلو او د هغوی لپاره کار کولو سره د خپل شعور حدود وغځوو. موږ په کورنۍ ژوند کې د خپلو عزیزانو لپاره مینه او قرباني زده کوو، او پدې توګه موږ په خپل شعور کې یو څه پراختیا ترلاسه کوو. مګر دا کافي ندي هغه مینه چې ځان په یوه تنګ دایره پورې محدودوي محدود کیږي او د پراختیا توان نلري کله چې دا غیر شخصی شي، د هغې دایره وده کوي او د هغې لاسرسی پراخیږي. دا ډول مینه باید پالنه شي، او موږ باید هڅه وکړو چې هرچا ته هغه مینه ورکړو چې موږ یې د خپلې کورنۍ او عزیزانو لپاره احساس کوو، د نورو لپاره کار کوو لکه څنګه چې موږ د ځان لپاره کار کوو (خدای هغه کسان خوښوي چې ښه کوي). دا د کاسمیک شعور ترلاسه کولو ټولنیزه لاره ده - د خدمت او مینې لاره.

خدای موږ سره د یوې لویې کاسمیک کورنۍ په څیر مینه لري او له موږ څخه تمه لري چې یو بل سره مینه وکړو که موږ مینه وکړو، موږ د خوښۍ احساس کوو؛ که موږ مینه ونه کړو، موږ ځانونه د درد او کړاو سره سزا ورکوو.

د نړۍ فکر باید بدل شي موږ ټول یو ځکه چې زموږ ریښتینی طبیعت په طبیعي ډول هر اړخیز دی

زه نورو ته په ورکولو کې خوښي لټوم او د دوی د خوښۍ په لیدلو کې تر ټولو لویه خوښي تجربه کوم کله چې موږ له نورو سره مینه کوو او له دوی سره خواخوږي کوو، موږ ګورو چې ټول موجودات موږ ته ځواب ورکوي پیغمبرانو او لویو شخصیتونو موږ ته د کاسمیک پوهاوي ترلاسه کولو لاره ښودلې ده پدې توګه موږ باید په خپله خوښه مینه، خدمت او شفقت ورکړو.

هغه څوک چې عمومي پوهاوی لري یو خوشحاله کس دی دوی خپله مینه یوازې یو څو کسانو پورې محدوده نه کوي، نور ټول د خپلې مینې او شفقت له حلقې څخه نه باسي دا هغه څه دي چې موږ باید ټوله نړۍ د خپلې کورنۍ په توګه وګورو دا پوهاوی تل زما سره دی، او زه احساس کوم چې هرڅوک زما دی یو څوک چې عمومي پوهاوی لري له ټولو خلکو سره مینه لري لکه څنګه چې دوی له خپلو وروڼو، خویندو، والدینو او ملګرو سره مینه لري

د کایناتي شعور دوهمه لاره د ځان نظم دی یو څوک باید د ډیر زیات قرباني نشي د شیانو څخه خوند اخیستل ښه دي، مګر د یو چا زړه او روح باید ورسره تړلی نه شي هغه څوک چې غواړي د خپل شعور حدود پراخ کړي باید په فکر او عمل کې آزاد وي، مهربان، نرم او خوندور وي، ځان نظم ولري، خپلې غوښتنې کنټرول کړي، د زیان رسوونکو عادتونو له غلامۍ څخه ډډه وکړي، او د خپلو سالمو باورونو سره سم عمل وکړي، کوم چې په اخلاقي او اخلاقي توګه توجیه کیږي. د کایناتي شعور ترلاسه کولو لپاره د ځان کنټرول کښت کول او د تودوخې سړې، خوښۍ او خپګان، روغتیا او ناروغۍ دوه ګونی څخه تیریدل اړین دي.

موږ باید هرڅه پرته له کوم تحرک یا رواني ګډوډۍ څخه وزغمو. هغه څوک چې ځان د دې نړۍ په رسیو پورې نه تړي، او نه هم بې قابو احساساتو ته اجازه ورکوي چې هغه وغځوي یا د هغه روحاني سولې سره مداخله وکړي، ریښتینې پوهه او ژوره حکمت لري. دریمه طریقه مابعدالطبیعاتي ده. سالک باید د بدن له محدودیتونو څخه د سم فکر کولو له لارې ځان خلاص کړي ترڅو د شعور لوړو افقونو ته یو نظر واچوي او د دوی ابعادو ته لمس کړي. دا یوازې د هغو افکارو د څپو د ارامولو له لارې

ترلاسه کیږي چې د روح جهیل ته ټکر کوي، په هغې کې څپې او ګډوډي رامینځته کوي. کله چې متضاد فکرونه کم شي، د اوبو سطحه ارامه کیږي، او اسمان او هرڅه چې په کې دي د وضاحت او پاکوالي سره منعکس کیږي.

که تاسو د اوبو یو مهر شوی بوتل د اوبو په ټانک کې واچوئ، د بوتل مینځپانګه د شاوخوا اوبو څخه جلا پاتې کیږي مګر که تاسو مهر لرې کړئ، د بوتل اوبه د ټانک اوبو سره مخلوط کیږي په ورته ډول، عادي خلک خدای له خپل ژوند څخه لرې کوي ځکه چې د دوی د شعور لوښی د ناپوهۍ له امله بند شوی دی مګر کله چې مهر د مناسب مراقبت له لارې پورته شي، سالک د بدن دننه او بهر د خدای سوله تجربه کوي. د زیاتیدونکي مراقبت سره، سوله وده کوي، او روحاني خوښۍ نوي کیږي.

خدای تعالی د انسانانو په ټولو خواوو کې محاصره دی، خو هغوی هغه نه پېژني، هغوی د هغوی دننه او شاوخوا د هغه اصلي شتون نشي احساسولی، تر هغه چې هغوی د ناپوهۍ پرده یا پرده لیرې نه کړي او خپل شعور د هغه په مقدس پوهاوي کې ډوب کړي.

که څوک د مادي غوښتنو په سمندر کې ډوب شي، نو هغه به ډوب شي، خو که هغه د خدای په سمندر کې ډوب شي، نو هغه به د تل لپاره ژوندی وي.

او کله چې تاسو خدای ومومئ، زما ملګرو، تاسو به ریښتیني او تلپاتې رضایت احساس کړئ.

انساني ملګرتیاوې ممکن مات شي او پرې شي، خو خدای به تاسو پرې نه ږدي

حتی که هرڅوک تاسو پریږدي او تاسو پریږدي، تر هغه چې خدای ستاسو سره وي، هرڅه به ستاسو وي

سلام، رحمت او د خدای برکتونه دې وي پر تاسو

یوګا او لوړې مفکورې

یوګا د انسان روح د الهي سره د یوځای کولو لپاره د ساینسي میتودونو ټولګه ده چې موږ له خدای څخه پیدا شوي یو او باید بیرته هغه ته راستانه شو موږ ظاهرا له هغه څخه جلا شوي یو او باید په شعوري ډول د هغه سره خپل یووالي بیرته راګرځوو یوګا موږ ته درس راکوي چې څنګه د جلاوالي وهم څخه تیر شو او د خدای سره زموږ یووالي درک کړو انګلیسي شاعر میلټن د انسان روح په اړه لیکلي او دا چې څنګه کولی شي خپل نعمت بیرته ترلاسه کړي دا د یوګا وروستۍ موخه ده: د روحاني شعور ورک شوی جنت بیرته ترلاسه کول، د کوم له لارې چې انسانیت پوهیږي چې دا د الهي روح سره یو و او تل پاتې کیږي.

د مذهب ریښتیني بنسټ باید داسې ساینس وي چې ټول غوښتونکي یې د یوازیني خدای ته د رسیدو لپاره پلي کولی شي یوګا هغه ساینس دی چې

د مذهب په اړه د یوې ډیرې علمي طریقې لپاره جدي اړتیا ده. مختلفو سختو عقیدې خلک ویشلي دي، که څه هم یو کور چې د ځان په وړاندې ویشل شوی وي نشي زغملی. له همدې امله، د مختلفو فرقو او مذهبونو یووالي یوازې هغه وخت ترلاسه کیدی شي کله چې د دې مذهبونو پیروان او پیروان د خدای ریښتینې داخلي پوهه ترلاسه کړي. یوازې هغه وخت به موږ د خدای د پلارتوب لاندې د انسانانو ترمنځ ریښتینی ورورولي ولرو.

د نړۍ ټول لوی مذهبونه د خدای موندلو او د انسانانو د ورورګلوۍ د اړتیا په اړه خبرې کوي، او د دوی تعلیمات اخلاقي بنسټونه او اخلاقي اصول لري نو بیا څه شی د دې مذهبونو ترمنځ توپیرونه او ویشونه رامینځته کوي؟ دا د خلکو په ذهنونو کې ژوند تعصب دی. موږ نشو کولی په عقیده سختۍ تمرکز کولو سره خدای ته ورسیږو، بلکه د الهي روح د اصلي پوهې له لارې. کله چې خلک هغه نړیوال حقایق ترلاسه کړي چې د مختلفو مذهبونو اساسي بنسټونه جوړوي، د مذهبي تعصب سره تړلې ټولې ستونزې به ورکې شي. ټول خلک زما کورنۍ او زما عزیزان دي، او له همدې امله زه په ټولو معبدونو کې د خدای عبادت کوم چې د هغه په ویاړ جوړ شوي دي.

موږ باید د یو نړیوال یووالي جوړول پیل کړو، چې د ټولو مذهبي معبد (د ټولو مذهبونو معبد) د مفکورې پر بنسټ جوړ شوی وي، ټولو هغو مذهبونو ته درناوی وکړو چې د خدای عبادت ته بلنه ورکوي او خپل پیروان هغه ته لارښوونه کوي. داسې معبدونه، چې د ټولو مذهبونو لخوا عبادت شوي یوازیني خدای ته وقف شوي، باید په هر ځای کې جوړ شي، او زه وړاندوینه کوم چې دا به په راتلونکي کې پیښ شي. د ختیځ او لویدیځ خلک باید د تل

لپاره د خدای په کورونو کې تنګ او مصنوعي خنډونه له منځه یوسي - او له منځه یوسي - لکه څنګه چې خلک د یوګا له لارې ځان پوهه ترلاسه کوي، دوی به پوه شي چې دوی ټول د خدای لخوا محبوب او غوره شوي دي.

دا معنوي اتحاد په هغو لویو کسانو کې څرګند دی چې ځان پوهه لري ړوند نشي کولی ړوند رهبري کړي یوازې یو روحاني ښوونکی چې په ریښتیا سره خدای پیژني کولی شي په ریښتیا سره نورو ته الهي پوهه ورکړي ترڅو خپل الهي بیرته ترلاسه کړي، یو څوک باید داسې روښانفکره ښوونکی ولري څوک چې د ریښتیني ښوونکي یا روحاني لارښود پیروي کوي د دوی په څیر کیږي، ځکه چې داسې روښانفکر د شاګرد د خپل ځان پوهې کچې ته د لوړولو لپاره کار کوي کله چې ما خپل محترم ښوونکی وموند، ما هوډ وکړ چې په هره لاره کې د هغه تقلید وکړم: یوازې خدای زما د زړه په تخت کې ځای په ځای کړم او د هغه نعمتونه له نورو سره شریک کړم.

هوښیاران وایي چې د ژورې پوهې ترلاسه کولو لپاره، یو کس باید خپلې سترګې متمرکزې کړي او خپل پام په ټول پوه روحاني سترګې متمرکز کړي.

په ژور تمرکز کې، حتی یو غیر یوګي خپل تندی څنډې کوي. دا نقطه د تمرکز مرکز او د ګردې سترګې موقعیت دی، کوم چې د روحاني بصیرت کړک هم ده. دا ریښتینی "کرسټال بال" دی چې یوګي پکې د کایناتو د رازونو د پوهیدو لپاره ګوري. هغه کسان چې په خپل تمرکز کې کافي ژوروالی ته رسیږي دوی به وکولی شي د دې "دریمې" سترګې له لارې ننوځي او خدای درک کړي. له همدې امله، د حقیقت غوښتونکي باید د دې دریمې سترګې له لارې د خپل شعور او درک د خوشې کولو وړتیا رامینځته کړي. د یوګا تمرین د شاګرد سره مرسته کوي چې د شعوري پوهاوي یوازین سترګه پرانیزي.

بصیرت، یا مستقیم پوهه، په هیڅ حسي معلوماتو تکیه نه کوي له همدې امله دا ډیری وخت د شعوري وړتیا (شپږم حس) بلل کیږي. هرڅوک دا شپږم حس لري، مګر ډیری خلک د هغې په پراختیا کار نه کوي. په هرصورت، نږدې هرڅوک یو شعوري تجربه درلوده شاید دوی احساس ولري چې یو څه پیښیږي، او بیا دا د هیڅ حسي شواهدو نشتوالي سره سره پیښیږي.

دا اړینه ده چې مستقیم، داخلي بصیرت یا ځان پوهه رامینځته کړئ، ځکه چې هغه څوک چې په ریښتیا سره خدای پیژني په ځان ډاډه وي دوی

پوهيږي، او دوی پوهيږي چې دوی پوهيږي مور باید د خدای په شتون باندې هومره ډاډه واوسو لکه څنګه چې مور د انځر یا انګورو په خوند باندې یو. ما یوازې وروسته له هغه چې زما ښوونکي ماته د هغه سره د بشپړ همغږ لاره وښودله، او وروسته له هغه چې ما د هغه شتون تجربه کړ او زما دننه د هغه شتون درک کړ.

لویدیځ تل د عبادت لپاره د لویو کلیساګانو او کلیساګانو په جوړولو بوخت و، مګر دا لوی او عالي جوړښتونه په ندرت سره د هغو کسانو سره مرسته کوي چې خدای لټوي هغه ومومي. په ختیځ کې، تمرکز د الهي پوهې لرونکو خلکو په روزلو باندې دی. په هرصورت، دا روښانفکره اشخاص تل د روحاني غوښتونکو لپاره د لاسرسي وړ ندي، ځکه چې دوی ډیری وختونه په لرې پرتو او جلا ځایونو کې پاتې کیږي. له همدې امله، روحاني مرکزونه اړین دي، چیرې چې خلک کولی شي د الهي شتون تجربه کړي، او روښانفکره ښوونکي کولی شي پدې کې ورسره مرسته وکړي. څنګه کولی شي یو څوک د هغه ښوونکي څخه الهي پوهه ترلاسه کړي چې خدای نه پیژني؟ زما ښوونکي ما ته د خدای د پیژندلو اړتیا قناعت راکړه مخکې لدې چې د هغه په اړه نورو ته خبرې وکړم، او زما زړه د هغه د لارښوونې لپاره د مننې څخه ډک شو. په ریښتیا، هغه د خدای سره یو و!

خدای باید لومړی په فزیکي بدن کې درک شي، او هر غوښتونکی باید هره ورځ خپل فکرونه اصلاح کړي، د خپل روح په قربانګاه کې د پاک، سپېڅلي مینې معصوم، خوشبويي ګلونه کیږدي. څوک چې خدای په خپل ځان کې ومومي هغه به د هغه شتون په هر معبد، کلیسا، جومات، زیارت او غونډې کې چې دوی ورننوځي هم درک کړي.

یوګا نظري الهیات په عملي تجربې بدلوي

په بشپړ زړه سره د خدای سره مینه کول پدې معنی دي چې یو څوک خپل ذهن له حواسو څخه لرې کړي او خدای ته یې وړاندې کړي د خپل وجود ټول تمرکز باید په مراقبه کې خدای ته وړاندې شي د خدای هر غوښتونکی باید زده کړي چې خپل ذهن متمرکز کړي هغه دعا چې د یو چا ذهن په ورته وخت کې د نورو شیانو سره بوخت وي د خدای لپاره بې ایمانه او د منلو وړ نه ده د یوګا ښوونکي وايي چې د خدای موندلو لپاره، یو څوک باید لومړی د ټول ذهن او د فکر بشپړ تمرکز سره هغه ولټوي.

ځینې خلک وايي چې هندیان د یوګا تمرین کولو لپاره د نورو په پرتله ډیر مناسب دي، او دا چې یوګا د هرچا لپاره نه ده دا دروغ ده نن ورځ ډیری خلک د هندیانو په پرتله ډیر د یوګا تمرین کولو په حالت کې دي، ځکه چې

ساینسي پرمختګونو انسانیت ته کافي فرصت ورکړی دی ختیځ اړتیا لري چې د لویدیځ پرمختللي ټیکنالوژیو څخه ډیر کار واخلي ترڅو ژوند اسانه او ډیر بشپړ کړي، او لویدیځ باید له ختیځ څخه د یوګا عملي، میټافزیک میتودونه زده کړي ترڅو هرڅوک خدای ته خپله لاره ومومي یوګا یوه مذهبي فرقه نه ده، بلکې یوه نړیواله، عملي او د تطبیق وړ ساینس ده چې له لارې یې موږ خدای موندلی شو.

یوګا د ټولو لپاره ده: د لویدیځوالو او ختیځوالو لپاره یو شان دا نشي ویل کیدی چې ټیلیفون د ختیځ لپاره نه دی ځکه چې دا په لویدیځ کې اختراع شوی. په ورته ډول، په ختیځ کې رامینځته شوي یوګا تمرینونه یوازې ختیځ ته ځانګړي ندي بلکه د ټول انسانیت لپاره دي.

که یو څوک په هند کې زیږیدلی وي یا د نړۍ په بل ځای کې، دوی به یوه ورځ مړ شي مګر یو سړی کولی شي هره ورځ په خدای کې ځان له لاسه ورکړي، حتی که یوازې د څو شیبو لپاره یوګا د دې کولو طریقه او وړتیا چمتو کوي.

انسانان په بدن کې د بندیانو په څیر ژوند کوي، او کله چې د دوی وخت پای ته ورسیږي، دوی د ایستل کیدو شرم سره مخ کیږي د بدن سره مینه د بند سره مینه پرته بل څه ندي ځکه چې موږ په فزیکي پنجره کې د ژوند کولو عادت شوي یو، موږ د ریښتینې آزادۍ معنی هیره کړې ده د آزادۍ نه غوښتلو لپاره هیڅ بهانه نشته د ځان کشف کول او د خپل ابدي طبیعت پوهیدل د هر انسان لپاره خورا مهم دي یوګا لاره روښانه کوي

روح باید بیا خدای ته پورته شي

د کایناتو له شتون څخه مخکې، نړیوال شعور شتون درلود، نړیوال یا کایناتي شعور څه شی دی؟ دا مطلق روح دی، یا لامحدود او بې حده خدای، تلپاتې موجود، شعوري، او تلپاتې نعمت، د ټولو کایناتي بڼو، شکلونو او پیښو تر شا پټ دی کله چې تخلیق په وجود کې راغی، کایناتي شعور په مادي کائنات کې د روحاني شعور په توګه څرګند شو، د خدای د ذهن او شعور خالص انعکاس، په ټول مخلوق کې شتون او پټ و. کله چې روحاني شعور د انسان فزیکي بدن ته راښکته شو، دا یو روح یا عالي شعور شو: یو الهي نعمت، تلپاتې موجود، شعوري، او تلپاتې تجدید کونکی، په انفرادي ډول د فزیکي جوړښت دننه شتون لري. کله چې د انسان روح د بدن سره یوځای شي، دا د ځان شعور یا انا په توګه څرګندیږي یوګا درس ورکوي چې روح باید د شعور زینه پورته کړي ترڅو الهي روح ته ورسیږي۔

د خوښۍ راز: د الهي شتون احساس کول

له ژوند څخه خوند اخيستل په بشپړه توګه ښه دي؛ ريښتينې خوښي په دې کې ده چې له هيڅ شی سره تړاو ونلري د ګل له بوی څخه خوند واخلئ، مګر هڅه وکړئ چې په هغه کې خدای وګورئ ما خپل حواس هوښيار ساتلي دي ترڅو د دوی په کارولو سره، زه تل د خدای په اړه فکر وکړم او په خپل زړه کې د هغه شتون احساس کړم "زما سترګې د هر ځای ستاسو ښکلا ليدلو لپاره رامينځته شوي، ای خدايه زما غوږونه ستاسو د هر اړخيز غږ اوريدو لپاره رامينځته شوي" دا يوګا ده: د خدای سره يوځای کيدل د هغه موندلو لپاره ځنګل ته د تګ اړتيا نشته د نړ عادتونه به موږ هرچيرې چې يو تر هغه چې موږ ځانونه له دوی څخه خلاص نه کړو تړلي وي يوګي پوهيږي چې څنګه د خپل زړه په غار کې خدای ومومي هرچيرې چې هغه ځي، هغه د الهي شتون برکتي پوهاوی له ځان سره وړي

انسانيت نه يوازې د حسي شعور کچې ته راښکته شوی، بلکې د حسي شعور د ناڅرګندو حالتونو لکه خواخوږ، غوسه او حسد غلام شوی دی. انسانيت بايد د خدای موندلو لپاره له دې ناپاک او ناخوالو څخه ځان خلاص کړي. ختيځ او لويديځ دواړه بايد له دې حسي غلام څخه خلاص شي. يو عادي سړی ممکن غوسه شي ځکه چې دوی ته قهوه نه ده ورکړل شوې، په دې قانع شوي چې دا محروميت به دوی ته سر درد ورکړي! بشپړ شوی يوګي يو آزاد انسان دی.

هرڅوک دا وړتيا لري چې يوګي شي هرچيرې چې اوس وي، مګر موږ فکر کوو چې زموږ د عادي ژوند او عادتونو له افق څخه بهر هرڅه عجيب او ستونزمن دي چې ترلاسه شي.

د يوګا تمرين آزادي ورکوي ځينې يوګيان جلاوالی او زاهديت ته تر حده پورې رسيږي دوی وايي چې يو څوک بايد د نوکانو په بستر کې پرته له دې چې ګډوډ شي ويده شي، او دوی د فزيکي نظم نور ډولونه وړانديز کوي چې په اسلامي لارښوونو کې هيڅ اساس نلري دا سمه ده چې يو څوک چې د نوکانو په بستر کې ناست وي او لاهم د خدای په اړه فکر کوي خورا لوی ذهني ځواک ښيې مګر دا ډول غير معمولي کارنامې غير ضروري دي؛ يو څوک کولی شي په ساده ډول په څوک يا آرام بستر کې کښيني او په خدای باندې غور وکړي.

د يوګا استاد پتنجلي وايي چې هر هغه فزيکي حالت چې د ملا تير ته اجازه ورکوي چې مستقيم وساتل شي د مراقبت لپاره مناسب دی، دا د يوګيک تمرکز دی چې په خدای تمرکز کوي. د تمرينونو تمرين کولو لپاره چې غير معمولي فزيکي برداشت او انعطاف ته اړتيا لري، لکه هاته يوګا، د خدای

وروستۍ هدف دی، او د هغه د شتون احساس هغه څه دي چې موږ باید د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړو او کار وکړو. بهګواد ګیتا وايي: "هغه څوک چې په بشپړ ډول په خدای کې جذب شوی او په هغه کې ډوب شوی وي، تر ټولو متوازن دی".

هندي یوګیانو د سختې سړې او تودوخې، یا د مچیو او نورو ځورونکو حشراتو د چیچلو په وړاندې خپله بشپړه بې ضرري ښودلې ده. دا ځانګړتیاوې د یوګي کیدو لپاره شرطونه ندي، بلکه د یو ماهر تمرین کونکي طبیعي ځانګړتیاوې دي. هڅه وکړئ که اړتیا وي نو ناخوښه عناصر له منځه یوسي یا زغمي، پرته له دې چې له رواني پلوه پریشانه شي. که څوک پاک وي، نو اړتیا نشته چې ناپاک وي. یو څوک ممکن په یوه کوچنۍ کوټه کې د ژوند کولو سره دومره تړاو ولري لکه څنګه چې یو څوک په یوه لوی ماڼۍ کې د ژوند کولو سره تړاو لري. د روحاني بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره ترټولو لوی عامل زیار او استقامت دی په حقیقت کې، حاصلات ډیر دي، مګر لږ خلک د هغې د راټولولو لپاره چمتو دي! دنیاوي د خدای ډالۍ او احسانونه لټوي، مګر هوښیاران پخپله ورکوونکی لټوي.

څوک چې غواړي یوګي شي باید مراقبه وکړي. سهار له خوبه پاڅېدو سره، یوګي لومړی د خپل بدن د تغذیې لپاره د خوړو په اړه فکر نه کوي، بلکې خپل روح ته د الهي ملګرتیا امرت ورکوي. د ژور مراقبې له الهام څخه ډک، هغه کولی شي خپلې ټولې ورځنۍ دندې په خوښۍ او تمه سره ترسره کړي. خدای دا ځمکه په قصدي ډول رامینځته کړې ده. د هغه پلان دا دی چې انسانان د نړۍ د ښه والي لپاره کار وکړي. لویدیځوال د نوي او پرمختللي مادي اسانتیاوو د تعقیب په لور تمایل لري، پداسې حال کې چې ختیځوال د هغه څه سره د قناعت کولو په لور تمایل لري چې دوی یې لري. په بې رحمه لویدیځ روح او قصدي ختیځ روح کې یو څه مطلوب دی، او موږ باید د دواړو ترمنځ منځنۍ لاره ومومو.

مراقبه یوګي جوړوي

د خدای موندلو لپاره، سړی باید هره سهار او ماښام مراقبه وکړي، او هرکله چې امکان ولري د ورځې په اوږدو کې. برسېره پردې، دا د لیوالتیا لرونکي مراقبه کونکي لپاره مهمه ده چې هره اونۍ څو ساعته مراقبه ته وقف کړي. دا غیر معقوله نه ده. ځینې خلک هره ورځ خپل شوقونه د ساعتونو لپاره تعقیبوي پرته له دې چې ستړي شي یا ستړي شي. هغه کسان چې غواړي په روحاني توګه ډیر پرمختللی شي باید خدای ته ډیر وخت وقف کړي. موږ باید خدای ته دا احساس ورکړو چې موږ له هرڅه پورته له

هغه سره مينه لرو. کله چې يو څوک په مراقبه کې ماهر شي او د لوړ شعور په لټه کې شي، نو يو څوک به په ورځ کې له پنځو ساعتونو څخه ډير خوب ته اړتيا ونلري. يو څوک کولی شي د شپې، سهار وختي او رخصتيو ځينې ساعتونه د خدای د ځان تفتيش او فکر لپاره وکاروي. پدې توګه، هرڅوک، حتی تر ټولو بوخت او بوخت کس، کولی شي يوګي شي - که دوی وغواړي - پرته له دې چې پګړۍ واغوندي يا خپل ويښتان اوږد کړي.

د عبادت ځايونه حجرات دي، او شات هغه ډاډمنه پوهه ده چې انسان يو روح دی او له خدای سره يو دی. دا سمه ده چې خدای د عبادت په ټولو ځايونو کې شتون لري، مګر يوازې دې مقدس ځايونو ته تلل کافي ندي چې خدای قانع کړي چې ځان څرګند کړي. د عبادت ځايونو ته مکرر سفرونه ښه دي، مګر ورځنی مراقبت غوره دی، او دواړه بايد يوځای ترسره شي ځکه چې د عبادت ځايونو ته تلل حتمي الهام راوړي، پداسې حال کې چې ورځنی مراقبت د لوی روحاني پرمختګ لامل کيږي. کله چې د سالک زړه په جوش سره سوځي، او کله چې هغه د لمانځه وروسته دعا کوي، خدای د هغه بلنه ځوابوي.

دا نه ماتېدونکې عقيده د هغه د موندلو لپاره اړينه ده د يوګي کيدو او په ورته وخت کې د وخت د روح او غوښتنو سره سم حرکت کول، يو څوک بايد په کور کې مراقبه وکړي، ځان نظم کړي، او د خدای سره د مينې او خدمت څخه ټولې دندې ترسره کړي. زما ترټولو لويه هيله دا ده چې د خلکو په روحونو کې د خدای لپاره معبدونه جوړ کړم او د دوی په مخونو کې د خدای روښانه موسکا ووينم. په ژوند کې ترټولو لويه لاسته راوړنه د يو کس لپاره ده چې په خپل روح کې خدای ته معبد وقف کړي. دا په اسانۍ سره ترسره کيدی شي، او دا دقيقا د دې هدف لپاره دی چې ځان پوهه نړۍ ته راغله. څوک چې په خپل روح کې خدای ځای په ځای کوي يو يوګي دی او زما سره کولی شي ووايی چې يوګا د ختيځ، شمال، سويل او لويديځ لپاره دی. دا د ټولو خلکو لپاره ده پرته له استثنا څخه الهی لارې ثانوي لارې دي، پداسې حال کې چې د يوګا لاره هغه لويه لاره ده چې د الهی نعمت ماڼۍ ته لار هواروي، چې يو ځل چې ورسيږو، يو څوک هيڅکله نه ځي.

سلام دې وي پر تا

روحاني تخمونه

ای خدایه، ماته د زړورتیا او زړورتیا درس راکړه، په هوډ او استقامت سره، په داسې حال کې چې احتیاطي تدابیر ونیسم او محتاط اوسم.

خدای زما په زړه کې او زما شاوخوا دی، زما ساتنه او څارنه کوي، له همدې امله، زه به د ویرې تیاره لرې کړم چې د هغه لارښود رڼا له ما څخه پټوي او ما د غلطیو په تیارو کې غورځوي.

***

موږ د هغو کسانو په څیر کیږو چې موږ ورسره ناست یو او ملګرتیا ورسره کوو، نه یوازې د خبرو اترو او تعامل له لارې، بلکې د هغو نه لیدل کیدونکو مقناطیسي اهتزاوو له لارې هم چې دوی یې راپورته کوي. کله چې موږ د دوی مقناطیسي ساحې ته ننوځو، موږ په غیر شعوري ډول د دوی مقناطیسیت څخه اغیزمن کیږو. له همدې امله، د هغو کسانو لپاره چې روحاني وده غواړي خورا مهمه ده چې د هغو کسانو سره ملګرتیا وکړي چې روحاني تمایل لري، ترڅو دوی وهڅول شي، خپله لیوالتیا وساتي، او د خدای لپاره خپله لیوالتیا پالي.

***

هغه کسان چې روښانه بصیرت لري د حقیقت ګلابونه راټولوي او د عقل جنت ته د ننوتلو لپاره د روحونو د روښانه کولو او د غوره ځانګړتیاو سره د ښکلا کولو لپاره کار کوي.

***

ستا مینه، ای ربه، د هرڅه لپاره کافي ده

***

که څه هم کایناتي مینه د څو اړخیزه انساني مینې له کوچنیو کړکیو څخه بهر ګوري، هغه شیبه چې تاسو فکر کوئ چې تاسو یې لیدلی دی، دا حرکت کوي او تر هغه وخته پورې حرکت کوي تر څو چې تاسو د خپل کایناتي شعور له کړک څخه د هغې ټول وجود وګورئ.

***

دا زموږ لپاره غوره ده چې سره کښېنو او په خلاص ذهن او متقابل درناوي سره خپل نظرونه بحث کړو، په یاد ولرئ چې هوښیار خلک شخړه نه کوي بلکې په ارامه او منطقي ډول بحث کوي.

***

یو کس باید ځان او د خپلې کورن غړو ته روزنه ورکړي چې د نورو په اړه د خبرو کولو یا د هغوی په اړه د بدو ویلو څخه ډډه وکړي، او پرځای یې د ځان ښه کولو او د خپلو غلطیو سمولو باندې تمرکز وکړي. موږ باید له نورو څخه یوازې د دې لپاره کرکه ونه کړو چې دوی له موږ څخه توپیر لري، یا د

دوی نظرونه زموږ څخه توپیر لري، او نه هم باید ټینګار وکړو چې زموږ خپلې عقیدې یوازینۍ سمې دي.
***
اې د مینې چینې، راځئ چې احساس وکړو چې زموږ زړونه ډک شوي او زموږ تنده ستاسو د مینې د تل بهیدونکي کثرت له امله مړه کیږي.
***
یو کس باید د خبرو کولو په پرتله ډیر غوږ نیول زده کړي، خاموش کښیني، او د نورو له ملګرتیا څخه خوند واخلي.
***
کله چې تاسو د لمر وړانګې د لوی کوونکي لینز له لارې په یوه کوچنۍ نقطه متمرکز کوئ، نو تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او نور مواد وسوځوي.
په ورته ډول، کله چې ذهن په سمه توګه متمرکز وي، نو د هغې متمرکزه انرژي کولی شي د هرې ناکامۍ تر شا د شک بدۍ او ریښې وسوځوي او د حکمت رڼا په ځلا او ځلا سره روښانه کړي.
کله چې ذهن د خدای سره سمون ولري، چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو برکتي ځواک سرچینه ده، نو د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي دلیلونه او فرصتونه رامینځته کولو توان لري.
***
کله چې د درد او ګډوډۍ ګولۍ زما شاوخوا راولوېږي، نو ای خدایه، اجازه راکړئ چې ستا د محافظتي حضور په نه ماتیدونکي کلا کې خوندي او خوندي احساس وکړم.
***
مینه د زړه هغه سندره ده چې روح یې خدای ته سندرې وایي
***
زما اوږدمهاله تنده یوازې ستا د برکت لمس له لارې ماته کېدای شي، زما روح ستا د ارمان څخه سوځي. د نا امیدۍ طوفان کم شوی، د نا امیدۍ بادونه ارام شوي، او ستا د سولې څاڅکي زما د وجود هر ریښه لندبل کړې، زما زړه یې له قناعت ډک کړی، او زه اوس ستا د مبارک نوم سندرې وایم او زبور کوم.
اې خدایه، ما د جنت مرغۍ وګرځوه چې یوازې ستا د شفاهي چینو څخه د ځښلو خوند ومومي چې ستا د مقدس حضور له اسمان څخه هرچیرې بهیږي.

***

حقیقت لومړی زمور شعور ته د شبنم د نریو، روښانه څاڅکو په څیر راځي [د ګلاب په پاڼو]

مهمه نه ده چې ستاسو رول د ژوند په ډرامه کې څومره کوچنی او سپک وي، د هغې اهمیت د ډرامې د بریالیتوب لپاره د ونډې اخیستنې له پلوه د لویو رولونو سره مساوي دی.

***

ای خدایه، اجازه راکړه چې د فضیلت قوانینو ته په ویره او اندیښنو سره نه، بلکې په تسلیت او مینې سره وګورم او اجازه راکړه چې هغه فضیلت په یاد ولرم، چې اصول یې په لومړي سر کې تعقیب کول ستونزمن وي، په پای کې زما په سر د خوښ او قناعت تاج اچوي کله چې د هغې قوانین تعقیب شي.

او زما سره مرسته وکړئ، ربه، هغه شر هېر نه کړم چې په پیل کې د ځینو خوښیو او خوښیو ژمنې کوي او په پایله کې یې ډېر غم او بدبختي راوړي.

***

انساني مینه باید پراخه شي او د الهي مینې په لور وغځول شي.

الهي مینه هڅه کوي چې په انسانانو کې ځان د مختلفو لارو او د واده او والدینو د مینې او د ملګرو د یو بل لپاره د مینې له لارې څرګند کړي.

په کورنیو او ټولنه کې ګڼ او متنوع اړیکې د انساني مینې د ناپاک څخه پاکولو او په خالص روحاني مینې بدلولو لپاره اړینې انګېزې دي.

تاییدات:

د هرې ورځې په سهار سره، زه به هر هغه چا ته چې زه ورسره مخ شم د خوښ څپې وشیندم.

زه به د هر هغه چا لپاره د لمر ذهني وړانګه شم چې زما له لارې تیریږي

زه به د غمجنو او بدبختو په زړونو کې د موسکا شمعې روښانه کړم

***

موږ د بې کاره غوښتنو او د مړاوو امیدونو په بدبخت کې د ژوند کولو لپاره نه وو ټاکل شوي، ای ربه، موږ سره مرسته وکړئ چې هغه زنځیرونه مات کړو چې موږ یې تړلي دي او خپله لاره په نه ماتیدونکي هوډ سره د محدودیتونو له لارې، د نوي خوشحاله ځمکې ته ورسوئ.

***

خدایه، اجازه راکړه چې ستا نړدېوالی احساس کړم او ستا شتون زما د احساساتو په ژورو کې احساس کړم، او اجازه راکړه چې پوه شم چې ستا

روښانه حکمت زما پوهه ساتي، او زما ژوند ستا د بې ساري او یوازیني ژوند
څرګندونه ده.

***

ظلم یوه روحاني ناروغي ده، او څوک چې په ظالمانه کړنو یا
احساساتو کې ښکیل وي، په ځان باندې ناخوښي راوړي او د هغه عصبي
سیسټم ته زیان رسوي.

***

زړه د احساس مرکز دی، او یو څوک باید د بل چا زړه سره لاسوهنه
ونه کړي.

***

خدای زما ریښتینی شتمني ده او زه د هغه له لارې شتمن یم

***

په الفاظو کې همغږي طبیعت:
ځان نظم
له نورو سره مینه کول
له څارویو سره مهرباني
د ښو صفتونو سره مینه
د سولې او ارام□ مینه
د لویانو مینه
له بې وزلو او اړمنو سره خواخوږي او مرسته کول
د پایلو په پام کې نیولو پرته اتومات صداقت
د دندې سره د مینې او درناوي له مخې د دندې ترسره کول
د صداقت او اصلاح سره مینه
د ادبي ذوق څخه خوند اخیستل او هغه څه کول چې باید ترسره شي
ځان ته درناوی
تواضع
رقه
وفادارۍ
شجاعت
صبر
زغم
دا د لویو روحونو او روښان ذهنونو د قدمونو نښې نښانې ښیي
صداقت
فټنس
مهرباني

سادګي او وضاحت
توازن
روحاني احساسات
قناعت
د فزیکي پاکوالي او فکري پاکوالي سره مینه
تواضع او له غرور څخه ډډه کول
د نیکۍ مینه
انصاف
د هغو کسانو سره د ښودل شوي مهربانۍ یادونه چې مستحق دي
د مقدساتو درناوی
له کتابچې څخه: رواني چارټ
***

روحاني احساسات د ذهن د روزنې له لارې تجربه کیدی شي ترڅو د انسان په پټه سیمه کې د ښکلي افکارو له فضیلتونو څخه خوند واخلي.

اې ربه، هغه مینه چې د انسانانو له زړونو څخه بهېږي، ما ته دې وهڅولم چې ستا په مینځ کې د پاکې مینې سرچینه ولټوم.

د خپل روح په خاموشۍ کې، زه ستاسو د هر اړخیز حضور په وړاندې په عاجزۍ سره سجده کوم، پدې پوهیدلو سره چې تاسو تل ما د ځان پیژندنې په لارو لارښوونه کوئ.

زما خدایه، زه به ستا په لټه کې شم تر هغه چې ته ومومم، او کله چې زه تا ومومم، زه به په شکر سره ټول هغه نعمتونه او ښې شیان ومومم چې ته یې ماته راکوې.

زما د فکرونو په یوازیتوب کې، زه غواړم ستا غږ واورم، ای خدایه، زما څخه د سختو غږونو هغه خوبونه لرې کړه چې لاهم زما د حافظې په پوښونو کې پټ دي. زه غواړم ستا ارام او خوږ غږ د تل لپاره د خپل روح په سکون کې واورم.
***

اې ربه، ستا د رحمت بارانونه زموږ په روحونو وروه او د ناپوهۍ هغه خټې چې دوی پورې تړلې دي، له منځه یوسه، ترڅو دوی خپل پاکوالی او شفافیت بیرته ترلاسه کړي او ستا د الهي رڼا سره روښانه شي.
***

که په غرونو غارونو کې وي یا د ګڼې ګوښې په کوڅو کې، یا د عصري ژوند په ځنګلونو کې هرچیرې چې ځو او هرچیرې چې مخ واړوو، ختیځ او لویدیځ، شمال او سویل او هرچیرې، راځئ چې، ای ربه، ستا نږدېوالی احساس کړو ترڅو زموږ زړونه ستا د محافظتي شتون له امله ډاډمن شي.

***

راځئ چې د ګلونو او ګلابونو په څیر واوسو، او کله چې موږ غلط فهم شو نو د مهربانۍ او مهربانۍ پاڼې وشیندو، ځکه چې د ځان کنټرول او سم چلند له لارې به موږ پوه شو چې موږ د لویې ښېګڼې یوه نه بېلېدونکې برخه یو.

***

د سولې هغه اوبه چې د مناسبو شرايطو له چينو څخه بهېږي او د مثبت ليد او رغنده چلند د خپل هوډ څخه ډکې وڅښئ.

يوازې په ښکلي جامو، خوندورو خوړو، شاندارو فرنيچرونو، عيش او عشرت کې خوښي مه لټوئ، ځکه چې دا شيان به ستاسو خوښي د ظاهري بڼو تر شا بنده کړي، بلکې اجازه ورکړئ چې ستاسو تخيل د لامحدود نظرونو له سلطنت څخه پورته پورته شي.

***

په حقيقت کې، هرڅوک تر يوې اندازې پورې د غوسې له ستونزې څخه رنځ وړي، پرته لدې چې دوی د پوهاوي پرمختللې مرحلې ته رسيدلي وي، د روحاني خوښۍ مرحلې ته يا د سکون حالت ته.

غوسه - په هره بڼه چې وي - د غوښتنې د پوره کولو له ناتوانۍ څخه سرچينه اخلي. د داخلي خوښۍ په نشتوالي کې چې د روح د الهي سرچينې سره د اړيکې څخه رامينځته کيږي، انسان هڅه کوي خپلې غوښتنې د حسي خوښيو له لارې پوره کړي چې د دوی د نه ختميدونکي والي او ډيری وخت غير صحي پايلو له امله په طبيعي ډول ناخوښه دي.

دا خواهشات اکثرا مايوسي او بيا غوسه رامينځته کوي، کوم چې د روحاني شعور د ويجاړيدو لامل کيږي.

د غوسې د له منځه وړلو لپاره تر ټولو اغېزمنه لاره د هغې د اصلي لامل په نښه کول دي: غوښتنې هر څومره چې غوښتنې ډېرې وي، هغومره به مايوسي ډېرې وي.

د ټولو غوښتنو پوره کول ناممکن دي ځکه چې غوښتنې نه پوره کېږي او بې حده دي هرڅومره چې موږ د يوې غوښتنې د پوره کولو لپاره هڅه کوو، هغومره ورسره تړلي کيږو، او څومره چې زموږ تړاو پياوړی کيږي، هغومره زموږ درد د هر هغه څه څخه د محروميت له امله زياتيږي چې زموږ غوښتنې پوره کوي او زموږ غوښتنې پوره کوي.

***

برياليتوب، آرام ژوند، د نه درملنې وړ ناروغيو درملنه، او د عادتونو کنټرول دا ټول ترلاسه کيدی شي او ترلاسه کيدی شي.

که تاسو ټولې طریقې او مادي هڅې سترې کړې وي او هغه بې ګټې موندلي وي، نو داخلي دروازه پرانیزئ او روحاني ځواک به دننه راشي او ټولې کمزورۍ، ناکامۍ او مایوسي به وباسي.

که تاسو په مراقبه او ژوره، ارامه تمرکز کې د خدای مرسته وغواړئ، نو تاسو به د روحاني ځواک یوه نه ختمیدونکې زیرمه ومومئ.

خدای بې طرفه دی او ټولو هغو کسانو ته ځواب ورکوي چې په صادقانه توګه د هغه مرسته غواړي

کله چې ما خدای په ځان کې ومومند، نو ما هغه په هر ځای کې ومومند

زه د ماشومتوب راهیسې د هغه لپاره ډیره لیوالتیا لرم، او یو ځل کله چې زه کوچنی هلک وم، ما هغه ته یو لیک ولیکه. هو، ما خدای ته یو لیک ولیکه او سرلیک یې په لاندې ډول و:

"په جنت کې خدای ته" او ما دا په میل باکس کې واچاوه

کله چې مور چا ته لیکو، مور د ځواب تمه لرو کله چې ما ځواب ترلاسه نه کړ، ما ډیرې اوښکې تویې کړې مګر بالاخره ځواب ماته راغی، نه د کاغذ پر مخ چاپ شوي کلمو له لارې، بلکې په یوه حیرانونکي روښانه لید کې.

هرڅوک کولی شي د خدای څخه ځواب ترلاسه کړي که چیرې هڅه جدي وي او هڅه دوامداره وي.

که تاسو خپلې پوښتنې خدای ته متوجه کړئ، په ژور احساس کې یې وتړئ، او د فکر کولو د پوستې له لارې یې واستوئ، نو په صادقانه او یقیني ډول به ځواب ترلاسه کړئ.

***

سوله د روح له دننه څخه راپورته کیږي؛ دا هغه برکتناک داخلي چاپیریال دی چې پکې خوښي غوړیږي او وده کوي.

***

انسانان د جدي پوښتنې پرته د محدودیتونو ډیری خیالي مفکورې په اسانۍ سره مني، په دې توګه دې مفکورو ته اجازه ورکوي چې خپل ژوند او برخلیک کنټرول کړي. مفکرین په اسانۍ سره اوسنۍ حالت نه مني؛ بلکه، دوی د هغې د بدلولو هڅه کوي، او دا په سمه توګه هغه څه دي چې پرمختګ ممکن کوي.

***

فکر کوونکي خپل شاوخوا چاپیریال ته پام کوي او هغه څه چې ګوري حیرانېږي دوی له نږدې ګوري او پوښتنه کوي چې ولې شیان په یو ځانګړي ډول پیښیږي یا نه پیښیږي.

***

د خوړلو، خوب کولو او کار کولو سربیره، له یو کس څخه تمه کیږي چې له دې ژوند څخه یو څه ارزښتناکه شی ترلاسه کړي.

***

خود غرضي باید له منځه یوړل شي، او دا د خیرخواهۍ په کښت سره ترلاسه کیدی شي مونږ باید د نورو پاملرنه وکړو، او د دې ښوونې غوره لاره د ښه مثال له لارې ده.

د خود غرضۍ او حرص په دې دور کې د سوکالۍ او آرام ژوند څخه خوند اخیستل ګران دي کله چې مونږ ووایو، "د خدای نعمتونه زما لپاره دي او ستاسو لپاره هم،" دا نړۍ به یو غوره ځای وي.

***

کله چې مونږ د ښار په کوڅو کې ګرځو، مونږ ځانونه د دیوالونو په منځ کې محاصره ګورو، مګر کله چې مونږ الوتکې ته ځو، ټول خنډونه له منځه ځي، او مونږ یو نه ویشل شوی پراخوالی وینو. په ورته ډول، کله چې مونږ د انزوا او تنګ نظرۍ ښار څخه ځو، مونږ د سختو او محدودو عقیدې افکارو لخوا محدود احساس کوو. مګر کله چې مونږ د خلاصون او پراخ افقونو په الوتکه کې ګرځو، مونږ د انساني ورورګلوۍ او مینې لامحدود ځای وینو.

***

هغه څوک چې د بدۍ په سختو لارو کې ښوییږي، هیڅ مقاومت نه احساسوي، مګر کله چې هغه د ځان کنټرول روحاني قوانینو په خپلولو سره د زیان رسوونکو عادتونو او غلطو تمایلاتو په وړاندې د وردیدو هڅه کوي، هغه ګوري چې بې شمیره وسوسې د هغه د هڅو سره د مبارزې او د هغه د عالي هڅو د شنډولو لپاره راپاڅیدلي دي.

***

ځینې وختونه فکرونه د کلمو په پرتله ډیر اغیزمن وي د انسان ذهن تر ټولو پیاوړی لیږدونکی او ترلاسه کوونکی دی که تاسو په دوامداره توګه مثبت فکرونه خپاره کړئ، په مینه کې ډوب شئ، نو دا فکرونه به په نورو مثبت اغیزه ولري په ورته ډول، که تاسو د حسد یا کرکې څخه ډک فکرونه وړاندې کړئ، نور به دا فکرونه ترلاسه کړي او ورته فکرونو سره به ځواب ورکړي.

زه له خدایه غواړم چې ستاسو هڅې په خپل قوت او برکت سره ملاتړ وکړي که دعا صادقه وي او نیتونه پاک وي، نو مطلوب بدلون به د خدای په مرسته رامنځته شي.

***

د تیر کال غږونه، د هغې د غمونو او خندا سره، ورک شوي دي، او اوس د نوي کال د سرود غږ په هڅونکي ډول سندرې وايي، د امید پیغام ورکوي، او **په غږ سره وايي** :

" خپل ژوند په بشپړ ډول بیا جوړ کړئ، د زړو ویرې بوټي پریږدئ او د تیرو له ویجاړ باغ څخه، یوازې د خوښیو، لاسته راوړنو، امیدونو، ښو فکرونو او کړنو، او عالي، لوړو غوښتنو تخمونه راټول او خوندي کړئ"

د هرې نوې ورځې په شنې خاورې کې، هغه قوي تخمونه وکري، اوبه یې کړي، او تر هغه وخته پورې یې پاملرنه وکړي چې وده وکړي او ستاسو ژوند د ګل کولو له نادرو ګټو ډک کړي.

نوی کال غږ کوي:

" روح راویښ کړئ، عادتونو ته یې یرغمل کړئ، او وهڅوئ چې نوي، ګټورې هڅې ترسره کړي. هیڅکله هڅه مه کوئ، او هیڅکله آرام مه کوئ تر هغه چې تاسو تلپاتې آزادي ترلاسه نه کړئ او په کرما (د تیرو کړنو تل تعقیب او تعقیب پایلې) باندې بریالي شئ."

د تازه ذهن او د تلپاتې خوښ سره مست، راځئ چې یوځای خوشحاله شو او د هغه آسماني کور په لور لاس په لاس لاړ شو چې موږ به بیا هیڅکله له هغه ځایه ونه وځو.

***

غوسه او د فیل حافظه

هغه کسان چې داخلي سوله غواړي باید پوه شي چې غوسه څنګه رامینځته کیږي او ډیری وختونه ناوړه پایلې رامینځته کوي.

د غوسې له امله د داخلي توازن له لاسه ورکولو له امله، ډیری خلک د خپلې ارادې خلاف په مجرمینو او وینو تږي قاتلانو بدل شوي دي.

د غوښتنو خنډ ذهن ړوند کوي کله چې د غوښتنو تیاره د یو چا ذهن ونیسي، هغه خپل حواس له لاسه ورکوي او په داسې ډول چلند کوي چې د یو شریف انسان سره مناسب نه وي.

د عقل له لاسه ورکول هغه فطري بصیرت ګډوډوي چې د ټولو سالمو کړنو او ښه نیت تر شا محرک ځواک دی.

کله چې د یو کس د ذهني موټر سټیرینګ ویل خراب شي، نو دوی به خامخا یوه حادثه ولري او ممکن ځان د درد او بدبختۍ په کنده کې وغورځوي.

د مثال په توګه: میړه په خوښۍ سره موټر چلوي، او پارک ته په لاره کې، د هغه میرمن له هغه څخه غوښتنه کوي چې د پارک پرځای د خپل مور او پلار کور ته د تګ لپاره لاره بدله کړي، او دلته د هغه خوښي په غوسه بدلیږي.

ما دا مثال غوره کړ ځکه چې دا یوه عامه پیښه ده په عادي حالتونو کې، پایله یا د میړه لخوا د خپلې میرمنې غوښتنه ردول یا د ناراضۍ او نارضایتۍ سره موافقت کول دي، او دا هغه څه دي چې عموما پیښیږي په دواړو حالتونو کې، غوسه غالب کیږي، فضا کړکیچن کیږي، او سوله ګډوډیږي.

په ځینو مواردو کې، غوسه د هغو کسانو لپاره په یوه تراژیدي بدلیدلی شي چې د تاوتریخوالي مزاج لري. غوسه ممکن حافظه اغیزمنه کړي، یا موټر چلوونکی ممکن په احتیاط او پام سره موټر چلول هیر کړي، یا ممکن د ترافیکي نښو په پام کې نیولو کې غفلت وکړي، چې پایله یې ټکر یا، خدای مه کړه، مرګ وي.

په پایله کې، غوسه د ژوند په ګاډۍ کې د ارادې د سټېرینګ څرخ بندوي او د هغې د مادي او معنوي اهدافو د ترلاسه کولو مخه نیسي.

د فیل حافظه:

هغه ځواک چې "حافظه" نومیږي، د خدای له خوا انسانانو ته یوه ډالۍ ده، او دا څومره لویه نعمت دی! حافظه څارویو ته هم ورکړل شوې ده؛ پرته له دې، دوی به ونشي کولی خپل ماشومان وپیژني ځینې څاروي غوره حافظې لري، لکه څنګه چې د فیل په اړه لاندې کیسه څرګندوي.

کله چې یو لوی فیل لرګي لیږدول، لکه څنګه چې ډیری روزل شوي فیلان په ختیځ کې کوي، یو هلک ورته نږدې شو، په ستنه یې وخوځاوه، او وتښتېد.

له دې پېښې یو کال تېر شو، او هماغه فیل په سړک کې له هماغه هلک سره مخ شو. دا د فیل لپاره د خپل غچ اخیستلو لپاره نسبتا مناسب وخت و، نو، هغه خپل خرطوم د هلک شاوخوا تاو کړ او په زور سره یې د سړک بلې غاړې ته وغورځاوه. له همدې امله، څاروي هم خاطرې لري.

***

کله چې زړه د خدای له مینې ډک شي او سترګې یې د هغه له رڼا څخه روښانه شي، د یو چا مقناطیسي طبیعت روحاني کیږي. د روحاني مقناطیسي، د هغې د عالي نفوذ سره، او د حیواني مقناطیسي، چې د احساساتو او غریزو لخوا پرمخ وړل کیږي، ترمنځ لوی توپیر شتون لري. روحاني مقناطیسیزم د خیرخواهي او د نورو د ګټې پر بنسټ ولاړ دی، پداسې حال کې چې حیواني مقناطیسیزم د خود غرضۍ او د نورو د استحصال له امله پرمخ وړل کیږي.

***

یو کس کولی شي ځان ته مثبت وړاندیزونه ورکړي چې په لاشعوري ذهن باندې ګټور اغیزه ولري، کوم چې په پایله کې په شعوري ذهن اغیزه

کوي. منفي وړاندیزونه، که پخپله رامینځته شوي وي یا د بل چا څخه، دماغ ته زیان رسونکي دي او باید مخنیوی یې وشي.

انسان موږ ته خپل نصیحتونه راکوي او بیا موږ پرېږدي چې زموږ د عملونو میوه وخورو [کوم چې ممکن د هغه د غلطۍ مشورې پایله وي]

د خدای لاره تل د خوښ او نیکمرغ په لور لارښوونه کوي

***

د ژور فکر کولو په شفافیت سره، زه به هغه الهي رڼا وسپارم چې په دوامداره توګه زما په ژورو کې بهیږي، او زه به خپله مینه او ارمانونه لوی خدای ته پورته کړم.

ستا حضور، ربه، زه د خپل وجود په ژورو غاړو کې احساسوم، او زه تا د خپلې مینې په باغ کې غوړېدلی وینم، ما په خپله مینه کې رانغاړئ او اجازه راکړئ چې ستا په مبارک بوی کې خوند واخلم.

ای خدایه، ماته سوله راکړه ترڅو زما روح آرام ومومي او د بې پروای د وریځو تر شا د امید وړانګې وویني. زما په زړه کې د یقین رڼا روښانه شي ترڅو زه ارامتیا او روحاني راحت احساس کړم.

***

ای ربه، خپل جلال وځلوه، او د ځمکې له څنډو څخه ناپوهي د تل لپاره له منځه یوسه، او همدارنګه شخړه او حسد د خپلې پوهې په رڼا سره د ناپوه تیاره لرې کړه، کمزوري په ځواک او کمزوري په هوښ بدله کړه، او ذهن او روح په خپل شفا ورکوونکي رڼا سره بېتسمه کړه.

***

لکه څنګه چې لمر هرچا ته ورکول کیږي، خو داسې کسان شته چې په تیاره کې ژوند کول غوره ګڼي، نو د الهي حکمت رڼا په هر ځای کې خپریږي، خو ځینې داسې هم شته چې نه ته د خپلو تیاره افکارو د کړکیو له شا څخه ګوري، چې په ناپوه ککړ دي.

***

اې ربه، موږ له ناپوه او د هغې له اغیزو، او له ویرې او اندیښنو څخه وژغوره، او پرېږده چې ستا د حکمت سیلاب زموږ له ژوند څخه ټول کنډوالې او کثافات وباسي.

***

څوک چې په اوسني وخت کې خوشحاله وي، هغه خدای ته لاره موندلې ده.

***

زه د ښو افکارو، ښې ارادې، او ګټورو، ګټورو فعالیتونو د کښتۍ کپتان یم، زه به د خپل ژوند کښتۍ چلوم، تل به د خپلې سترګې د خدای د ژور فکر په اسمان کې د سولې ځلیدونکي سیارې ته متمرکزې کړم.

***

تر هغه چې موږ د خوښۍ انتخاب ونه کړو، هیڅوک نشي کولی موږ خوشحاله کړي، او موږ باید د دې لپاره څوک ملامت نه کړو او که موږ د خوښۍ انتخاب وکړو، هیڅوک نشي کولی دا خوښي له موږ څخه واخلي.

***

وباګانې، آفتونه، او په طبیعت کې تاوتریخوالی بدلونونه چې ویجاړتیا، ویجاړتیا او پراخه زیان راوړي "الهي فرمانونه" ندي. دا آفتونه د انسانانو د فکرونو او کړنو څخه رامینځته کیږي. هرچیرې چې د نړۍ د ښه او بد نازک توازن د زیان رسونکو څپو او وایبریشنونو د راټولیدو له امله ګډوډ شي چې د انسانانو د بدو ارادو او غلطو کارونو له امله رامینځته کیږي، ګډوډي او پراخه ویجاړتیا رامینځته کیږي. نړۍ به د جګړو، آفتونو او تراژیدیو سره مخ وي تر هغه چې انسانیت خپل نیمګړتیاوې او چلند سم نه کړي. جګړې د الهي فرمان په توګه نه پیښیږي، بلکه د پراخ مادي خود غرضۍ له امله رامینځته کیږي. که خلک ځانونه له انفرادي، صنعتي، سیاسي، روحاني او ملي خود غرضۍ څخه خلاص کړي، نو جنګونه به له منځه لاړ شي.

کله چې مادي روح د انسان شعور اشغال کړي او په فکر باندې تسلط ولري، نو دا شفاف منفي وړانګې خپروي. د دې منفي اهتزازاتو مجموعي ځواک د طبیعت بریښنایی توازن ته سخت زیان رسوي، چې د زلزلې، سیلابونو او نورو آفتونو لامل کیږي.

خدای د دې مسؤلیت نه لري مخکې لدې چې د طبیعت کنټرول ممکن شي د انسان نظرونه باید کنټرول شي.

***

زه به هڅه وکړم چې یوازې د خدای سره د مینې او د هغه د رضایت لپاره نیک او نیک کارونه وکړم.

***

ذهن باید د سم درک په قلبه سره وکرل شي ځکه چې خاوره یې وچه او سخته ده. خاوره باید د چمتووالي او منلو سره لنده شي، او د ایمان تخمونه باید په جوارو کې وکرل شي، بیا د هغه ارادې سره اوبه شي چې د الهي ارادې سره په همغږۍ کې وي.

***

یو طبیعي ارامۍ سړی خپل ارامتیا ساتي او په ټولو شرایطو کې په ارام کې پاتې کیږي دوی همدارنګه احساساتو او لیوالتیاو ته اجازه نه ورکوي چې کنټرول یې کړي او دوی د خرابو پریکړو کولو ته اړ باسي.
***
ته په ستورو کې ځلا، په اتومونو کې انرژي، په زړونو کې مهربان، په حقیقت کې ښکلا، او په صداقت کې عظمت یې.
ای ربه، موږ ته برکت راکړه، ترڅو موږ په خپل روغتیا، خپل فکري ارمانونو او خپل روحاني ژوند کې ستا فضل څرګند کړو، موږ سره مرسته وکړه چې ځانونه ستا له عالي ځواک، خپل بې پایه حکمت، او خپل بې حده صداقت څخه ډک کړو، او اجازه راکړه چې پوه شو چې ته د روغتیا سرچینه یې، د ژوند سمندر یې، او د ټولو پوهاوي او پوهې سرچینه یې.
***
اې الهي مینې، ته د زړونو له غارونو څخه راوتلی پټ غږ او د خاموش احساس غږ یې.
ته د روحونو ناڅرګند جادوګر یې، هغه ځلیدونکی چې د ملګرتیا له ژورو څخه راوتلی دی.
ته یوه بختوره فرښته یې چې روحونو ته تر ټولو خوږې خبرې کوې
ته د مینه والو خاموشه ژبه یې او هغه نه لیدونکی رنګ یې چې دوی یې د خپلو زړونو په پاڼو کې د پیغامونو لیکلو لپاره کاروي.
ته د ټولو ښو احساساتو سرچینه یې، او ستا زړه خپل نبض له کاسمیک زړه څخه راوباسي.
مینه د دوو زړونو ترمنځ یوه خاموشه خبرې اترې ده، او دا د ټولو ژوندیو او بې جانه مخلوقاتو لپاره د نړیوال یووالي کور ته د راستنیدو لپاره تر ټولو لوړه غوښتنه ده.
مینه د ژوند نبض دی
دا د روحاني غوړېدو په باغ کې وده کوي او د بهرني ټراوونو تیاره شاته خوب کوي
دا د وجود تر ټولو لرغونی او خوږ امرت دی، چې د زړونو په بوتلونو کې ساتل شوی دی.
مینه هغه رڼا ده چې د افرادو، کورنیو او ملتونو ترمنځ د تیارو دیوالونه ماتوي.
مینه د ملګرتیا ګل دی، چې د ځوانانو او زړو په ډګرونو کې غوړېږي او وده کوي.
مینه د جنت دروازه او د ښو روحونو سندره ده
***

هغه کسان چې غواړي خپل ژوند نوی کړي، لومړی باید هغه مثبت شیان وپیژني چې دوی غواړي په خپل ژوند کې معرفي کړي، او بیا یو داسې پروګرام جوړ کړي چې دوی یې هره ورځ تعقیب کړي، او دوی به د خپلو پریکړو د ساتلو په پایله کې د ډیرې خوښ احساس وکړي.
د ځان د ښه والي مهالویش ته غاړه نه ږدي، اراده کمزورې کوي او د پرمختګ په لاره کې خنډونه اچوي.
هغه کسان چې ځانونه د ژوند له طبیعي نظم سره سمون لري، ګټورې لاسته راوړنې به ترلاسه کړي هیڅ قانون د یو کس د ښه والي لپاره د بدلون او د دوی د عالي ارمانونو د پوره کولو مخه نه نیسي هیڅ خنډ نشي کولی یو کس د خپلو لوړو اهدافو ته د رسیدو مخه ونیسي پرته لدې چې دوی په ضمني ډول دا خنډونه ومني او ځان قانع کړي چې دوی نشي کولی پرې بریالي شي.
***
هر چیرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاینه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.
***
ریښتینې مینه - د زړه او روح مینه - د الهي مینې څرګندونه ده الهي مینه د انسانانو د زړونو او روحونو له لارې د ځان څرګندولو هڅه کوي خدای د انساني مینې د بشپړې لارې له لارې انسانانو ته الهي مینه ورزده کوي.
***
کله چې تاسو له یو چا سره وینئ او دوی وایي، "څنګه یاست؟ زه ستاسو په لیدو ډیر خوښ یم،" پداسې حال کې چې دوی ستاسو په شاوخوا کې په بشپړ ډول نا آرامه وي، تاسو سمدلاسه د دوی داخلي احساسات احساس کوئ او نه غواړئ چې ورسره خبرې وکړئ یا ورسره پاتې شئ. زه د دروغو او منافقت په پرتله صداقت غوره ګڼم.
د یو کس خبره هرڅه ده، او دوی باید طبیعي او صادق وي، د خپلې خبرې درناوی وکړي، او له نورو سره خپلې ژمنې او ژمنې وساتي.
***
خدای د ذهني ځواک، حکمت او کثرت سرچینه ده له هغه څخه وغواړئ چې تاسو ته د هغه بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره سمې لارې ته لارښوونه وکړي چې تاسو یې غواړئ لومړی، ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو اراده سمه ده، او بیا به تاسو د خپل هدف ترلاسه کولو لپاره ځواک ترلاسه کړئ.
***
مینه هغه روحاني وسله ده چې ټولې جګړې پای ته رسوي
***

اخلاص د دروغو او تهمت په پرتله ډېر قوي دی که تاسو د اخلاص په کلا کې ځان خوندي کولی شئ، نو تاسو به په خپل سلطنت کې عزتمن مالک یاست.

حقیقت به بریالی شي، حتی که نورو تاسو سره ظلم کړی وي

هغو کسانو ته چې د پوهې په لټه کې دي، حکمت ورکړئ، تر هغه چې دوی د روښانتیا غوښتونکي وي، او د ځان پوهې زینې ته د پورته کیدو او پورته کیدو لپاره خپله غوره هڅه وکړئ.

ما خپل غږ، لاسونه، پښې، زړه، بدن، احساسات، اراده او هرڅه خدای ته وقف او وقف کړي دي.

***

درد یوازې په بدن پورې محدود نه دی؛ فکري او روحاني درد هم شته.

کله چې ذهن له حسد، ویرې او د بد له شک څخه ډک وي، یا کله چې یو څوک له ځان سره په جګړه کې وي، د خدای په اړه فکر کول ناممکن دي.

مور د غم او خپګان، نورو غیر صحي مزاجونو او رواني حالتونو، او اندیښنو څخه رنځ وړو، چې ډیری یې بې اساسه ویره ده. په روحاني کچه، مور د خپلو روحونو د تل پاتې طبیعت په اړه د ناپوه څخه رنځ وړو.

***

هغه کسان چې د خدای سره په همغږ کې دي، زړه راښکونکې ښکلا ویني او هغه عالي خوږوالی خوند اخلي چې په بل ډول یې تجربه نشي کیدی.

کله چې زما روح تاته غږ وکړ، ستا د خاموش وریځې راپورته شوې، ای خدایه، او ستا د رحمت باران په څپو کې راښکته شو تر هغه چې ستا د فضل په یوه ډک سیلاب بدل شو ستا مبارک سیند زما د وجود غاړې ډوبې کړې، او زما روح د ابدیت په اوبو کې ډوب شو، او زما د کوچني ژوند بلبل ستا د ټول شامل وجود په سمندر کې حل شو.

- زما لارښود ماته دا را زده کړل چې څنګه د حکمت د چتر څخه کار واخلم ترڅو ځان د الهي حضور وړ معبد جوړ کړم.

که تاسو غواړئ یو عالي هدف ترلاسه کړئ، نو د هغې لپاره د ذهني ماډل ډیزاین کولو سره پیل وکړئ تاسو اوس کولی شئ په خپل شعور کې هر ډول لارښوونه په کلکه سره تنظیم کړئ که تاسو په خپل ذهن کې یو قوي نظر واچوئ؛ نو ستاسو ټول وجود به د دې نظر سره سمون ولري او ستاسو عملونه به د هغې سره سم وي.

• مینه او زغم د همغږۍ او همغږۍ لپاره اړین دي مینه ټول هغه څه سره یوځای کوي او تغذیه کوي چې ګټور او د ودې وړ دي، پداسې حال کې چې نفرت ټول هغه څه ویشي او له منځه وړي چې ترمیم کیدی شي.

***

ویره د بریالیتوب تر ټولو لوی دښمن دی ځکه چې دا د هڅې کولو لیوالتیا له منځه وړي، پرته له دې چې یو څوک بریالی نشي.

فکري سستي، د هڅو نشتوالی، او د استقامت نشتوالی د ټول د بریالیتوب په لاره کې خنډونه دي هدف باید پخپله بریالیتوب نه وي، بلکې یو صالح ژوند وي چې بریالیتوب ته لار هواروي د بریالیتوب لپاره ډیره لیوالتیا کولی شي یو خنډ وي تخلیقي هڅې چې د ارادې او قوي غوښتنې لخوا ملاتړ کیږي د بریالیتوب لپاره اړین دي.

***

هر فکر چې موږ یې لرو یو ځانګړی ارتعاش رامینځته کوي کله چې تاسو د خپل ټول وجود، ذهن او غړو سره د خدای په اړه فکر کوئ - او په خپل ځان کې په مکرر ډول "ای خدایه" غږ کوئ، تاسو یو پیاوړی ارتعاش رامینځته کوئ چې ستاسو ژوند ته الهي شتون راوړي.

کله چې موږ پوه شو چې خدای زموږ ابدي محبوب او زموږ دوامداره ملګری دی، او دا چې د هغه مینه زموږ لپاره د بلې هرې مینې څخه لویه ده، موږ د هغه نږدېوالی احساس کوو او د هغه شتون لمس کوو، نو زموږ زړونه ډاډمن کیږي او موږ عالي روحاني سوله احساس کوو.

کله چې تاسو په خدای غور کوئ او په خپل زړه او ټول بدن کې د خوښۍ زیاتیدونکې ټکانونه احساس کوئ، او د دې خوښۍ څپې وخت په وخت تاسو ته راځي، نو پوه شئ چې خدای ستاسو د زړه ارمانونو ته ځواب ورکړی دی او د خوښۍ احساسات چې تاسو یې تجربه کوئ د دې ځواب ثبوت دی.

***

کله چې ذهن د لوړ شعور حالت ته ننوځي او د لامحدود بشپړ شتون سره لمس کوي، نو پوهیږي چې دا د خدای سره په اړیکه کې دی او تجربه خوږه ده، مګر د هغه اړیکې حالت چې له تشریح څخه بهر دی په الفاظو کې بیان کول ناممکن دي.

***

ما خپل مقناطیس د مادي شیانو د لټون لپاره نه دی کارولی، بلکې د الهي شتون د جذبولو لپاره یې کارولی چې ابدي او نه ختمیدونکی دی.

***

اې ربه، زما د زړه ژورې هيلې راکړه، او اجازه راکړه چې ستا مبارک غږ زما د روح په ژورو کې واورم. زه به هيڅکله تا هېر نه کړم، زما ګران خدايه، او نه به زه د ژوند په لارو کې له تا پرته ګرځم. زما ابدي ميلمه شه او زما د سولې او روحاني خوښ په پټنځای کې اوسېږه. اجازه راکړه چې زما زړه ستا د مينې سره ووهي، او اجازه راکړه چې زما فکرونه په همغږ کې کار وکړي، ترڅو زه ستا سوله او مينه نورو ته ورکړم او اجازه راکړه چې ستا د مينې بوی زما د زړه له ګلاب څخه راووځي، روحونه د سولې په لټه کې راولي او تا ته يې راوړي.

***

د غرونو منظرې چې په نيلي پردې رنګ شوي، د انسان د بدن ذهن حيرانونکي ميکانيزمونه، په زړه پورې ډول جوړ شوي ګلونه، د ښو روحونو شرافت، د لوړو فکرونو لوړوالی، او د مينې ژوروالی ټول موږ ته د حيرانونکي او خورا ښکلي خالق يادونه کوي.

***

زه به خپله غوره هڅه وکړم او هر هغه څه چې زه يې کولی شم ترسره کړم ترڅو ځان او نور په خدای شتمن کړم، لومړی او تر ټولو مهم، زه به د سولې د تل زرغونو باغونو په مينځ کې د حکمت کورونه جوړ کړم، چې د غوره روحاني فضيلتونو ګلونو سره ډک وي.

***

مهمه نه ده چې زه يوه کوچن څپه يم يا لويه، تر هغه چې د ژوند لوی سمندر زما ملاتړ کوي.

زه به په ژوره توګه فکر وکړم تر هغه چې زه د رازونو راز ومومم، او زه به د بصيرت رڼا - لکه د مشعل - تمرکز وکړم ترڅو ترټولو مقدس مخ ما ته څرګند شي.

***

ستا رڼا دې زما دننه، زما شاوخوا او هر ځای روښانه شي

***

مينه يو پټ اور دی چې د الهي امر سره سم د کايناتو ناهموار له منځه وړي او د ابدي مينې په يوه نه ليدونکي ماده بدلوي.

***

لکه څنګه چې لمر رڼا او تودوخه ليږي، زه به د بې وزلو او محرومو خلکو په روحونو کې د اميد وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې ليوالتيا رامينځته کړم چې فکر کوي دوی نا اميد دي.

***

خدایه، اجازه راکړه چې ځان او نور د حسد په سوځونکي اور کې ونه سوځوم، بلکې اجازه راکړه چې په قناعت او قناعت سره هغه مهربانۍ او مینه ومومم چې زه یې د خپلو عزیزانو څخه مستحق یم.

***

زه د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا خوندي او ډاډمن یم، ما تیاره ماضي سوځولې ده او زه یوازې د نن ورځې په اړه اندیښمن یم، او کله چې زه د خپل وجدان د غولولو هڅه کوم، زه به له ځان پرته له بل هیڅ شی څخه ونه ویریږم.

***

نن به زه د اندیښنو او ویرې ریښو ته اور واچوم او د خوښۍ اور به بل کړم ترڅو زما دننه د روح معبد روښانه کړم.

***

هیڅوک نشي کولی ما په بدو ژبو یا بې پروا چلند سره غوسه کړي، او هیڅوک نشي کولی ما په چاپلوسۍ، ستاینې او ستاینې سره اغیزمن کړي ترڅو ما فکر وکړي چې زه د خپل ریښتیني ځان څخه لوی او مهم یم.

***

اې ربه، زما زړه دومره پراخه کړه چې ستا مبارک حضور پکې شامل شي، او پرېږده چې ستا په مینه تل وهل شي.

***

که تاسو خپله اراده په سمه توګه وکاروئ، نو دا به ستاسو لپاره نوي کرما رامینځته کړي، مګر ډیری خلک نه غواړي بدلون راولي او نه غواړي چې هڅه وکړي، نو دوی د ستونزو سره مخ کیږي او د ننګونو سره مخ کیدو توان نلري.

***

خدایه، ما سره مرسته وکړه چې د روح د تلپاتې خوښۍ او لنډمهاله حسي خوښیو ترمنځ توپیر وکړم اجازه راکړه چې ځان د تېریدونکو حواسو په خوښیو کې ډوب نه کړم، او ما سره مرسته وکړه چې خپل حواس داسې اصلاح کړم چې دوی ما تل خوشحاله کړي.

***

ما د خپل ذهن وړانګې د حواسو له تنګ او محدودې ساحې څخه جلا کړې او د روح په افق کې یې خوشې کړې، نو زما ادراک زیات شو او زما پوهاوی په هر لوري خپور شو.

***

که څوک ناغوښتل شوي عادتونه ولري او غواړي يې پريږدي، نو بايد بې وسه يا بند پاتې احساس ونه کړي. اوس د تيرو هوډونو د کرلو او منظم او مناسب مراقبت تمرين کولو سره د دې عادتونو د له منځه وړلو فرصت دی.

***

اې د روحونو او زړونو مالکه، زما د داخلي سکون په اسمان کې د خوښ وړانګې خپرې شوې دي چې ستا د مبارک ظهور د راتګ خبر ورکوي.

***

اې ربه، زه د ډاډمن او ډاډمن کس موسکا کوم، ځکه چې که زه د دې ژوند په سطحه لامبو وهم يا د مرګ د څپو لاندې ډوب يم، زه ستا د ابدي ژوند په زړه کې پاتې يم، کوم چې امنيت او ساتنه چمتو کوي، او ستا قوي، برکتناک لاس ما ساتي.

***

ناروغي، زوړوالی او مرګ هغه ستونزې او خنډونه دي چې بدن ورسره مخ دی، په هرصورت، رواني ناروغ د غم، ويرې، غوسې، فشار شويو غوښتنو، کرکې، کرکې، احساساتي ليوالتيا، تبه لرونکي عصبي خوځښت، او يو ډول رواني سرطان له لارې ذهن ته ننوځي چې رواني وړتياوې فلج کوي. په هرصورت، ترټولو خطرناکه ناروغي د روح ناروغي ده، چې د ناپوهۍ په توګه څرګنديږي، چې له هغې څخه نورې ټولې ناروغۍ راپورته کيږي او خپريږي.

***

د عالي ايډياليزم سرچينه چې زموږ د مينې احساسات او تصفيه شوي احساسات تغذيه کوي بايد اجازه ورنکړل شي چې وچ شي.

***

هر هغه څه چې ظاهري جذاب دي د هغه جذابيت له داخلي ځان څخه ترلاسه کيږي او هيڅ شی د روح پاک هنداره د رواني تحريفونو لکه غوسه، کينه، حسد او کرکې په څير نه خرابوي. هرڅوک چې هڅه کوي ځان د دې مرکباتو څخه خلاص کړي، د روح طبيعت ته اجنبي، به د داخلي ښکلا رڼا له دننه څخه خپره کړي.

***

شعور بايد د محدود فزيکي ساحې څخه د روح دننه د سکون لامحدود افقونو ته پورته شي.

***

اې د پاکوالي او معصوميت روح، ما د نه مړېدونکو حسي غوښتنو څخه وژغوره، ترڅو ټول حريص جذبات د حکمت په اور کې په ايرو بدل شي، او زه په کلکه او په کلکه د حواسو هر حرکت کنټرول کړم او زه ستا د ارادې

سره سم عمل وکړم، خپل ساده سندره په همغږ کې غږوم، خپلې کوچن دندې ترسره کوم، او خپله عاجزانه سندره وغږوم.

خدايه، ما سره مرسته وکړه چې خپل حواس يوازې په سالم او منطقي لارو وکاروم، او دوی داسې اصلاح کړم چې زما د ريښتينې خوښ سره مرسته وکړي.

***

د پوهې هغه فولاد چې موږ يې د تجربې د سوځيدونکو اورونو له لارې استخراج کوو يو ښکلی شی دی چې ژوند موږ پاکوي زموږ د اساساتو فلزات په قيمتي عناصرو بدلوي ترڅو موږ پدې ژوند کې د روحونو په څير د جواهراتو په څير پاک، د فولادو په څير سخت، او په ورته وخت کې د انعطاف وړ او خم وړ ژوند وکړو پرته لدې چې د سختيو او سختو ازموينو فشارونو لاندې مات شي.

***

يو پټ ځواک شتون لري چې د اخلاقي او روحاني پلان پلې کولو لپاره کار کوي ترڅو د هغه څه په مينځ کې نظم او همغږي راولي چې په تخليق کې بې نظم او ګډوډې ښکاري.

***

اې زما الهي محبوبه، ته تلپاتې، تل تازه کوونکې خوښ يې، ته د روح خوشحالي يې او ته هغه خوښ يې چې زه يې هيله لرم.

***

خدای ته دعا بايد په کلکه او بشپړ باور سره وشي، او دا به په خاموش او ارام سره ځواب شي، يو پټ ځواب چې آرام راوړي او د يو کس په ژوند کې چټک بدلون راولي.

***

لومړی، موږ بايد د خدای سره د ملګرتيا خوښ تجربه کړو ترڅو موږ يې د کوچنيو ځمکنيو خوښيو سره پرتله کړو بيا، غوښتنې به د لوړې طبيعت وي. هيله بې پايه ده؛ هرڅومره ژر چې يوه هيله پوره شي، بله يې ځای نيسي، او داسې نور. مګر کله چې تاسو خدای ومومئ، ستاسو ټولې غوښتنې پوره کيږي.

***

سخي او مهربانه خلک چې ستاسو سخاوتمندانه ډال مني او له نورو سره يې شريکوي خپل پوهه پراخه کوي او ستاسو مبارک حضور ته نږدې کيږي لکه څنګه چې موږ هره ورځ له تاسو څخه بې شميره ډال او نعمتونه ترلاسه کوو، راځئ چې ستاسو په ستاينه او مننې سره مخ شو، ای د ټولو ډاليو او نعمتونو ورکوونکيه

***

تر هغه چې ته زما سره يې، ربه، هيڅ بد به ما ته ونه رسيږي ځکه چې ته به له ما څخه مخ واړوې او ما به له زيان څخه وژغورې.

***

زما د دعاګانو کاروان ستا په لور روان دی، دلته او هلته د نا اميد د شګو طوفانونو له امله خنډ شوی دی، خو کله چې زه له لرې څخه ستاسو د خاموش هڅونې نخلستان وينم، زه تازه کيږم او زما ځواک نوی کيږي، نو زه خپلې هڅې دوه چنده کوم چې تاسو ته ورسيږم، زه غواړم خپلې تږې شونډې ستاسو د خوښ په چينه کې ډوب کړم او تر هغه چې زه مړ شم.

***

اې ربه، ما ته يوازې نيکمرغي او پاکي وګوره، او يوازې الهامي کلمې ووايه، اجازه راکړه چې ستا د مينې خوشبويه بوی، د هغې آسماني بوی سره تنفس کړم، او ساده او صحي خواړه وخورم، او هغه خوندور بويونه تنفس کړم چې ما ته ستا يادونه کوي. اجازه راکړه چې ستا برکتناک لمس احساس کړم.

***

د روحاني بيدار په باغ کې، ما د خپلې توبې ځاځکي راټول کړل، او په هغو اوښکو کې چې تاسو ته ګران دي، زما زړه په بشپړ ډول پاک شو.

***

زما سترګې، اې خدايه، د ژوند د تل بدليدونکو صحنو او د طبيعت د متحرک منظرو لخوا جذب شوي دي، د دوی متنوع او څو رنګه ګلونو او وريځو سره چې په افق کې په خاموش سره ګرځي. زما د روح سترګې پرانيزه ترڅو زه ستا غوره ښکلا په ټولو ښه او ښکلي شيانو کې وګورم، او اجازه راکړه چې په وجود کې له تا پرته بل هيڅ شی ونه ګورم.

***

اجازه راکړئ چې د ځان پېژندنې نرم غال اوبدم چې ستاسو ټول مينه وال پرې د ابدي بيدار په لاره روان شي.

***

خدای مور په ياد لري حتی کله چې مور هغه نه يادوو که هغه د يوې شيبې لپاره هم تخليق هير کړي، نو هرڅه به له وجود څخه ورک شي. له خدای پرته بل څوک دا ځمکه ساتي ځکه چې دا په فضا کې ګرځي؟ بل څوک ونې وده کوي او ګلونه غوړوي؟ په حقيقت کې، دا خدای دی چې زمور زړونه وهي هغه هغه څوک دی چې زمور خواړه هضموي او هره ورځ زمور په بدن کې حجرات نوي کوي مګر، څومره لږ خلک هغه يادوي او هغه ته هغه مننه ورکوي چې هغه يې مستحق دی!

***

خدایه، راځئ چې فضیلت ته په مینه وګورو او پوه شو چې ستا د تخلیق قوانینو اطاعت به موږ ته ستا د رحمت تاج په سر کړي.

***

راځئ چې پوه شو، ای ربه، ته د روغتیا سرچینه یې، د ژوند سمندر یې، او د ټولو پوهاوي او پوهې سرچینه یې، موږ له ناپوهۍ او د هغې له اغیزو، له ویرې او اندېښنو څخه خلاص کړه، او پرېږده چې ستا د حکمت سیلاب زموږ له ژوند څخه ټولې بربادۍ او ویرې لرې کړي.

***

ما ډېری وخت په مراقبه کې د خپلو نږدې کسانو خوږې سندرې اورېدلې، په زړه پورې او عالي روحاني سمفوني، زما د زړه د احساساتو د کنوارې کورل سندرې بشپړې ټوټې او هغه دردناک سندرې چې ستا لپاره زما پخوانۍ لیوالتیا او ستا سره د لیدو لپاره زما مخ په زیاتیدونکې لیوالتیا ژباړي.

***

د خپلو روحونو دننه د ښکلا په نه لیدل شوي او پټ نړۍ کې د نظرونو له زړه راښکونکو لیدونو څخه خوند واخلئ.

د سکندر او یوګي ترمنځ
نه ماتېدونکی اراده: د ارکټیک کشف کیسه

په تاریخ کې د لومړي ځل لپاره د ارکټیک په لیدلو سره لومړنی انسان څوک و چې سترګې یې له اوښکو ډکې شوې (او شاید له خوښۍ او سړې هوا هم)؟

دا څنګه او کله پیښ شول؟ دا هغه څه دي چې موږ به یې په لاندې کرښو کې د موندلو هڅه وکړو.

د پیړیو راهیسې، خلکو هڅه کړې چې د نړۍ دې سړې سیمې ته ورسیږي، او تاریخ هیڅکله د دې هڅو په پرتله ډېر زړور ساۍسک نه دی پیژندلی، کوم چې ډېری وختونه د دوی ژوند په خطر کې اچوي. د دوی د شمال لورې پرمختګونو توضیحات د اتلولۍ کارنامې او همدارنګه د غمیزو کیسه کوي.

سلګونه او شاید زرګونه کاله دمخه، د مدیترانې سمندر شاوخوا سیمو اوسیدونکي باور درلود چې نړۍ د یوې نرمې څنډې په څیر ده چې د یو لوی سیند لخوا محاصره شوې ده چې دوی یې اوشینوس بولي.

دوی د هغو سیمو په اړه ډیر څه نه پوهېدل چې له دوی څخه لرې وې، خو دوی د هغو لرې ځایونو په اړه خوب لیدل او فکر کول خوښول، لکه د الپس او بالکان هاخوا سیمې.

له دې سیمو څخه، د برونزو جوړولو لپاره ټین استخراج کیده، او امبر د ګاڼو او زیوراتو لپاره کیندل کیده. په هرصورت، د شمال په اړه د باور وړ معلومات کم وو، نو شاعرانو دا په ځان واخیسته چې د غرونو هاخوا د هغه څه په زړه پورې کیسې اوبدل کړي.

زموږ افسانوي او تلپاتې شاعر، هومر، موږ ته د شمال په تیاره کې د سیمیریانانو او د هغو لویانو په اړه وایي چې هلته ژوند کوي، چیرې چې ورځې دومره لنډې وي چې یو شپون چې ماښام بیرته راستنیږي د سهار په وخت کې د څړځای لپاره بهر ته تلونکي بل شپون سره به مخ شي. نورې کیسې ښیي چې خلک د شمالي قطب په اړه یو څه پوهیدل، مګر د دې په اړه د دوی ډیری نظرونه غلط وو، ډیری وختونه حتی غلط وو.

د وخت په تیریدو سره، خلکو هڅه وکړه چې قطبونو ته ورسیږي په ۵۰۰ قبل مسیح کې، د کارتاج د هیمیلسیوس په نوم یو سړي شمال ته یو لوی سفر وکړ، ایرلینډ ته ورسید او خپل سفر یې ثبت کړ. دا لومړی باوري حساب و. وروسته هڅې وشوې، سکینډینیوینیایان د یخ سمندرونو له لارې سفر وکړ او آیسلینډ یې کشف کړ. له هغه ځایه، دوی د نورو ځمکو او خزانو لټون ته دوام ورکړ.

لسګونه داسې دي چې هڅه یې کړې او ناکام شوي دي موږ به د دوی د هڅو جزئیات له پامه وغورځوو او د شمالي قطب لومړي کشف کونکي ته به لاړ شو.

رابرټ اډوین پیري په ۱۸۵۶ کال کې په پنسلوانیا کې زیږیدلی و. هغه انجینر زده کړه وکړه او بیا د متحده ایالاتو سمندري ځواک سره یوځای شو. هغه د قطبي سیمو د سپړلو لپاره قوي لیوالتیا احساس کړه. هغه د ټولو هغو خطرونو او خنډونو څخه خبر و چې د هغه څخه مخکې سپړونکي ورسره مخ وو، مګر هغه هوډمن و چې پرمخ لاړ شي او په ژوره توګه پوهیده چې هغه به له خپل هوډ څخه شاته نه شي.

زمور پلټونکي، پیري، هڅه وکړه چې د ارکټیک، د هغې شرایطو او د هغې شاوخوا جزئیاتو په اړه هر هغه څه ومومي چې هغه یې کولی شي.

په ۱۸۸۶ کال کې، هغه شمالي ګرینلینډ ته سفر وکړ، او پنځه کاله وروسته یې دوهم سفر پیل کړ، د خلکو مطالعه یې وکړه، د ګلیشیرونو څخه تیر شو، او ثابته یې کړه چې ګرینلینډ شمالي ساحل لري، په دې توګه یې د نړ ترټولو لوی ټاپو په توګه د هغه حیثیت تایید کړ. دوه کاله وروسته، هغه ګرینلینډ ته راستون شو په ۱۸۹۸ کال کې، هغه د څلورو کلونو لپاره سفر پیل کړ.

اوس پیري د نامعلوم ځای ته د سفر لپاره چمتو احساس وکړ. هغه په ۱۹۰۲ کال کې خپل خطرناک سفر پیل کړ، خو د ناخرګندو شرایطو له امله بیرته راستنیدو ته اړ شو. په ۱۹۰۵ کال کې، هغه بیا هڅه وکړه، دا ځل تر ټولو شمالي عرض البلد ته ورسید. بالاخره، په ۱۹۰۸ کال کې، هغه په سټیمر روزویلټ کې سفر وکړ، د هغه اتم سفر بالاخره د بریالیتوب سره تاج شو. هغه او د هغه ملګري له کښت څخه ښکته شول، د سپو سلیجونه یې واخیستل، او د قطب په لور روان شول. په مختلفو ځایونو کې، د هغه ځینې ملګري به وروسته پاتې شول ترڅو کمپونه جوړ کړي او د هغه د بیرته راستنیدو سفر لپاره اکمالات ذخیره کړي، او همدارنګه د دوی مرسته.

هغه خپل سفر ته دوام ورکړ، د یو تور پوستي نوکر او څلورو ایسکیمو سره، د څلویښتو ورځو لپاره کافي خواړه ورسره وو.

پیري په وروستي سټیشن کې له هغو کسانو سره خدای پاماني وکړه چې هغه یې پریښودل او د قطب په لور روان شو، د اپریل په 6، 1909 کې هغه ته ورسید، او بالاخره د نړ په سر ولاړ.

مخکې له دې چې پیري شمالي قطب ته ورسیږي، امریکایی ستورمزلي فریډریک کوک د شټلینډ ټاپوګانو څخه یو ټیلیګرام واستاوه چې ادعا یې وکړه چې یو کال دمخه شمالي قطب ته رسیدلی دی، مګر، کله چې ساینس پوهانو د کوک ادعاوې

وڅیړلې، دوی ومونډل چې دا غلط دي او هغه شمالي قطب ته نه دی رسیدلی، سره له دې، دوی په سیمه کې د هغه ځینې کشفونه ومنل.

پیري غیر معمولي اراده درلوده، ځان یې مجبور کړ چې په پښو کې د سخت درد سره سره په دوامداره توګه وګرځي، په 1898 کې د یخ وهلو له امله د خپلو پښو د ګوتو له لاسه ورکولو پایله وه، کوم چې د پښې پرې کولو ته اړتیا درلوده مګر دې معلولیت هغه د ګرینلینډ د شمالي څنډې شاوخوا 1,400 کیلومتره (په خورا سختو شرایطو کې د یخ پر سر پیاده!) د تګ مخه ونه نیوله ترڅو د سیمې مفصل نقشه جوړه کړي. د اتلول څومره ښه کارنامه!

پیري لا هم د اهدافو په ترلاسه کولو کې یو له زړورو او هوډمنو سړیو څخه ګڼل کیږي.

په دې برخه کې، امام علي (رضي الله عنه) وایي:

" نو تاسو باید زیار وباسئ او زیار وباسئ، چمتو او چمتو اوسئ، او خپل رزق زیات کړئ"

سلام دې وي پر تا

د سکندر او یوګي ترمنځ

د یوناني تاریخ پوهانو او نورو لخوا په زړه پورې کیسې په احتیاط سره ثبت شوي دي چې د هند په سفر کې د سکندر سره ملګري وو یا یې تعقیب کړی و. ډاکټر مک کرینډل دا کیسې د لرغوني هند په اړه د ړنا اچولو لپاره ژباړلې. د سکندر د ناکامې فتحې یو له خورا پام وړ اړخونو څخه د هند په فلسفه او د یوګیانو او متقیانو په ټولنه کې د هغه ژوره علاقه وه چې هغه وخت په وخت ورسره مخ کیده، چې هغه په ریښتیا سره غوښتل چې ورسره ملګرتیا وکړي. په شمالي هند کې ټکسیلا ته په رسیدو سره، یوناني جنګیالي د ډایوجینز د یوناني ښوونځي یو شاګرد اوناسکریټس واستاوه ترڅو د هند د متقي استاد ډنډاموس، چې هغه وخت په ټکسیلا کې اوسېده، راوړي.

اونسکرتیس د ځنګل په زړه کې د خپل پټ ځای موندلو
وروسته ډنډاموس ته وویل:

" سلامونه او سلامونه، ای د برهمنانو استاد! سکندر، د لوی
خدای زیوس زوی او د ټولو مخلوقاتو مالک، له تاسو څخه
غوښتنه کوي چې هغه ته لاړ شئ که تاسو دا کار وکړئ، هغه به
تاسو ته یو سخاوتمندانه انعام درکړي، مګر که تاسو انکار وکړئ،
هغه به ستاسو سر پرې کړي."

یوګي په آرامۍ سره دا لازمي بلنه ومنله، په سختۍ سره یې
د پاڼو څخه جوړ شوي بستر څخه سر پورته کړ، او ځواب یې
ورکړ:

" او زه هم د زیوس خدای زوی یم، که سکندر وي، زه د هغه
څه څخه هیڅ نه غواړم چې سکندر لري، ځکه چې زه د هغه څه
څخه راضي یم چې زه یې لرم، پداسې حال کې چې زه هغه د
اوبو او ځمکې په اوږدو کې د خپلو خلکو سره بې هدفه حرکت
کوي، او د هغه د ګرځېدو هیڅ پای نشته."

" لاړ شه او سکندر ته ووایه چې یوازې خدای هغه مالک دی
چې د ټولو عبادتونو او درناوي مستحق دی، هغه هغه ستر پاچا
دی چې هیڅکله د بدۍ امر نه کوي ځکه چې هغه د رڼا، سولې،
ژوند او اوبو خالق دی، او د انسان د بدن او د انسانانو د روحونو
خالق دی. ټول خلک هغه ته بیرته راګرځي کله چې مرګ دوی
آزاد کړي، ترڅو دوی نور د ناروغۍ د بدیو تابع نه وي."

هوښیار سړي خپلې خبرې په خاموش طنز سره دوام ورکړ:

" سکندر خدای نه دی ځکه چې هغه به خامخا د مرګ خوند
وڅکي او څنګه د هغه په څیر یو څوک د وجود مالک کیدی شي
کله چې هغه لا تر اوسه د داخلي کایناتو تخت ته نه دی پورته
شوی، نه ژوندی کندې ته ننوتلی، او نه د ځمکې په پراخو سیمو
کې د لمر لاره پیژني، او سربیره پردې، ګاونډیو ملتونو د هغه په
اړه نه دي اوریدلي؟!"

له دې ملامتۍ وروسته، چې د (د نرۍ د ځښتن) په غوږونو
کې تر ټولو سخت برید ګڼل کیږي، پیر په طنزیه ډول زیاته کړه:
"که د سکندر اوسني مستعمرات د هغه د حرص د پوره کولو

لپاره کافي نه وي، نو اجازه راکړئ چې د ګنګا سیند څخه تیر شي او هغه به یو پراخ هیواد وموميي چې د هغه ټول سړي پکې ځای پر ځای شي".

" هغه څه چې سکندر ماته راکوي او هغه ډالۍ چې هغه یې ژمنه کوي زما لپاره بې ارزښته دي هغه شیان چې زه یې په ریښتیا سره ارزښت لرم او ګټور یا ارزښتناک ګڼم هغه دا ونې دي چې زه ترې خپل کور جوړوم، دا ګل لرونکي بوټي چې ماته ورځنی خوراک چمتو کوي، او هغه اوبه چې زما تنده ماتوي. نور ټول شتمنۍ، چې په ډیره پاملرنه سره راټولې شوې، د خپلو مالکینو لپاره یو بار دی، دوی ته د غم او افسوس پرته بل څه نه پریږدي، د ناپوهو خلکو ډیری برخه. زما په اړه، زه د ځنګل د پاڼو او واښو په مینځ کې په ارامه توګه پروت یم، او څرنګه چې زه د ویښ ساتلو لپاره هیڅ نلرم، زه په ارامه خوب کوم، د خوړو او ارام خوب څخه خوند اخلم. که زه یو څه ولرم چې ساتنه او څارنې ته اړتیا ولري، نو دا به زما آرام ګډوډ کړي او ما د خوب له خوښۍ څخه محروم کړي. ځمکه ماته هر هغه څه راکوي چې زه ورته اړتیا لرم، لکه څنګه چې یوه مور خپل ماشوم ته شیدې ورکوي، زه هرچیرې چې وغواړم ګرځم، او زه هیڅ اندیښنه نلرم "چې ما ته تکلیف ورکړي یا زما ژوند خراب کړي

حتی که سکندر زما سر پرې کړي، هغه به زما روح له منځه یوسي. زما سر، چې د مرګ وروسته به خاموش شي، او زما بدن، چې د یوې څنډې جامې په څیر به شي، به په هغه ځمکه کې پاتې شي چې له هغې څخه جوړ شوي دي.

زما په اړه، د روح په توګه، زه به بیا خدای ته پورته شم، چا چې موږ په بدنونو پوښلي او په دې ځمکه کې ځای پر ځای کړي یو ترڅو موږ هغه ته ثابته کړو - پداسې حال کې چې موږ دلته یو - ایا موږ به د هغه ارادې ته تسلیم شو او د هغه په اطاعت کې ژوند وکړو او کله چې موږ د هغه په وړاندې ودریږو، هغه به زموږ د اعمالو حساب وغواړي هغه عادل قاضي دی چې ټول بد، ګناه او سرغړونې غندي، چیرې چې د مظلوم ژړا د ظالم لپاره سزا ګرځي.

پرېږدئ چې سکندر له دې ګواښ څخه د هغو کسانو د وېرولو لپاره کار واخلي چې شتمنۍ ته لېوالتيا لري يا له مرګ څخه وېرېږي د سکندرِ وسله د يوګيانو په وړاندې کمزورې ده.

مور نه پيسې خوښوو او نه هم له مرګ څخه وېرېږو. لاړ " شه او هغه ته ووايه چې ډنډاموس هغه څه ته اړتيا نلري چې تاسو يې لرئ، او له همدې امله هغه ستاسو سره د راتلو څخه انکار کوي، مګر که تاسو ډنډاموس ته اړتيا لرئ، نو پخپله هغه ته راشئ" الکساندر د اونيسيکريتوس په ژبه د يوګي ځواب په ژوره پاملرنه سره ترلاسه کړ، او د ډنډاموس ليدلو لپاره يې زياتيدونکې هيله احساس کړه، چې - د هغه د بربنډتوب او زوړوالي سره سره - په هغه کې د ښارونو فاتح او د هغه د سيال څخه ډير د هيوادونو تابع وموند.

د هغه ډايري: يوه ژوندليک

د پرامهانسا يوګانندا لخوا

ځينې روحاني معلومات

د هوښيار ښوونکي پرامنسا يوګانندا لپاره

خدای مور ته د انتخاب آزادي راکړې ده او زمور په مينځ کې يې وجدان ځای پر ځای کړی دی چې د ښه او بد ترمنځ توپير وکړو، او د ګټور او زيان رسونکي ترمنځ توپير وکړو.

کله چې مور په خپل وجود کې روحاني ځواک فعال احساس کوو، مور احساس کوو چې مور مخ په وړاندې روان يو او پرمختګ کوو، نو زمور په خدای او ځان باور زياتيږي، او د ستونزو سرعت کميږي ترڅو مور وکولی شو د هغوی سره په رغنده توګه د باور، آرامۍ او توازن سره معامله وکړو.

زمور اصلي طبيعت روح دی، چې جوهر يې سوله، ارامي، ارامي او سکون دی. دا مبارک عناصر زمور دننه دي او زمور د روحاني وجود يوه نه بېلېدونکې برخه ده.

خلک ډيری وخت د هغو فشارونو او رواني فشارونو په اړه خبرې کوي چې دوی يې د ډيرو غوښتنو د وزن لاندې تجربه کوي، مګر مور بايد ځان ته اجازه ورنکړو چې د هر ډول ستونزو ښکار شو، او مور بايد تل په ياد ولرو چې خدای مور ته دومره ځواک

راکړی چې د ټولو هغو ننګونو سره مقابله وکړو چې موږ ورسره مخ یو.

د ژوند په لارو تګ سره خدای په خپلو زړونو کې وساتئ

خپلې پښې په ځمکه او سر د ناپوه□ د ورېځو څخه پورته د ابدي حکمت د لمر په افق کې وساتئ.

کله چې موږ د ژوند څخه د خوند اخیستلو او په صحي تفریحي فعالیتونو کې د ګډون کولو وړتیا له لاسه ورکوو، موږ د اړتیا په پرتله ډیر جدي او اندیښمن کیږو، حتی که فضا تیاره او تیاره ښکاري، موږ باید خپل باور وساتو چې لمر به بیا راښکاره شي او هغه کسان چې په سمه لاره روان دي، به راشي، مهمه نده چې واټن څومره اوږد ښکاري او منزل څومره لرې دی.

په عاجز□ کې ریښتینی معنوي ځواک، د عقیدې عظمت، د مینې ژوروالی، او د قناعت او تسلیم□ عظمت پروت دی.

هغه څوک چې قوي اراده لري د خدای سره په همغږ□ کې وي او د سیارو او ستورو انتظار نه کوي چې خپلې موسکاوې پرې وکړي بلکه، هغه د یوې تیزې شهابې په څیر خپل سفر ته دوام ورکوي، پرته له دې چې د خدای د لارښود ستوري لخوا اغیزمن شي، څوک چې د لمرونو لمر او د قانون او روحونو رب دی.

سړی باید په ماتې او ناکام□ فکر ونکړي، بلکې بیا بیا هڅه وکړي، مهمه نه ده چې څومره ناکامې هڅې وي او څومره ترخې وي.

ته څومره لوړ یې، اې دوست□، او ستا خاوره څومره زرخیز او مقدسه ده! مینه ستا تغذیه ده او وفاداري ستا څښاک دی

موږ دې نړ□ ته د ځان د پراختیا او خپل معنوي وړتیا د سپړلو لپاره راغلي یو، نه دا چې د وهمونو تیاره سمندرونو کې ډوب شو چې بې شمیره خطرونه پکې شامل دي.

د ژوند تر ټولو خوږه خوښي دا احساس دی چې موږ د خدای په حضور کې خوندي او خوندي یو.

د ناکام□ موسم د بریالیتوب د تخم د کرلو لپاره تر ټولو غوره او مناسب وخت دی، ناکامي باید له خپلو ریښو څخه له منځه یوړل شي، او د ژوند ساحې باید په لیوالتیا او هوډ سره وکرل شي، او د نیکمرغ□ تخمونه وکرل شي ترڅو د ښه حاصلاتو حاصل ترلاسه شي، که خدای کول.

ډېر کم خلک خپل حالات تحليلوي او پريکړه کوي چې ايا دوی مخ په وړاندې ځي يا شاته. څرنګه چې انسانان د درک، حکمت او پوهې سره برخمن دي، زموږ تر ټولو لويه دنده دا ده چې خپل عقل او درک په سمه توګه وکاروو.

هيڅ ريښتينی روحاني کس د مادي برياليتوب پرته نشي کولی او د هيڅا مادي انديښنې دومره ډېرې نه دي چې دوی د خدای په اړه فکر کولو او د فکر کولو، خدمت او روحاني دندو ته د اړين وخت وقف کولو مخه ونيسي.

يو کس بايد د خپلو ټولو فکرونو، احساساتو او بصيرت سره ژوند وکړي، او د هر هغه څه په اړه چې شاوخوا يې پيښيږي هوښيار او متوجه وي، لکه د يو ماهر عکس اخيستونکي په څير چې د خورا ښکلي منظرو د خورا ښکلي عکسونو اخيستلو لپاره د مناسبو فرصتونو انتظار کوي.

هر انسان نه کارول شوې وړتيا لري دوی ټول هغه ځواک لري چې ورته اړتيا لري ذهن پخپله يو عالي ځواک دی او بايد د زړو، محدودو عادتونو او مفکورو څخه آزاد شي.

راځئ چې په ياد ولرو چې تر هغه چې د "ځان" احساس غالب وي، نو د خدای څخه د ځان لرې کولو تمايل شتون لري، داسې انګيرل کيږي چې موږ دومره ځواک او حکمت لرو چې پرته له ملاتړ څخه په خپلو پښو ودريږو او خپلې ستونزې پخپله حل کړو.

موږ ويره لرو چې که موږ د خدای رضا ته تسليم شو، نو موږ به په هغه څه کې خوښي ونه مومو چې خدای موږ ته ليږي، او دا د کمزوري ايمان نښه ده، خو ژر يا وروسته، موږ به اړ شو چې خدای ته مخه کړو او هر سړی به دا حقيقت په خپل ژوند کې ومومي، که دوی لا دمخه نه وي موندلی.

موږ بايد په بشپړ ډاډ سره خدای ته مخه کړو او په ساده ژبه - د زړه ژبه - سره په صادقانه او نږدې توګه ورسره خبرې وکړو او له هغه څخه وغواړو چې موږ سره د هغه په لټه کې مرسته وکړي او په هغه تکيه وکړو ترڅو زموږ زړونه آرام کړي او موږ له کړاو او خپګان څخه خلاص کړي او له هر هغه څه څخه چې ممکن زموږ په لاره کې ودريږي او هڅه وکړي چې موږ له خپل روحاني هدف څخه لرې کړي.

ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د نړۍ او د هغې د دامونو قرباني شئ تاسو بايد د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلئ،

خپل داخلي ځواک راويښ کړئ، او د خپل ژوند کښتۍ خوندي بندر ته بوځئ.

کله چې ذهنونه د ناپوهۍ دوړې لرې کړي او هغه زنځيرونه مات کړي چې د دوی ځواکونه يې تړلي دي، دوی به د تخليقيت او د ژوند سره د مثبت تعامل وړتيا ولري.

که چيرې يو څوک د ځان څخه د قوي چا سره مبارزه ونکړي، نو دوی به قوي نشي. په ورته ډول، کله چې تاسو د زړورتيا او روحاني ځواک سره د خپلو ستونزو سره مخ شئ، تاسو پياوړي او ډير مقاومت لرئ.

فکر مه کوه چې ته کمزوری او د ژوند د شرايطو سره د مقابلې توان نه لرې، مهمه نه ده چې څومره سخت يا سخت وي، خدای تاسو ته د هرې ورځنۍ ننګونې د بريالي کيدو ځواک درکړی دی په ياد ولرئ چې مهمه نه ده چې ستاسو ستونزې څومره لويې وي، تاسو دومره ځواک لرئ چې ورسره مقابله وکړئ خدای ستاسو سره دی او ستاسو ملاتړ به تر هغه وخته وکړي چې تاسو په هغه باور ولرئ او د ژوند په جګړه کې د زړورو په زړورتيا سره ثابت قدم اوسئ.

د انسانيت لپاره وخت راغلی چې خپل دريځ تعريف کړي او هغه لاره غوره کړي چې بايد غوره کړي: يا د ګډوډۍ او ويجاړۍ په لور يا د لوړو نړيوالو ايډيالونو په لور چې د ابراهيمي مذهبونو لخوا وړانديز شوي ترڅو روحونه او نړۍ له کړاوونو او آفتونو څخه وژغوري. که انسانيت خپل رول په سمه توګه ترسره کړي لکه څنګه چې بايد وي، او د نيکۍ، مينې او نيک اخلاقو اصولو لخوا رهبري شي، نو تياره به خامخا پورته شي او تياره به ورکه شي.

ته فوق العاده قدرتونه او قيمتي استعدادونه لرې چې ستا په وجود کې پټ دي، خو ته يې نه کاروې د يو پاک ژوند افق ته لاړ شه چيرې چې لاسته راوړنه، خوښۍ او سوله وي.

کله چې يو څوک راته ووايي چې هغه دا يا هغه کار نشي کولی، زه پرې باور نه کوم، ځکه چې هغه کولی شي هر هغه څه وکړي چې هغه يې د کولو اراده لري که هغه ځان د دې لپاره چمتو کړي.

ما وليدل چې ته زما د روح خاوره د ازمايښتونو او کړاوونو په قلبه سره کرې، ستا د حکمت تخمونه يې په خپلو ځانګو کې خپروې، ما هغو تخمونو ته اوبه ورکول دوام ورکړ، او کله چې

ستا د رحمت لمر په هغوی باندې وځلېد، نو هغوی وده وکړه او وده یې وکړه، د قناعت او رضایت برکتي فصل یې راوړ.

د وربښمو چینجي د غوزې دننه د ځان شاوخوا تارونه ګرځوي مخکې لدې چې له غوزې څخه د تیتلی په توګه راووځي، ډیری وختونه ځان په هغه وربښمو زندان کې مړ وومومي چې هغه جوړ کړی دی. دا په انسانانو هم پلي کیږي مخکې لدې چې د دوی د پوهاوي وزرونه وده وکړي، دوی د ځان شاوخوا د ویرې، اضطراب او ناپوهۍ تارونه جوړوي تر هغه چې ناروغي راشي او د وتلو ساعت راشي، او پدې توګه پای راځي.

مور ډیری وخت ځانونه د خپل ځان په زندان کې بند ګڼو چې دا ټول کړاوونه څه شی رامینځته کوي؟ زمور خپل فکرونه او د ژوند نیمګړتیاوې، ځکه چې مور مخکې له دې چې فکر وکړو عمل کوو مور باید ځانونه د غوسې او خود غرضۍ له فکرونو څخه خلاص کړو، او له هغه ژوند څخه چې زمور د لوړو هیلو سره بې نظمه او متضاد وي ټول هغه کسان چې روحاني هیلې لري باید تل خپله انرژي جریان ولري او خپل روحونه د مثبت فکر کولو، خوشبینۍ او تولیدي کار له لارې پیاوړي وساتي.

نه وېرېدنه په خدای او د هغه په ساتنه باور لرلو، او د هغه په عدالت، حکمت، رحمت، مینې او هر اړخیز شتون باور لرلو معنی لري.

د خدای څخه بهر هیڅ ډول خوندیتوب یا امنیت نشته که مور امنیت او د ذهن سکون غواړو نو مور باید په بشپړ ډول هغه ته مخه کړو.

هغه کسان چې یوازې د خپل امنیت او آرامۍ په اړه فکر کوي، د نورو اړتیاوې هیروي یا له پامه غورځوي، په حقیقت کې هغه بې وزلۍ سره مینه کوي چې یوه ورځ به د دوی برخلیک وي.

هغه کسان چې خپلې شتمنۍ ته د ښو کارونو پر ځای په هغې پورې تړلي وي، په خپل آخرت کې ځان ته سوکالي نه راوړي؛ بلکې دوی غریب زیږیدلي دي، د شتمنو د غوښتنو او غوښتنو لخوا هځول شوي، مګر هغه کسان چې خپل شتمني له نورو سره شریکوي، هرچیرې چې ځي، سوکالي او سوکالي جذبوي.

کله چې تاسو هغو کسانو ته ورکړئ چې په خپله خوښه یې مستحق دي، نو تاسو به وموموئ چې خدای تل ستاسو سره دی او هیڅکله به تاسو پریږدي نه، او تاسو به د هغه د مرستې او

پاملرنې سره هيڅ شی ته اړتيا ونلرئ، نو په خدای باور وکړئ، د هغه مرسته به تاسو ته راشي او د هغه پاملرنه به تاسو محاصره کړي.

اې محبوبه، په الهي ډول پټه، ته د مينې هغه چينه يې چې د دوستۍ له زړه څخه بهيږي، او ته هغه ګرمې وړانګې يې چې د احساساتو غوټۍ د وفادارۍ او نرمو شاعرانه افکارو په تازه ګلابونو کې پرانيزي.

موږ ټول انسانان ليږدونکي او ترلاسه کونکي يو: تاسو د نورو فکرونه د خپل زړه له لارې ترلاسه کوئ، کوم چې د احساس مرکز دی، او تاسو خپل فکرونه د روحاني سترګې (د ابرو تر مينځ په تندي کې) له لارې ليږدوئ، کوم چې د تمرکز او ارادې مرکز دی. ستاسو انتن په دماغ کې دی، د لوړ، شعوري پوهاوي او ادراک مرکز.

فرض کړئ چې تاسو له خپل کور څخه لرې ياست او غواړئ پوه شئ چې هلته څه پيښيږي که ستاسو حواس ډير ارام وي او ستاسو ذهن ارام وي، تاسو به وکولی شئ د خپلې کورنۍ احساسات او فکرونه په کور کې جذب کړئ.

کله چې تاسو د تمرکز کولو ښه وړتيا ولرئ، ستاسو فکرونه هر ځای ته ننوځي، او ستاسو حواس د حياتي انرژۍ څخه ډک کيږي.

په کايناتو کې هر څه د انرژۍ يا ارتعاش څخه جوړ شوي دي د خبرو ارتعاش د فکر ارتعاش په پرتله ډير شديد ځرګندونه يا ځرګندونه ده د ټولو انسانانو فکرونه د آسمان له لارې څپې وهي ځکه چې فکرونه لوړ ارتعاش لري، دوی لا تر اوسه نه دي ځرګند شوي له نېکه مرغه، موږ د ټولو خلکو فکرونه نه پوهيږو!

د راډيو ټيو په فشارولو يا تاوولو سره (او په دې ورځو کې د نورو وسيلو له لارې)، تاسو کولی شئ مختلف غږونه او غږونه واورئ که چيرې د ايتر په طبقو کې ذاتي پوهاوی نه وای چې له لارې يې راډيو څپې ستاسو ريسيور ته سفر کوي، نو تاسو به په يو وخت کې د خپرونې ټول غږونه اوريدلي وای.

خدای پاک آسمان جوړ کړ او د انسان ذهن يې وهڅوه چې د دې وسيلې له لارې د ارتعاشاتو د ليږدولو او ترلاسه کولو لپاره لارې چارې رامينځته کړي د راډيو څپې د خپل تکثير لپاره په ايتر او د ليږد او استقبال لپاره په بريښنا تکيه کوي دا ارتعاشاتي

راډیو څپې هغه نظرونه دي چې د فضا له لارې هر ریزوننټ ریسیور ته لیږدول کیږي.

کله چې تاسو د یو عزیز سره نږدې یاست، تاسو د دوی فکرونه احساس کوئ، مګر تاسو ممکن د لرې ځا فکرونه احساس نشئ کولی پرته لدې چې تاسو خورا پرمختللې حسي ادراک ولرئ. هغه کسان چې په منظم ډول د تمرکز او مراقبت تخنیکونه تمرین کوي ژوره ارامتیا تجربه کوي او د دوی فکرونه د دې تمرین په پایله کې ډیر پاک کیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې حتی له لرې ځخه د نورو فکرونه او ارادې احساس کړي!

یو لیدونکي پوښتنه وکړه: "ایا د اولیاوو حکمت د خدای له خوا د ځانګړي احسان ترلاسه کولو پایله نه ده؟"

استاد #پرامهانسا ځواب ورکړ:

" نه دا حقیقت چې ځینې خلک د نورو په پرتله لږ مقدس پوهه لري پدې معنی ندي چې خدای د انسانانو لپاره د خپل فضل جریان محدود یا محدودوي، بلکه دا ځکه چې ډیری خلک د هغه تل ځلیدونکي رڼا جریان خنډوي او د دوی په روحونو کې د ځلیدو مخه نیسي.

یو شاګرد وویل، "زه غرونو ته ځم چې له خدای سره یوازې شم"

استاد پاراماهانسا ځواب ورکړ:

" که تاسو دا کار وکړئ نو تاسو به په روحاني توګه پرمختګ ونکړئ ستاسو ذهن اوس مهال د روح په ژوره توګه تمرکز کولو توان نلري ستاسو فکرونه به ډیری وختونه د خلکو او دنیوي خوښیو په یادونو کې ګرځي، حتی که تاسو ځان په یوه قوي غار کې جلا کړئ د ورځني مراقبت سره د خپل ژوند د دندو صادقانه او وفادارانه ترسره کول غوره لاره ده."

روحاني ځلا

ایا د دې نړ د اوسیدونکو د کړنو تر شا کوم ګډ او عمومي هدف شته؟

ایا کومه ګډه اړتیا شته چې موږ ټول دې ته اړ باسي چې اقدام وکړو؟

د انساني انګېزو او اهدافو ساده تحلیل ښیي چې زرګونه او یو اهداف شتون لري، ځینې مستقیم او ځینې غیر مستقیم، مګر وروست موخه د مطلق خوښ یا خوښ ترلاسه کول پاتې دي.

د انسانانو لومړنی هدف د درد او غوښتنې څخه ډډه کول او تلپاتې خوښۍ ترلاسه کول دي. ایا موږ کولی شو په دایمي ډول درد او غوښتنې له منځه یوسو او تلپاتې خوښۍ ترلاسه کړو دا بله خبره ده، خو واقعیت ښيي چې موږ په کلکه او دوامداره توګه هڅه کوو چې له رنځ او درد څخه ځان خلاص کړو او خوښۍ یا خوښۍ ترلاسه کړو.

ولې یو کس په یوه هنر کې د پیل کونکي په توګه کار کوي؟

ځکه چې هغه غواړي د کار په یوه برخه کې ماهر شي

ولې هغه باید دا دنده ترسره کړي؟

ځکه چې دا هغه ته اجازه ورکوي چې پیسې وګټي؟

او ولې باید پیسې وګټي؟

ځکه چې هغه به وکولی شي د دې په ګټلو سره خپلې شخصي او کورنۍ اړتیاوې پوره کړي

او ولې باید دا اړتیاوې پوره شي؟

ځکه چې دا ډول څېړنه د درد له منځه وړلو او خوښۍ ترلاسه کولو کې مرسته کوي

له همدې امله، موږ ګورو چې د اړتیا پوره کول، د درد څخه خلاصیدل، که هغه فزیکي وي یا رواني، که هر څومره لږ وي یا شدید، او خوښۍ ترلاسه کول زموږ وروستۍ موخه ده.

د خوښۍ د ترلاسه کولو د دلیل په اړه نور پوښتنې ته اړتیا نشته، ځکه چې د دې لپاره هیڅ ځواب نشته، او دا زموږ وروستۍ موخه ده.

نو زموږ د کار یا ارمانونو ماهیت هر ډول وي - د سوداګرۍ پیل کول، پیسې ګټل، ملګرتیا کول، کتابونه لیکل، پوهه ترلاسه کول، سلطنتونه اداره کول، په ملیونونو بسپنه ورکول، هیوادونه کشف کول، د شهرت هیله کول، د اړو خلکو سره مرسته کول، یا د انسانیت د نیکمرغۍ مینه وال کیدو لیوالتیا - که موږ خپل ریښتینی هدف وڅېړو او دا په ذهن کې وساتو، د خدای لټون یو منطقي او واقعیتي واقعیت کیږي، ځکه چې خدای هغه نعمت دی چې موږ یې د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوو او زموږ روحونه یې په لټه کې دي.

* * *

که څوک خپل مخ په نقاب پټ کړي، نو بیا هم پوهیدلی شي چې یو انسان هلته وو. په ورته ډول، طبیعت د یو لوی حجاب په څیر دی، چې د الهي شتون سره پوښل شوی دی. خدای د

طبیعت د حجابونو او ماسکونو تر شا شتون لري، مګر انسانان یو لنډمهاله، سطحي نظر اچوي او د طبیعت د پردې تر شا پټ موجودیت نه پوهیږي.

د الهي مرستې پرته، انسان به خامخا ناکام شي ځکه چې د ژوند د جګړې د ګټلو لپاره ځواک او حکمت له لامحدود سرچینې څخه راځي.

کله چې زه په خاموش، ارام، او متوجه مراقبه کې ناست یم، زه په خپل وجود کې د خوښۍ لېږېدل احساسوم او زه د "زه دلته یم، خدای په غوږونو کې غږ اورم".

هغه ذهن چې خدای موږ ته راکړی دی د جنت دروازه ده: د هغه د سلطنت بهرنۍ دروازه، مګر خلک یې هغه ډول نه کاروي لکه څنګه چې باید وي.

موږ اړتیا نلرو چې تر هغه وخته پورې انتظار وکړو چې موږ له ځمکې څخه ووځو ترڅو خپل ذهنونه د خدای په لټه کې کړو؛ وخت اوس دی، او ځای دلته دی هغه کسان چې خپل ذهنونه د ژوند رازونو او د وجود رازونو په لټه کې نه کاروي پداسې حال کې چې پدې ځمکه کې دي هیڅکله به یې بل چیرې ونه مومي.

* * *

هر انسان د خدای د لامحدود ځواک څرګندونه ده او باید د دې ځواک یو اړخ په هر هغه څه کې وښیي چې دوی یې ترسره کوي.

هغه کسان چې په شعوري ډول د خدای سره اړیکه غواړي، څوک چې د وجود لومړی لامل یا لومړی محرک دی، د ژوند د راز حل کولو ته نږدې دي.

کله چې تاسو غواړئ یو څه جوړ کړئ، نو یوازې په بهرنیو سرچینو تکیه مه کوئ، بلکې لومړی په ځان کې ژوره ژوره ښئ او د لامحدود سرچینې لټون وکړئ. د بریالیتوب لپاره ټولې عملي لارې، د انسانانو لپاره ګټورې ټولې اختراعات، اصلاح شوي موسیقي غږونه، او مقدس متنونه د خدای په آرشیف کې ثبت شوي دي.

هغه کسان چې خدای له پامه غورځوي د خپل ژوند کرښه پخپله پرې کوي

د انسان اراده د انرژۍ یو لوی تولیدونکی دی، او د انرژۍ ریښتینې سرچینو ته د لاسرسي لپاره د ارادې او غوښتنې په کارولو سره، یو څوک کولی شي په چټکۍ سره د داخلي ځواکونو لامحدود ویشونکي سره اړیکه ونیسي.

هغه کسان چې نه غواړي خپل ورځني کار ترسره کړي د انرژ کمښت احساسوي، پداسې حال کې چې زيارکښ کارګر چې په ليوالتيا او جوش سره کار کوي خپل بدن او ذهن د کاسميک جريان سره چارج کوي.

*** * ***

دا د يو کس دنده ده چې د لوړو اهدافو لپاره هڅې وکړي، په کوچنيو او بې ګټې شيانو ځان بوختول د ذهني انرژ بې ګټې ضايع کول دي.

د ذهن له باغ څخه بايد واښه وايستل شي او د الهي مينې په ګلونو سره يې سينګار شي ترڅو هغه ښکلی خدای ځان ته راجلب کړي چې ښکلا خوښوي.

باغ **، تاسو بايد ژوند ساده کړئ او پيچلتياوې لرې کړئ د هرڅه په ترسره کولو سره د متمرکز او بې پامه ذهن سره، تاسو کولی شئ خپل فعاليتونه تحليل کړئ، هغه څه غوره کړئ چې مهم او اړين دي او هغه څه پريږدئ چې سطحي او غير ضروري دي کله چې يو کار بشپړ شي، تاسو کولی شئ خپل ذهن له هغې څخه وباسئ او د نورو تخليقي هيلو تعقيب لپاره يې وکاروئ.**

*** * ***

خلک ډيری وخت د يو څه کولو پرمهال د بل څه په اړه فکر کوي، او دوی نه پوهيږي چې څنګه خپل ذهنونه په هغه څه متمرکز کړي چې دوی يې کوي.

موږ بايد زده کړو چې په خپلو ټولو ذهني وړتياوو سره په يو وخت کې د يو شی په اړه فکر وکړو زموږ ټوله پاملرنه بايد يوازې په هغه يو شی متمرکزه وي.

يو کس بايد بې پرواه، د ليوالتيا او احساس نشتوالی نه وي په سست او بې پروا سره د کارونو ترسره کول د ژوند د ضايع کيدو او په پايله کې د ناکام او ناخوښ لامل کيږي. يو کس بايد يوازې د ځان دوامداره رواني ماشين نه وي. لکه يو څاروی چې په غريزه عمل کوي

دا د يو کس لپاره يوه لويه تېروتنه ده چې ځان نه راويښ کړي او خپلې ذهني وړتياوې فعالې نه کړي چې خدای موږ ته راکړې دي او غواړي چې موږ يې په هوښيار سره وکاروو او د هر هغه څه څخه چې موږ يې کوو په بشپړ ډول خبر يو.

مور باید د هر عمل کولو دمخه په دقت سره فکر وکړو او
خپل ذهنونه په داسې لارو وکاروو چې مور سره مرسته وکړي
چې وده وکړو او د لوی خالق سره زمور اړین یووالي درک کړو.
هر هغه څه چې مور يې کوو باید د سالم استدلال او هوښیار
پلان جوړونې پراساس وي.
* * *
د آس په واسطه د راښکته شوي ګاډ لپاره یوه استعاره
شتون لري چې د یو چلوونکي لخوا چلول کیږي چې باګونه يې په
لاس کې دي دا استعاره د روح استازیتوب کوي چې په فزیکي
ګاډ کې سپاره وي چې د حواسو اسونو لخوا راښکته کیږي فکر
باګونه نیسي، او شعوري اراده لارښوونه کوي د ګاډ مالک خورا
مهم دی، ورپسې چلوونکی او هغه باګونه چې د اسونو کنټرول
لپاره اړین دي، بیا اسونه پخپله، او په پای کې ګاډ په ورته ډول،
روح خورا مهم دی، ورپسې شعوري اراده، بیا فکر چې باګونه
کنټرولوي، بیا اسونه، او په پای کې بدن.
هغه دنیاوي ذهن چې په ژوند کې یو کمزوری بدن رهبري
کوي، خپلو بې نظمه هڅونو ته اجازه ورکوي چې په چټک سره
حرکت وکړي پرځای د دې چې خپل فزیکي جوړښت پیاوړی کړي
او خپل حواس د ځان کنټرول په کارولو سره اصلاح کړي او دوی
د خپل روحاني هدف په لور چې دا ټول شیان شتون لري
لارښوونه وکړي.
لکه څنګه چې هغه د حواسو په سختو او اغزو لارو روان دی،
هغه د خپل ژوند ګاډ ماتوي او ورک کیږي.
هغه څوک چې د ځان پیژندنې په لټه کې وي ښه پوهیږي
چې په ژوند کې ترټولو مهم هدف د روح په ژوره کې پټ
روحاني خوښ لپاره جدي لټون دی، او په ورته وخت کې زده
کوي چې خپل پټ ذهني یا رواني ځواکونه رامینځته کړي او خپل
حواس پاک کړي ترڅو د مطلوب هدف په لور د پرمختګ لارې ته
دوام ورکړي، هڅه کوي چې د فزیکي او رواني دردونو په خطر
کې له غورځیدو څخه مخنیوی وکړي.
په بل عبارت، شاګرد په سمه لاره پوهیږي چې څنګه يې په
ټولو اړخونو او ټولو کچو کې روحاني وده ترلاسه کولی شي.
د وهمي دنیاوي کس په اړه، د هغه یوازین اندیښنه د خپلو
فزیکي غوښتنو پوره کول او د خپلو خواهشاتو خوښول دي، د

خپلو ذهني او روحاني وړتياوو د پراختيا په اړه د خپل مسؤليت څخه سترګې پټوي.
* * *
عصبي اختلالات د درملنې وړ دي هغه کسان چې پدې اختلالاتو اخته دي بايد خپل حالت وڅېړي او له ويجاړونکو احساساتو او منفي فکرونو څخه ځان خلاص کړي چې ورو ورو دوی له منځه وړي.
د شخصي ستونزو عيني تحليل او په ټولو حالاتو او شرايطو کې د ارامتيا ساتل د اوږدمهاله عصبي ناروغيو د درملنې لپاره کليدي دي هغه کسان چې د اضطراب څخه رنځ وړي بايد خپل حالت درک کړي او پوه شي چې په منفي فکرونو کې ژوند کول د دوی د عدم توازن او د ژوند سره د مقابلې د ناتوان اصلي لامل دی.
يو ارام او ارام بدن اعصاب آراموي او رواني سکون راوړي
-
يادونه: دا پدې معنی ندي چې تاسو بايد پدې برخه کې متخصصينو سره مشوره ونکړئ، له همدې امله دا وضاحت
* * *
په مختلفو دورو او ځايونو کې، انسان د عقل له لارې د ژوند او روح په اړه ډېری نظرونه ترلاسه کړي دي.
د مثال په توګه، کله چې د يوې ابتدايي قبيلې يو غړی سر درد وکړي، د هغه کورن فکر کوي چې روح يې له بدن څخه تښتيدلی دی، نو دوی د جادوګر ډاکټر څخه غوښتنه کوي چې روح بيرته هغه ته وسپاري. ډاکټر د روح په لټه کې ځنګل ته ځي، کوم چې هغه ومومي او بيرته يې په يوه بکس کې له ځان سره راوړي او بيرته يې د ناروغ په سر کې اچوي، او د سر درد د غالب عقيدې سره سم ورک کيږي.
په بل کلتور کې، د ناروغ "پرنجی" د هغه په بدن کې د چنګکونو (تيرو ټکو سره منحني اوسپنې) په ايښودلو سره ترسره کيږي ترڅو د پرنجي کولو پر مهال يې روح وتښتي نه، بلکې د چنګکونو لخوا ونيول شي!
لکه څنګه چې ځينې خلک د فکر کولو د غلطو ميتودونو له امله د انساني روح په اړه غلط پايلو ته رسيدلي دي، نور يې د حقيقي ادراک له لارې يو مختلف، بډايه او ښه پوهاوی ته رسيدلي دي.

مور پوهیږو چې روح د ساه په څیر نه دی ځکه چې ځینې خلک شتون لري چې د اوږدې مودې لپاره په کوما کې پاتې شوي پرته له تنفس څخه، پدې توګه دا ثابتوي چې روح نشي کولی په ساه پورې محدود شي. روح د ساه څخه لوړ دی او د هر بل جسماني حالت څخه لوړ دی.

که یو څوک په دې باور وي چې هغه روح دی یا نه، نړیوال قانون بیا هم له هغه څخه غواړي چې خپل روحاني طبیعت څرګند کړي.

د یو کس د کار یا ژوند شرایطو ته په پام سره، د دوی پوهاوی هغه وخت وده کوي او پراخیږي کله چې دوی خپل عقل په تخلیقي او ګټور ډول کاروي. هر رغنده عمل د انسان پرمختګ سره مرسته کوي او د یو چا پوهه پراخه کوي.

* * *

زه له لوستلو سره مینه لرم، خو زه په سختۍ سره دوه پاڼې لوستلی شم مخکې لدې چې له ما څخه د بل څه کولو غوښتنه وشي، او له همدې امله ما د لوستلو پر ځای مراقبه کړې ده.

لکه څنګه چې زه د خپل روح په ژورو کې ډوب شم، روښانه څراغونه راڅرګندیږي او تر ټولو لویه خوښي راڅرګندیږي، یوه خوښي چې ټوله ورځ زما سره وي. دا هغه څه دي چې ما په خپل ژوند کې تجربه کړي دي او هغه څه دي چې ټول هغه کسان چې د روح په غږ او د زړه په ارمان کې د مبارک رب سره اړیکه لري تجربه کوي.

وخت ډېر قیمتي دی چې ضایع نشي خدای غواړي چې موږ متوازن واوسو هرڅوک چې خپل ژوند ته اجازه ورکړي چې نا متوازن شي د نړیوال قانون له مخې به سزا ورکړل شي.

که تاسو ساده ژوند وکړئ، هره ورځ تمرین وکړئ، ارزښتناک او ګټور کتابونه ولولئ، او د خدای په اړه د ورځني فکر کولو عادت رامینځته کړئ، ستاسو حواس به د خوښۍ سره ډوب شي، حیاتي جریان به ستاسو د وینې له لارې جریان ولري، او ستاسو د بدن حجرات به د رڼا او انرژۍ څخه ډک شي چې تاسو مخکې هیڅکله تجربه نه ده کړې. تاسو به ټول هغه پوهه ترلاسه کړئ چې تاسو یې د خپل دننه روح څخه غواړئ.

زما ژوند تل همداسې و، ما په شلو کلونو کې شل کتابونه نه دي لوستلي، زه پرې ویاړم نه، او که دا د مراقبت له لارې د

الهي روحاني پوهاوي ترلاسه کولو لپاره نه وای، نو زه به په بشپړ ډول ناپوه وم.

کله چې زه یو کتاب ګورم، نو ومومم چې هغه حقایق چې پکې شامل دي دمخه د خدای لخوا ما ته څرګند شوي دي.

ټول عالي نظرونه او حقایق د خدای تعالی له خوا راځي چې ټول پوه دی، او که تاسو هغه ته پام وکړئ، نو تاسو به مستقیم د هغه حکمت ترلاسه کړئ.

له همدې امله، د ښو کتابونو لوستل د بې ګټې فعالیتونو په پرتله د وخت ضایع کول غوره دي، او د لوستلو څخه غوره فکر کول او د مطلق حقیقت په اړه پوهاوی رامینځته کول دي، کوم چې خدای دی.

* * *

ډېر خلک شته چې په دوامداره توګه لولي خو تاسو ته ارزښتناک څه نشي درکولی د کتاب لوستلو غوره لاره دا ده چې د هغې په محتوا غور وکړئ او وګورئ چې دا څنګه ستاسو په خپل ژوند کې پلي کیدی شي.

دا هم مهمه ده چې د پوهاوي تمرین وکړئ ترڅو هر هغه څه چې تاسو یې لولئ په ړانده توګه ونه منئ هغه څه چې تاسو یې لولئ باید ستاسو ذهن او منطق قانع کړي ترڅو په ریښتیا سره د لوستلو ارزښت ولري، کتابونه باید ستاسو فکر هڅوي، او بیا به تاسو خپل ذهن د ودې او پراختیا احساس کړئ.

هغه کسان چې نه لولي او نه فکر کوي، مګر بې هدفه او معنی سطحي ژوند کوي، ژوره پوهه نه رامینځته کوي یا مشخصه پوهه نه ترلاسه کوي.

همغږي مور د الهي ځواک سره مطابقت او همغږي کوي چې زمونږ فکر ته الهام ورکوي او زمونږ په ذهنونو کې د لوړو الهامونو په رڼا سره روښانه کوي.

مراقبه لوړ ځان ته د رسیدو لاره ده

انسانان که لوستل نه کوي نو پر ځان ظلم کوي، خو فکر کول د لوستلو څخه هم غوره دي {د هغو خلکو لپاره چې فکر کوي}

* * *

د ژوند په هر اړخ کې توازن اړین دی دا مشوره ورکول کیږي چې ګټور لوستل شوي توکي په اسانۍ سره شتون ولري او د فراغت په وخت کې یې مطالعه کړئ. د دې موادو ترټولو

مهم روحاني کتابونه دي، ورپسې ساينسي اثار، ځينې تاريخ، فلسفه، جدي ادبيات، د لويو شخصيتونو ژوندليکونه، سفرنامې، او هر هغه څه چې کولی شي د يو چا افق پراخ کړي او ژور الهام ورکړي.

کتابونه وفادار ملګري کيدی شي، او که ستاسو انتخاب لوړ کيفيت ولري، نو تاسو به له دوی څخه ډيره ګټه ترلاسه کړئ.

په لومړي سر کې د روحاني تعليماتو او د لويو مفکرينو د نظرونو درک کول ستونزمن ښکاري، مګر يو څه وخت وروسته، تاسو به ځان د دوی په ليکنو کې فکر کوئ او د دوی په فکرونو کې ښکيل ومومئ. تاسو به احساس وکړئ چې تاسو يو ارزښتناک شی ترلاسه کړی دی، ځکه چې ټولو هغو هوښيارو خلکو خپل حکمت او پوهه د خدای د حکمت له لامحدود خزانې څخه راخيستې وه - هغه نظرونه چې ممکن هيڅکله ستاسو په ټول ژوند کې نه وي راغلي.

* * *

ګلونه او ګلابونه ښکلي او ځليدونکي دي، خو د دوی تر شا د بې کچې ښکلا او شان و شوکت يو باغ پروت دی که څه هم دا باغ په بشپړ ډول شفاف دی او په لومړي سر کې يې درک کول ګران دي، که تاسو د روحاني سترګو د دروازې له لارې روحاني اړخ ته ننوتلای شئ، نو تاسو به وکولی شئ هغه الهي نړ وپلټئ او د هغې په حيرانتياو کې خوند واخلئ.

زه په هغه نرمه سيمه کې اوسېږم چيرې چې غوره ځانګړتياوې او نرم، نازک فکرونه د هر ځمکني ګل يا ګلاب څخه ډير خوږ او ډير خوشبوونکی دي، زما د ذهن مچ په دوامداره توګه د الهي حضور امرت څښي.

کله چې موږ خپل تمرکز دننه ته واړوو، او زموږ دننه په هغه پټه نړ کې ډير او ډير ژوند کوو ، موږ ګورو چې زموږ روحاني ځانګړتياوې ځانګړي بڼې اخلي چې د کړکيو په توګه کار کوي چې له لارې يې موږ د خدای خوږوالی درک کوو چې د توضيحاتو او تخيل څخه ډير دی.

* * *

هر څوک چې دا خبرې اوري يا لولي هغه پوهيږي چې زه رښتيا وايم

که زه ټول هغه واکونه ښکاره کړم چې خدای راکړي دي، نو خلک به زما سره د خدای د مينې له امله نه، بلکې د معجزو له

امله راټول شي، خو زه د دې ډول سطحي شاګرد هیله نه لرم، دوی باید د ځواک له لارې نه، بلکې د خدای د مینې له لارې جذب شي، او دا زما په ژوند کې هدف دی.
که زه خدای نه وای پیژندلی، نو ما به دا ډول خبرې نه وای کړې او هرڅوک کولی شي هغه وپیژني که دوی وغواړي
زه هڅه نه کوم چې د خلکو د احساساتو په اپیل کولو سره د هغوی زړه راښکونکی کړم، بلکې زه د هغوی ذهنونو سره خبرې کوم او د هغوی منطق او بصیرت ته رسیدګي کوم. ډروند باور بې ګټې دی یو کس باید د پوهې هغه وړتیاوې فعالې کړي چې خدای ورته ورکړې دي او شیان په ظاهري ارزښت ونه مني، بلکې د دوی د روحاني لارښوونو او کړنو تر شا لاملونه، اغیزې او منطق درک کړي.
که زه زر خولې ولرم، نو زه به د هغوی ټولو سره د خدای او د هغه ته د رجوع کولو او د هغه د پیژندلو اهمیت په اړه خبرې وکړم.
* * *
خدای له انسان نه غواړي چې غمجن، خفه، ویران یا خفه وي دا د خدای سمه پوهه نه ده، او نه هم دا د هغه د رضا ترلاسه کولو سمه لاره ده ځومره چې یو څوک سوله تجربه کوي، هومره یې د الهي شتون احساس کولی شي د یو چا خوښ زیاته وي، هومره یې د خدای سره همغږي کیږي هغه څوک چې خدای پیژني خوشحاله دي ځکه چې خدای د لویې خوښ سرچینه ده
خلک هڅه کوي چې په شرابو، جنس او پیسو کې خوښي ومومي، خو د تاریخ پاڼې د دوی د ماتو شویو هیلو او نه پوره کېدونکو خوبونو کیسو څخه ډکې دي. هغه وخت چې ما په مراقبه کې تېر کړی دی، زما ژوند یې په حیرانونکي ډول ګټور کړی دی.
الهي لارښوونه او حکمت په روحاني خوشحال کې ژوند کوي
کله چې یو څوک د خدای سره په همغږ کې وي، حتی که هغه په غیر ارادي ډول غلطي وکړي، هغه به پوه شي چې څنګه غلطي اصلاح کړي، او که هغه غلط نظر څرګند کړي، خدای به یې اصلاح کړي او د خپل شاګرد سره د مینې له امله به یې اصلاح کړي.
* * *

د معنوي پوهې او طبيعي علومو ترمنځ باید توازن رامنځته شي. د دې توازن پرته، افراد او ملتونه به د بدبختۍ او ویجاړۍ په منځ کې ودریږي. که چیرې د عصري نړۍ مشران په روحاني توګه روښانه شوي وای او په ګډه کار کړی وای، نو دوی کولی شول چې په څو کلونو کې له ځمکې څخه جګړه او فقر له منځه یوسي.

معنوي پوهاوی د یو کس د ځان دننه او په ټولو نورو ژوندیو موجوداتو کې د الهي شتون په اړه د پوهاوي معنی لري.

یوازې دا پوهاوی نړۍ ژغورلی شي، او پرته له دې، زه د سولې لپاره هیڅ هیله نه وینم راځئ چې انسانیت له ځانه پیل کړو، ځکه چې وخت دومره قیمتي دی چې ضایع نشي.

دنده له موږ څخه غواړي چې د خدای سلطنت ځمکې ته راوستلو لپاره خپله ونډه ترسره کړو

ډیری خلک د خدای په لټه کې ډډه کوي، ویره لري چې ژوند به تیاره او ویره لرونکی شي، له ښکلا او خوښۍ څخه بې برخې شي مګر برعکس ریښتیا ده! هغه خالص خوښي چې هغه کسان چې په ریښتیا سره خدای پیژني د هغه سره په بشپړ همغږۍ کې موندل کیږي د الفاظو څخه بهر ده.

زه شپه او ورځ د روحاني خوښۍ په حالت کې یم دا خوښۍ خدای دی، او د هغه پیژندل د ټولو غمونو پوښل او پرته له افسوس څخه د هغوی ښخولو معنی لري.

*** * ***

انسان دلته د خپل لنډمهاله استوګنې په جریان کې دې ننداره ته ډېر اهمیت ورکوي، خو هغه باید په دې او د هغې په بې پایه پیښو کې ډېر بوخت نه شي، ځکه که هغه داسې وکړي، نو هغه به له خدای څخه ځان لرې کړي، چې په دوامداره توګه هڅه کوي، په هره لاره او هره وسیله، موږ د خپلې لویې اندیښنې او زموږ لپاره د خپلې بې کچې مینې څخه ځان ته راوباسي.

دا زموږ مخې ته ټولې هغه معجزې وړاندې کوي چې موږ یې لیدل غواړو: د ودې شیانو حیرانتیاوې او د طبیعت بې حده دقیق ترتیب.

دا د ګلونو او ګلابونو تر شا ده، او څوک چې په صادقانه توګه یې لټوي، خامخا به یې ومومي.

طبیعي ساینس پوهان خپلو کشفونو ته د ړندو دعاګانو له لارې نه دي رسیدلي، بلکې د تجربوي ساینس د قوانینو په

تعقیب سره رسیدلي دي. په ورته ډول، هرڅوک چې په اخلاص او جدي توګه د روحاني ساینس قوانین پلي کوي، په اتوماتیک ډول به خدای د خپل څنګ کې ومومي.

اوس د انسان لپاره وخت دی چې خپلې روحاني سترګې پرانیزي او پوه شي چې د خدای موندلو لپاره د خدای د قوانینو جدي او دوامداره غوښتنې او په دقت سره تعقیب ته اړتیا ده.

* * *

خدای په خاموش سره زمونږ د زړونو دروازې ټکوي، مونږ بیرته خپل لوري ته رابلي، خو ډیری خلک نه غواړي چې بیرته راشي، خو کله چې نړ د دوی د سترګو په وړاندې تیاره شي ، او دوی په ستونزو کې ښکیل شي یا د ناروغ ښکار شي، دوی په بیړه سره هغه ته دعا کوي او د هغه څخه مرسته غواړي.

هغه کسان چې د خوښ او سوکال په وختونو کې د خدای سره د همغږ او همغږ اړیکې پیاوړې کوي، خدای به د اړتیا په وخت کې د هغه تر څنګ ومومي، خو هغه کسان چې د دې اړیکې په وده کې ځنډ کوي، ځانونه د خپلو ستونزو سره د مخ کیدو او یوازې د خپلو ازموینو سره د مبارزې لپاره ملامتوي تر هغه چې دوی وکولی شي - د حکمت او بشپړ تسلیم سره - خپل ابدي ملګري ته مخه کړي او د هغه مهربان دروازه وټکوي.

د انسانانو له ګڼ شمېر څخه، ډېر لږ خلک په ریښتیا سره خدای لټوي هغه کسان چیرته دي چې دوه سوه کاله دمخه یې فکر کاوه چې دا ځمکه د دوی ده؟ دوی ټول تللي دي، او شاید یوازې یو څو، هغه کسان چې خدای ته مخه کړې او ځانونه یې پیژندلي دي، کله هم د ژوند واقعیت په ریښتیا سره درک کړی وي، بیا هم هر راتلونکی نسل دا ژوند ریښتینی ګڼي!

* * *

مخکې له دې چې کوم بل انسان زمونږ سره وي، څوک زمونږ سره وو؟ خدای او کله چې مونږ له دې ځمکې څخه ووځو، نو څوک به زمونږ سره وي؟ خدای او بل هیڅ نه مګر دا به ستونزمن وي چې هغه وپیژنو تر هغه چې مونږ اوس د هغه پیژندلو هڅه ونه کړو که تاسو د خدای په صادقانه او ژوره توګه لټون وکړئ، نو تاسو به هغه وموموئ، او ستاسو ډاډ به پیاوړی شي چې هغه تل ستاسو سره دی اندیښنې او وهمونه به تاسو پریږدي، او تاسو به هیڅکله بیا دوکه نه شئ.

هر څه چې په وجود کې دي د انسان د خدای څخه د لرې کولو لپاره یوه ازمایښت ده مګر خدای د هر ځمکني ازمایښت څخه ډیر زړه راښکونکی دی که تاسو د هغه یو نظر هم ترلاسه کړئ، نو تاسو به دا حقیقت درک کړئ او د دعا، روحاني فکر کولو، او نه ماتیدونکي هوډ له لارې به یې وموميئ.

*‎ * *

هغه معبد چې خدای یې تر ټولو ډیر خوښوي د هغه د پیروانو لپاره د سکون او داخلي سولې معبد دی، چیرې چې دوی د مراقبت او خبرو اترو لپاره ننوځي، نړ او د هغې بې پایه اندیښنې شاته پریږدي.

موږ باید د انسانیت د دې تل بدلیدونکي بهیر څخه حیران نه شو لکه څنګه چې د وخت کاروان خپل سفر ته دوام ورکوي، تاسو به بالاخره پوه شئ چې تاسو د لوی وجود یوه نه بېلېدونکې برخه یاست کله چې یو څوک په ځان کې د ښکلا او روحاني سولې معبد جوړوي، دوی به وکولی شي د خدای شتون احساس کړي او د هغه نږدېوالی احساس کړي که نه نو، د نړ وهمونه ډیری دي، تل شتون لري، او د هغې اندیښنې زموږ زړونه ډکوي.

زموږ هر یو به ژر یا وروسته له دې ځمکې څخه واخیستل شي، او له همدې امله موږ باید اوس د ژوند هدف درک کړو. په دې نړ کې د انساني تجربې بنسټیز هدف دا دی چې موږ وهڅوو چې د ژوند معنی ولټوو. د خدای پیژندل خپل هدف وګرځوئ، او پوه شئ چې د ژوند د راز لپاره جدي او صادقانه لټون به تاسو له ډیرو ستونزو وژغوري او تاسو به له مختلفو ویره څخه وژغوري.

د مرګ، ناکام، ستونزې یا غم ویره په انسان کې لویه ویره راپاروي کله چې یو کس د ځان سره مرسته نشي کولی او د هغه کورن او ملګري هیڅ مرسته نشي کولی، نا امیدي دوی ډوبوي، او نړ ورته تیاره ښکاري مګر دې حالت ته د رسیدو اړتیا نشته که دوی د خپل ژوند په اوږدو کې د خدای په اړه فکر وکړي او له هغه سره اړیکه وساتي، دوی به هغه د سختیو او سختو ورځو په وخت کې نږدې ومومي.

*‎ * *

که چیرې ډیری خلک یو څوک غیر جذاب ګڼي، نو دوی باید ځان معاینه کړي. ممکن ځینې شخصیتي ځانګړتیاوې وي چې بې ارزښته وي. شاید دوی ډیرې خبرې کوي، د نورو په چارو کې لاسوهنې ته لیواله وي، یا نورو ته د ځان د ښه والي لپاره د کوم

وړاندیز منلو پرته، د دوی سره د څه شی ستونزه ده او دوی باید
څنګه خپل ژوند تیر کړي، دا یوازې د رواني ځانګړتیاوو څو
مثالونه دي چې کولی شي مور د نورو لپاره غیر جذاب کړي.
په خدای باور کول او په خدای باور کول دوه مختلف شیان
دي باور بې ارزښته دی پرته لدې چې مور یې تجربه کړو او د
هغې له مخې ژوند وکړو هغه باور چې په تجربه بدلیږي په ایمان
بدلیږي، او ثابت باور نشي رد کیدی یا مخالفت کیدی شي ځکه
چې دا د حقیقت یو وجداني او نه ماتیدونکی باور دی دا یو لوی
ځواک دی، او پایلې یې سمدستي او حیرانونکې دي ایمان د
بشپړ دقت سره کار کوي او د غلط لپاره هیڅ ځای نه پریږدي
* * *
د یو کس په سترګو کې د هغه د ژوند ټوله تاریخ پروت دی،
او دا د هغو کسانو څخه پټ نه شي کیدی چې پوهیږي چې څنګه
یې ولولي. روحاني سترګې او دنیاوي سترګې شتون لري، غدار،
چالاک سترګې او شهوت پرستې سترګې هر هغه څه چې یو
څوک یې کوي د دوی په سترګو کې ثبت کیږي، او که زه هغه څه
تحلیل کړم چې زه یې په دوی کې ګورم، نو خلک به زما د
بصیرت څخه حیران شي.
مور باید د هغو کړنو څخه ډډه وکړو چې ذهن خرابوي او
روح فاسد کوي غلطې کړنې منفي یا ناوړه ذهني خوځښتونه
رامینځته کوي چې د یو شخص په ظاهري بڼه او شخصیت کې
منعکس کیږي پرځای یې، مور باید په داسې کړنو کې ښکیل شو
او فکر وکړو چې هغه مثبت ځانګړتیاوې پالي چې مور یې غواړو
هغه کسان چې دا حقایق په پام کې نیسي د دوی ژوند به په
حیرانونکي ډول ښکلی شي.
* * *
ریښتیني ملګري په ندرت سره مور غلط پوهیږي تاسو
کولی شئ د یو ملګري سره په صادقانه توګه خبرې وکړئ پرته
لدې چې غلط پوه شئ، مګر ملګرتیا نشي کولی وده وکړي او وده
وکړي تر هغه چې له یو څخه بل ته کومه اشاره یا غوښتنه وي.
ملګرتیا یوازې د خپلواک او معنوي مساوات پر بنسټ جوړه
کیدی شي، له همدې امله، د ملګرو ترمنځ تعامل باید د دې اصل
پر بنسټ او د دې حقیقت په رڼا کې وي. که تاسو له چا سره بد
چلند وکړئ، نو تاسو به هیڅکله د دوی د ملګرتیا خوږوالی تجربه
نه کړئ.

ډېر داسې کسان شته چې د ژوند په لاره پرته له ملګرو تېرېږي، زه تصور نشم کولی چې دوی څنګه دوام وکړي!

ريښتيني ملګري په ندرت سره موږ غلط درک کوي، او که دوی وکړي، دا يوازې د لنډ وخت لپاره وي که څوک ستاسو باور او وفادارۍ سره خيانت وکړي، نو خپل مينه او پوهه ورته ورکړئ لکه څنګه چې هيڅ نه وي شوي، لکه څنګه چې تاسو غواړئ په بدل کې باور او وفاداري ترلاسه کړئ.

خو که هغه کس ستاسو په وړاندې د کرکې او نفرت سره چلند ته دوام ورکړي، او د دوستۍ غځېدلی لاس د هغه په لور وهي، نو غوره ده چې د يو څه وخت لپاره خپل لاس بيرته واخلئ.

*** * ***

زموږ هر يو به ژر يا وروسته له دې ځمکې څخه واخيستل شي، او له همدې امله موږ بايد د ژوند هدف اوس درک کړو.

دلته د انساني تجربې وروستۍ موخه د ژوند د معنی او هدف لټون هڅول او هڅول دي. دې انساني سفر ته بايد بې ځايه اهميت ورنکړل شي لکه څنګه چې د وخت کاروان خپل سفر ته دوام ورکوي، موږ به بالاخره پوه شو چې موږ د يو لوی وجود برخه يو، او له همدې امله، موږ بايد د خدای پوهه خپل وروستی هدف جوړ کړو.

د مرګ، ناکامۍ، ستونزې، يا دردناک غمونو ويره په يو شخص کې لويه ويره راپاروي.

کله چې يو څوک د ځان سره مرسته نشي کولی، او کله چې د دوی کورنۍ مرسته نشي کولی، د دوی رواني حالت د حسد وړ نه وي مګر خدای به هغه کسان پرېږدي نه چې په هغه باور لري او د هغه په وړتيا باور لري چې دوی سره مرسته وکړي.

مخکې له دې چې کوم انسان زموږ سره وي، خدای زموږ سره و او کله چې موږ له دې ځمکې څخه ووځو، خدای به زموږ سره وي.

خو موږ خدای نشو پيژندلی تر څو چې موږ اوس هڅه ونه کړو او په صادقانه توګه هڅه وکړو چې له هغه سره اړيکه ونيسو او هغه ته نږدې شو.

*** * ***

په لومړيو کلونو کې زه له سخت حساسيت سره مخ وم، او په پايله کې زه هغه څوک وم چې تر ټولو ډېر ځوريدلی وم.

دا د ځان شکنجه کولو یوه پروسه وه ځکه چې زه ډیره حساسه وم، نو ما ته داسې ښکاریده چې نور زما د خپه کولو او زما د ذهني سکون له لوټولو څخه خوند اخلي.

چاته اجازه مه ورکوئ چې ستاسو سوله واخلي

زما خپګان یوازې د نورو د طنز او ملنډې له امله نه و؛ دا د دوی د نظرونو په وړاندې زما د حساسیت څخه هم راپورته شوی و. ما وموندله چې زه له خپلو منتقدینو سره بحث کوم، هغومره یې خوند اخیست.

بالاخره، ما هوډ وکړ چې هیڅوک زما داخلي سوله نشي خرابولی، او ما له ځان سره وویل: "دوی پرېږدئ چې څومره وغواړي نیوکه وکړي، مګر زه به نور د دوی نیوکې ته پام ونه کړم"

او دا هغه څه وو چې په سمه توګه پیښ شول. ما د دوی غیر عادلانه او زیان رسونکي نظرونه په بشپړ ډول له پامه وغورځول، لکه څنګه چې دوی شتون نلري. ورو ورو، دوی زما د ملنډو وهلو لیوالتیا له لاسه ورکړه او زما ملګري شول؛ ځینې یې حتی زما په قدمونو تعقیب کړل.

له نورو څخه د مهربانۍ او درناوي غوښتل بې ګټې دي؛ بلکې موږ باید پخپله د دې وړ واوسو.

که موږ له نورو سره صادق یو، هغوی ته درناوی وکړو، او د هغوی مهربانۍ او مینې ته ځواب ورکړو، نو هغوی به تل له موږ سره په درناوي چلند وکړي.

موږ باید د نورو د ښه نیت احساس د خپل خورا حساسیت سره فلج نه کړو کله چې دوی پر موږ رغنده نیوکه کوي، بلکې موږ باید د هر هغه چا سره همکاري وکړو چې هڅه کوي زموږ سره مرسته وکړي.

* * *

دا نړۍ به تل ستونزې او ګډوډۍ تجربه کړي د دې پر ځای چې ویره او اضطراب ته تسلیم شي، انسان باید خدای ته مخه کړي او سوله، امنیت او خوندیتوب ترلاسه کړي، نه یوازې د ځان لپاره بلکې د خپلو عزیزانو لپاره هم چې خدای یې په خپله پاملرنه کې اچولي دي.

موږ باید د دې لنډمهاله ژوند خوبونو سره ډیر تړاو ونلرو، بلکه د خدای سره نږدې همغږي کې واوسو.

له خدایه بهر، په هیڅ ځای کې امنیت نشته موږ باید له خدای سره خپله اړیکه وپیژنو ترڅو یو ځل او د تل لپاره له وهمونو څخه خلاص شو.

د خدای په یادولو سره، موږ د هغه خوشحاله شتون احساس کوو او د ژوند د خوبونو څخه خلاصیږو.

* * *

د بدن د آرامولو او ذهن د ارامولو لپاره تمرین:

د ارادې په کارولو سره د خپل بدن عضلات په اعتدال ډول ټینګ کړئ د ارادې په کارولو سره، د ژوند ځواک (د عضلاتو د کشش پروسې په جریان کې) لارښوونه وکړئ ترڅو بدن یا د بدن هره برخه په فعالیت سره ډکه کړي.

زه د انرژۍ لړزېدل، ټکان ورکول، بدن چارج کول او د ژوندي والي سره بیا ژوندي کول احساسوم.

آرام اوسئ او د خپل بدن د حجرو او نسجونو له لارې د ژوند او انرژۍ جریان احساس کړئ.

زه احساس کوم چې ته بدن نه یې، بلکې هغه ژوند یې چې بدن ساتي.

د دې تمرین په تمرین کولو سره د سولې، آزادۍ او زیاتې ارامۍ احساس وکړئ شوې.

* * *

که تاسو د الهي پوهاوي لخوا لارښوونه کوئ، حتی که راتلونکی تیاره ښکاري، شیان به بیا هم ښه شي او تاسو به ناکام نه شئ تر هغه چې تاسو د خدای په رڼا کې حرکت کوئ او د هغه د لارښوونې لخوا لارښوونه کیږي.

موږ باید له دې مفکورې څخه ځان خلاص کړو چې خدای، د خپلو ټولو حیرانونکو قدرتونو سره، په جنت کې ډیر لرې دی، او دا چې موږ کمزوري یو او په دې ځمکه کې د ستونزو او ستونزو تر ډنډونو لاندې ښخ یو.

راځئ چې په یاد ولرو چې موږ یوازې نه یو، زموږ د انساني ارادې تر شا لویه الهي اراده ده، او څوک چې په صادقانه او وفادارۍ سره مرسته وغواړي خامخا به یې ترلاسه کړي.

* * *

په کایناتو کې هر څه یو له بل سره تړلي او له نورو سره نږدې تړلي دي

د هغه انساني عقل د سمې کارونې له لارې چې خدای موږ ته راکړی دی، موږ پوهېږو چې ټول ژوند د ستر ذهن سره تړلی دی.

موږ ممکن ځینې وختونه فکر وکړو چې موږ د تقدیر په لاس کې یو لوبه یو، مګر کله چې موږ خپل شعور د محدودو، خیالي بڼو هاخوا خوشې کوو او زموږ د پوهاوي او پوهې کچه ازموو، موږ پوهېږو چې زموږ دننه د الهي ځواک یوه ځراغ شتون لري چې ټول ژوند رامینځته کوي او ساتي، او دا د ویښیدو په تمه دی.

* * *

د حقارت پیچلتیا د یوې ریښتینې یا درک شوې کمزورۍ د پټې پوهاوي څخه زیږیدلې ده.

د دې کمزورۍ د جبرانولو په هڅه کې، ځینې خلک ممکن د غلط غرور ډال واغوندي او ځانونه د غرور سره ډک کړي.

هغه کسان چې د دې غیر معمولي رواني حالت تر شا اصلي دلیل نه پوهېږي ممکن ووایی چې سړی د غوره والي پیچلتیا لري.

دا دواړه پیچلتیاوې داخلي بې اتفاقي په ګوته کوي او د ځان ودې لپاره ویجاړونکي دي. دوی د تخیل او واقعیت ته د نه پاملرنې څخه زیږیدلي دي، او د ځواکمن روح طبیعت سره هیڅ تړاو نلري.

په ځان باور باید د ریښتیني لاسته راوړنو او د دې درک پر بنسټ رامینځته شي چې روښانفکره روحونه هیڅ شی نلري ځکه چې دوی په خدای کې شتمن دي.

* * *

عصبي سیستم دوه دندې لري:

عصبي سیسټم موږ ته اجازه راکوي چې له نړۍ سره اړیکه ونیسو لرغونو یوګیانو وموندله چې عصبي سیسټم د خدای سره د انسانانو د نښلولو لپاره هم کار کوي.

د انسان په بدن کې د ژوند قوه معمولا بهر ته ځي، د دماغ او نخاعي رګ څخه د اعصابو له لارې حواسو او د دوی بهرنیو حسي تجربو ته.

کله چې دا ژوندی ځواک کنټرول شي - د مراقبت له لارې - دا خپل جریان د بهر پرځای دننه ته واړوي، او شعور یې شفاف

محورونو يا مرکزونو ته کشوي چيرې چې د خدای روحاني درک او پوهه شتون لري.

اضطراب - کوم چې د اعصابو ډېر محرک دی - د بدن شعور محدودوي، پداسې حال کې چې ارامتيا الهي شعور جذبوي.

کله چې تاسو مراقبه کوئ او بهرنۍ عصبي انرژي بندوئ او ځان ارام کوئ، د ژوند ځواک له حواسو څخه د روحاني شعور مرکزونو ته ځي، او بيا ستاسو د عصبي سيسټم او لوړ شعور ترمنځ اړيکه رامينځته کيږي، نو تاسو الهی شتون احساس کوئ او د خوب او بې هوښۍ له ساحې هاخوا د رڼا په ځمکه کې اوسئ.

* * *

ډيری د ځوانۍ په تازه والي کې ليوالتيا لري، ځکه چې په يو يا بل ډول هرڅوک د "ابدي ځوانۍ چشمې" په لټه کې دي، مګر ځواني څه ده؟

ټول ځوانان ضروري نه دي چې ځوان وي، ځکه چې ځينې يې په حقيقت کې ډېر زاړه وي او د خپل اصلي عمر څخه ډېر کمزوري ښکاري. برعکس، ځينې زاړه خلک شتون لري چې د خپل لوړ عمر سره سره خپل ځواني ساتي. دوی خپل ذهنونه تيز ساتي، د دوی ژوند د دوی له انرژي څخه د دوی بدنونو او مخونو ته جريان لري، او د دوی وينه د شتون له خوښۍ سره ځړيږي.

برعکس، منفي، بد مزاجه، خپه، انتقادي او نهيلي خلک شتون لري، لکه څنګه چې دوی مړه شوي وي - ستاسو ژوند اوږد شي.

د غلطو رواني حالتونو لپاره هيڅ توجيه نشته موږ بايد تل مثبت، خوشبين، د ژوند او انرژۍ څخه ډک، د خدای د نعمتونو قدردان، او د روحاني ځوانانو په څپو کې ډوب واوسو چې زموږ د وجود له ژورو څخه راپورته کيږي.

* * *

زما وروڼو او خويندو، په ياد ولرئ چې خدای يو دی او موږ ټول د يوې نړيوالې کورنۍ غړي يو، له همدې امله، موږ بايد د يو بل سره د مرستې لپاره رغنده لارې غوره کړو - په مادي، اخلاقي، مالي او روحاني توګه - ترڅو موږ د دې ځمکې مثالي اتباع شو.

که چيرې د ۱۰۰۰ کسانو په ټولنه کې هر فرد د نورو په لګښت د ځان شتمنولو لپاره دوکه، دوکه او جګړې ته مخه کړي،

نو هر یو به ۹۹۹ دښمنان ولري. په هرصورت، که چیرې هر یو کس هڅه وکړي چې د نورو سره همکاري وکړي او کار وکړي، نه د دوی په وړاندې، نو هر یو به ۹۹۹ ملګري ولري.

په ورته ډول، که ټول هیوادونه د مینې له مخې یو بل سره مرسته وکړي، نو ځمکه به په سوله کې وي او د هرچا د اړتیاوو د پوره کولو او د دوی د هوساینې د لوړولو لپاره به ډیر فرصتونه وي.

*** * ***

هغه کسان چې روحاني روښانتیا ترلاسه کړې ده د نارینه او ښځینه والي دواړه مثالي ځانګړتیاوې لري کله چې یو څوک د عقل او احساساتو ترمنځ بشپړ توازن ترلاسه کوي، دوی یو له هغو مهمو درسونو څخه زده کړی چې دوی دې ځمکې ته راغلي دي. یو څوک باید پوه شي چې د دوی اساسي طبیعت روحاني دی، نه فزیکي.

کله چې یو سړی او ښځه یو بل ته یوازې د خپلو غوښتنو د پوره کولو لپاره د یوې وسیلې په توګه ګوري، نو دوی د همغږ د له منځه وړلو او ریښتینې خوښ له لاسه ورکولو خطر سره مخ کیږي. یو سړی باید یوې ښځې ته دا احساس ورکړي چې هغه یوازې د هغه د حسي غوښتنو د پوره کولو لپاره نه ده، بلکې د یو ملګري او ملګري په توګه ده چې هغه یې ارزښت ورکوي، درناوی کوي او د ژوند د خورا ښکلي او ژورو معنی څرګندونه ګڼي. یوه ښځه هم باید یو سړي ته په ورته ډول وګوري.

کله چې میړه او ښځه یو بل سره په پاکه او صادقانه مینه کې مینه کوي، دوی په فزیکي، رواني او روحاني کچه بشپړ مطابقت تجربه کوي.

کله چې دوی خپله مینه په ښه ډول څرګندوي، پایله یې یوه بریال ملګرتیا او نوې خوښ وي.

*** * ***

کله چې یو څوک په ژوند کې ناخوښه وي، نو هغه په ژوره توګه پوهیږي چې د خوښ لپاره یوازې یوه مستقیمه لاره شتون لري، او هغه د خدای سره اړیکه ده.

خدای به هیڅکله هغه کسان پریږدي چې په هغه باور لري، او نه به هغه کسان چې له هغه سره مینه لري هیڅکله مایوسه کړي

هغه کسان چې روحاني بصيرت لري کولی شي لاره وټاکي او خنډونه او خطرونه په ګوته کړي، مګر جدي غوښتونکې باید هڅه وکړي او پخپله فاصله تیر کړي. د هغو کسانو سره روحاني همغږي چې د خدای سره ریښتینې اړیکه لري هغو کسانو ته روحاني ګټه رسوي چې غواړي په لاره لاړ شي او مطلوب هدف ته ورسیږي.

* * *

د ذهن سکون

کله چې سوځېدونکې اندېښنې خپل تودوخه له لاسه ورکړي

ارامي راڅرګندېږي، سوله او ارامي راوړي

دا د ژوند د کښتۍ سپین مستول دی

دا د تلپاتې خوښۍ د باد څخه ډک دی، له جوش څخه پاک دی

نو هغه په نرمۍ سره کښتۍ د الریدا جهیل په سطحه ټېل وهي

ارامتیا د قناعت نرم جریان دی چې د سولې سمندر ته ځي، د اندیښنې څپو څخه بې برخې دی. دا د روح چتر دی، چې د انسان په ذهن او زړه کې خپریږي ترڅو د هغه د ژوند خوښۍ، دواړه کوچني او لوی، د ویرې او اضطراب له باران څخه خوندي کړي.

دا د ژوند د سرود څخه راوتلی آسماني غږ دی، دا د ژوند په میز باندې مقدس مالګه ده، د لاسته راوړنو له آبشارونو څخه راوتلی سپری، او هغه ښکلی، ارام مزاج دی چې د روح سلطنت په همغږۍ او همغږۍ سره اداره کیږي.

ارامتیا یوازې په جلا ځایونو پورې محدوده نه ده

او نه هم د شور او غوغا څخه کومه خلاصون شته

بلکه، دا هلته راځي چې زړونه یې هرکلی کوي

او هغه هلته پاتې کیږي چیرې چې روحونه په هغې کې آرام ومومي

د وخت او ځای په پام کې نیولو پرته

دا یو نازک، نازک ګل دی

دا سخت لمس نشي زغملی

بلکه، دا ژوند کوي، غوړیږي او غوړیږي

که چیرې دا د تازه او پاکو اوبو سره اوبه شي

ارامتیا د احساس یو ارام جهیل دی

د غم له څنډو څخه خلاص

هغه چې د ويرې اوښکې تويوي
د اضطراب او کړاو د لرې اشارې لپاره
کله چې د ارام روح پاڼه پوښل کيږي
د پاکې، روښانه سپينې واورې يوه طبقه:
د سکون او ذهني سکون واوره
د ويرې طوفانونه او د انديښنو طوفانونه به بريالي نشي
د سولې او ارام ګډوډول
د دې سخت، ځليدونکې طبقې لاندې
د دې مبارک، ځليدونکې ځلا لپاره
* * *
ملګرتيا د الهي مينې تر ټولو پاکه بڼه ده
ځکه چې دا د زړه د آزاد انتخاب څخه زيږيدلې دی
دا د کورنۍ جبلت له خوا پر موږ نه ده تحميل شوې
کامل ملګري هيڅکله نه جلا کيږي
هيڅ شی نشي کولی د دوی د وروروګلوۍ مينې اړيکې پرې کړي
د ملګرتيا خزانه تر ټولو قيمتي شتمني ده
ځکه چې ريښتينې ملګرتيا له روح سره تړلې ده
د دې نړۍ له حدودو هاخوا
ټول هغه ملګري چې موږ ورسره د مينې اړيکې شريکوو
موږ به بيا په آسماني کور کې ورسره ووينو
ځکه چې ريښتينې مينه هيڅکله نه مري
* * *

ډيری روحاني لارې ته راځي، مګر هغه څوک چې تر پايه پورې دوام کوي د روحاني خوښۍ خوند به وخوري او ريښتينې سولې څخه به خوند واخلي.

مخلص شاګردان - څوک چې پوهيږي چې د نړۍ تياره، خړې لارې د مايوسۍ او مايوسۍ لامل کيږي - خدای ته مخه کوي او په ټول اخلاص سره هغه لټوي، او دوی د هغه د دوی د ژغورنې او تسليت وړتيا په اړه هيڅ شک نلري.

که سالک د خدای له لوري محسوس ځواب ترلاسه کړي يا نه، هغه په هغه باندې خپل باور له لاسه نه ورکوي، بلکې د خپل روح په ژورو کې هغه ته دعا کوي، په دې ډاډه وي چې هغه دعا اوري او په مناسب وخت کې به د زړه غوښتنې ته ځواب ووايی.
* * *

ساینس ثابته کړې ده چې د مادې هره ذره نه ویجاړېدونکې ده، او د انرژۍ هره څپه نه ویجاړېدونکې ده.

دا په خپله انسان یا د هغه تل پاتې روحاني جوهر باندې هم پلي کیږي.

ماده د بدلون تابع ده، او د انسان روح د بدلون تجربې تجربه کوي.

وروستۍ بدلون ته مرګ ویل کیږي، خو مرګ یا د بنې بدلون معنوي جوهر نه بدلوي یا له منځه نه وړي.

* * *

اې د کایناتو ربه او د زړونو محبوبه، ستا پاملرنه زمونږ سره وي راځئ چې دا ومومو چې ته یوازینی الهی پاچا یې، زمونږ د هیلو په تخت ناست یې.

د ژوند او مرګ له دروازې هاخوا، ته، اې ربه، یوازینی او لوړ هدف یې.

ته ریښتینی ژوند یې، او له تا پرته هیڅ شی شتون نلري.

مونږ ته برکت راکړئ چې ښه وګورو، ښه واورو، او الهام بخښونکي او ګټور فکرونه وکړو.

عاجزان د نړۍ لویان دي

غوښتونکی باید پخپله د خدای لټون وکړي، ځکه چې هیڅوک هغه ته دا پوهه نشي ورکولی؛ بلکه، هغه باید د وروستۍ جایزې ترلاسه کولو لپاره کار وکړي.

کله چې یو سالک د خدای موندلو لپاره کلکه پریکړه وکړي او دا هوډ د جدي فکر سره یوځای کړي، هغه به هغه ومومي.

کله چې تاسو الهي حضور ته لاس ورکړئ، تاسو د علت او معلول له قانون څخه تېر شئ

هغه خوښي چې انسان یې تصور کوي او لټوي یې په خدای کې موندل کیږي، او هغه څوک چې د هغه سره په اړیکه کې دي په ریښتیا سره خوشحاله دي.

ربه، مونږ ته برکت راکړه چې مونږ تاته په خپل ژوند کې لومړی ځای ورکړو او اجازه ورنکړو چې د نړۍ وسوسې زمونږ په زړونو کې ستا د مینې سره سیالي وکړي.

راځئ چې خپل زړونه د الهي مینې لپاره خلاص کړو ترڅو دا زمونږ ژوند ته ننوځي، هغه له رڼا ډک کړي، او د خوښۍ ګلابونو سره یې سینګار کړي.

هر ښه کار چې موږ يې کوو د تل لپاره ګټونکې پانګه اچونه ده
د انسان د محدود شعور تر شا د خدای لامحدود ځواک پروت دی.
ساده ژوند آزادي ورکوي
کله چې فکرونه ارام شي، نو د ارمان راڅېو له لارې د الهي پروګرام اوريدل ممکن کيږي او کله چې موږ اخلاص ولرو، موږ مخلص خلک ځان ته جذبوو، او د دوی له لارې، موږ د خدای نيکمرغي او مينه تجربه کوو.
* * *
ستاسو عمر مهمه نه ده، که تاسو وواياست "زه کولی شم" نو تاسو ځوان ياست.
هغه ذهن چې خدای موږ ته راکړی دی يو پياوړی وسيله ده او هغه غواړي چې موږ يې د ښه کار لپاره وکاروو
هرڅومره چې زه په خپل دننه کې خدای ته پام کوم، هومره يې شتون زما په شاوخوا نړ کې راته روښانه ښکاري.
* * *
ای ربه، موږ ته برکت راکړه او له تاسره په ډېره مينه مينه وکړه.
ترڅو موږ ستاسو د شتون خوند واخلو او ستاسو لخوا خوشحاله شو
زموږ د ژوند هره ورځ
ترڅو نړ او د هغې وسوسې زموږ زړونه ونلري
يا مو پام واړوه او ستاسو په اړه مو له فکر کولو څخه منع کړه
موږ ته برکت راکړه چې هره ورځ ستا په رڼا او سوله کې ژوند وکړو
موږ ستاسو لپاره لېواله يو او ستاسو د اړيکې په تمه يو.
د دې پر ځای چې د دنياوي شيانو لپاره ليوالتيا ولرئ چې هيڅ دوام نلري
زموږ د ژوند لاره ستا په لور وغځوه
نو کله چې بد عادتونه هڅه وکړي
ترڅو موږ ونيسي او زموږ شعور د دې نړ محدوديتونو سره وتړي
زموږ نظرونه ستاسو په لور په لوړ سرعت سره الوتنه کوي

نړ، ربه، زمونږ دننه اضطراب رامینځته کوي
کله چې تاسو مراقبه کوئ
دا زمونږ روحونو ته امنیت او ذهني سکون راوړي
ته زمونږ ژوند یې
او ته زمونږ محبوب یې
او زمونږ د شتون خوروالی
په ژوره عقیدت سره موږ تاسو ته سجده کوو
اې زمونږ د زړونو ربه
موږ له تاسو څخه غوښتنه کوو چې زمونږ ژوند له خپلې مینې ډک کړئ
او موږ ته ځان ښودلو لپاره
او ستاسو ټولو پیروانو او مینه والو ته
بودا او د هغه محبوب: ماسټر # پرامنسا
د ښوونکي نور لکچرونه

پرامهانسا یوګانندا

په لاندې لینک کې:

wwwswaidayogacom

په هند کې، بودا یو الهی تجسم ګڼل کیږي. هغه د عیسی مسیح څخه شاوخوا پنځه سوه کاله دمخه ژوند کاوه او د یو هندي پاچا زوی و.

د ګوتم پلار (چې وروسته د بودا په نوم پیژندل شوی، چې معنی یې "روښانه شوی" ده) خپل شهزاده زوی د زیرون راهیسې په هر ډول عیش او عشرت او ښکلا سره محاصره کړی و، هغه ته یې بې حده خوښ ورکړې وه، ویل کیږي چې د ګوتم واده دومره شاندار او بې ساري و چې لرغونو سلطنتونو هیڅکله د هغې په څیر نه و لیدلی.

په دې ډول، ګوتم لوی شو او بلوغ ته ورسید، په دې باور وو چې د هغه شاوخوا نړ د تلپاتې خوښ پیښو او نه ختمیدونکو خوښیو پیښو ځای دی.

خو شهزاده ګوتم ليواله و چې د ماڼۍ له دروازو او شنو باغونو هاخوا نړۍ کشف کړي. يوه ورځ، هغه د خپل ګاډۍ چلوونکي سره په جامه کې بهر ته لاړ ترڅو پټپله نړۍ ووينې.

ښکلی ځوان سړی حيران او ژور متاثر شو کله چې هغه په خپل ژوند کې د لومړي ځل لپاره يو زوړ، کمزوری بوډا سړی او يو بل کس وليد چې خپلې وروستۍ ساه يې اخيستې وه، او همدارنګه يو بې جانه جسد يې وليد.

هغه خپل روغ او خوځنده بدن ته وکتل او له پيلوټ څخه يې وپوښتل چې ايا د هغه بدن به هم يوه ورځ زوړ شي، تجزيه شي او د ژوند رڼا به له لاسه ورکړي، پيلوټ په بې صبرۍ سره ځواب ورکړ:

" ای شهزاده، ټول انسانان د ناروغۍ، کمزورۍ او زړښت سره مخ دي، او له همدې امله د دوی برخليک مرګ دی."

د دې خبرې په اورېدو سره، ځوان شهزاده په جدي توګه د ځمکني ژوند د وهمونو په اړه فکر پيل کړ. يوه شپه، کله چې هغه ميرمن او يوازينی زوی ويده وو، ګوتاما دوی ته وروستۍ کتنه وکړه، او د اوښکو ډکو سترګو سره، هغه د هغه حقيقت په لټه کې له ماڼۍ ووت چې انسانان به د تل لپاره له غم او درد څخه خلاص کړي او دوی ته به د ژوند او مرګ د راز ريښتينې پوهه ورکړي.

شهزاده د زاهدۍ او ځان انکار ډېری ډولونه تمرين کړل ويل کيږي چې هغه اوه کاله په روژه نيولو او نورو روحاني کړنو کې تير کړل په پای کې، د هند په بود ګيا سيمه کې د بانجان (انځر) ونې لاندې مراقبه کولو پرمهال، هغه بشپړ روښانتيا ترلاسه کړه.

بيا يې د خپل بدن د تغذيې لپاره په عادي ډول خواړه پيل کړل او په ټول هند کې يې د ټولو ژونديو موجوداتو - انسان، مرغۍ او څارويو - لپاره د رحم او مساوي مينې اصول خپاره کړل. هغه د نروانا ترلاسه کولو په هيله د دنياوي شيانو سره د تړاو په وړاندې هم مشوره ورکړه، يا د جلاوالي حالت چې روح د بيا زيږون څخه خلاصوي.

وروسته، د هغه پیروانو د هغه تعلیمات په ټول هند، جاپان، چین او د نړ په نورو برخو کې خپاره کړل.

د نروان حالت، یا د دوه ګوني والي نشتوالی، ډیری وختونه د ځان د له منځه وړلو په توګه غلط فهم کیږي، مګر د بودا مطلب د محدود شخصیت یا غلط ځان له منځه وړل وو. دا تنګ شخصیت باید له منځه یوړل شي ترڅو تلپاتې روح د انسان بدن ته د بیرته راستنیدو له دورې څخه خلاصون ترلاسه کړي.

د فنا کولو بودایي عقیده، چې دا یې د ژوند هدف ګڼله، وروسته په هند کې د شنکرا د سوامي عقیدې لخوا بدله شوه، چې په هند کې د سوامي حکم بنسټ ایښودونکی و، چا چې دا ښوونه وکړه چې د ژوند هدف د ځان پوهاوي له منځه وړلو پرته د نړیوال روح سره د خوشحال شعوري یووالي ترلاسه کول دي.

استاد بودا او د هغه شاګردان برهمچاري وو کله چې دوی په هند کې سفر کاوه، د بودا سره یوه عجیبه پیښه وشوه چې د هغه شاګردان یې حیران کړل او ځینې یې د خپل استاد په چلند شکمن کړل.

کله چې لوی بودا د دوی سره د یوې ونې په سیوري کې آرام کاوه، یوه ښځه دوی ته نږدې شوه او د بودا بدن او مخ ته په نه ماتېدونکي ډول متوجه شوه، چې یو غیر معمولي ځلا یې خپره کړه. هغه سمدلاسه د هغه سره مینه شوه، د لیوالتیا څخه ډکه وه، هغه د خلاصو لاسونو سره هغه ته ورغله ترڅو هغه غیږ کې ونیسي او ښکل یې کړي، چیغې یې وهلې، "ای د ژوند خوښ او رڼا، زما زړه ستا لپاره د مینې سره وهل کیږي!"

شاګردان حیران شول کله چې دوی د خپل مالک له خوا د لالچونکې ښځې ته د ځواب په ویلو سره واورېدل، "زما ګرانه، زه هم تا سره مینه لرم، خو اوس ما ته لاس مه ورکوه، ځکه چې وخت لا نه دی راغلی."

هغې ځواب ورکړ: "ته 'زما مینه' وایې او بیا هم ما له لمس کولو منع کوې!"

لوی بودا ځواب ورکړ: "ډاډه شه، زما میني، چې زه به وروسته تاته لاس ورکړم، خو اوس نه او زه به ثابته کړم چې زه له تا سره ژومره مینه لرم"

هغه ومونده چې هغه د هغه په خبرو قانع نه شوه، هغه زیاته کړه: "زما په خبرو باور وکړه، زما محبوبه، او هیڅکله شک مه کوه وروسته، کله چې ستا عاشقان چې اوس ستا سره مینه لري، له تا څخه ووځي، زه به ستا خوا ته راشم"

د هغه شاګردان د خپل استاد څخه د دې رومانتیک کیسو په اوریدو حیران شول، او ځینو یې فکر کاوه چې د دوی استاد په ریښتیا سره د فاسقې ښځې په دام کې راګیر شوی دی.

له هغې پېښې کلونه وروسته، کله چې بودا د خپلو شاګردانو سره په مراقبه بوخت وو، ناڅاپه یې وویل: "زه باید لاړ شم، ځکه چې زما زړه راښکونکې معشوقه ما ته غږ کوي، هغه اوس ماته اړتیا لري، او زه باید هغه ژمنه پوره کړم چې ما ورسره کړې وه".

کله چې هغه دا خبرې وکړې، هغه پورته شو او منډه یې کړه، او شاګردان یې د هغه پسې په یوه بې وسه هڅه کې منډې وهلې چې هغه د فاسقې له وسوسې څخه وژغوري.

بالاخره، لوی استاد او د هغه شاګردان هماغه ونې ته ورسېدل چیرې چې هغه کلونه وړاندې له لالچي سره لیدلی و. دوی د دې ونې لاندې څه ولیدل؟

دوی هماغه ښځه ولیده چې پر ځمکه پرته وه، د هغې ښکلی بدن د چیچک په ناروغ اخته و او له بد بوی لرونکو او پړسوب لرونکو دانو ډک و.

شاګردان ولړزېدل او سمدلاسه له هغې څخه لرې شول، خو بودا، د خپل نرم زړه او ژورې مینې سره، د هغې تر څنګ کېناست، د هغې خراب شوی بدن یې پورته کړ، په خپل غېږ کې یې کېښود، او په غوږ کې یې وویل:

" زما میني، زه راغلی یم چې ثابته کړم چې زه له تاسره ژومره مینه لرم، او خپله ژمنه پوره کړم چې زه به تاته لمس

کېږم ما ډېر وخت انتظار کړی دی چې خپله صادقانه مینه تاته ثابته کېږم زه له تاسره مینه لرم کله چې نور ټول له تاسره مینه کول پرېږدي او زه تاته هغه وخت لمس کوم کله چې ستا ملګري "- د ویاړ ورځې - نه غواړي تاته لمس کړي

کله چې هغه دا خبرې وکړې، نو سمدلاسه یې د هغې له بد حالت څخه روغه کړه او له هغې یې وغوښتل چې د خپلو شاګردانو له کورن سره یوځای شي، او هغې د دې غوښتنې ځواب په نه ستړې کېدونکې هوډ او له اندازې څخه زیاتې خوښ سره ورکړ!

سلام دې وي پر تا

تاییدات د عمومي درملنې لپاره

د هر احساس، هر فکر او ارادې په تخت،

اې ربه، ته ناست یې، او زما وجود څارې

ته فکر، اراده او احساس لرې

ته لارښوونه کوې، ته هر فکر، اراده او احساس رهبري کوې

ترڅو تاسو د خپلې لارښوونې سره سم عمل وکړئ

او ستاسو لارښوونې تعقیب کړئ

او خپل مثال شه

د شعور په معبد کې رڼا شته

ستا رڼا لویه شفا ورکوونکې ده

هغه څه چې زما سترګو مخکې لیدلي وو، اوس یې وینم

زما معبد اوس روښانه شوی، تیاره پکې نشته!

زه ویده شوم او د معبد د ویجاړیدو خوب مې ولید.

د وېرې او ناپوهۍ له محورونو او د اضطراب د اورونو سره

تا یوازې د دې لپاره راویښ کړم چې جوړښت مو روغ و، نه په کنډوالو کې!

زه غواړم ستا عبادت وکړم، زه غواړم تا ووینم

زما په وجود کې، په ستورو کې

د بدن په حجرو کې، دوی په منظم ډول فعالیت کوي

دا په بدن کې هر عیب اصلاح او ترمیموي

اوه، زه ستا عبادت ته څومره لیواله یم

زه تا په خپل بدن، شاوخوا او په ټول وجود کې وینم

ته ټول موجود یې

زما مینه ستا لپاره بې حده ده، اې ربه!

ستا اراده، ای ربه، زما له لارې کار کوي

زما اراده ستا د رڼا یوه څراغ ده

زما دننه، رڼا ځلیږي، او تیاره بیرته راګرځوي

زه به اراده وکړم او غواړم

زه به کار وکړم او جوړ به کړم

اجازه مه ورکوئ چې زما انا ما رهبري کړي

بلکه، ته هغه څوک یې چې لارښوونه کوي

او ته هغه څوک یې چې زه یې اورم

زه به دا د ارادې له لارې ترسره کړم

بې رحمه فعال

نو زما هوډ قوي کړه، ای ربه!

ستا په لویه اراده

راڅئ چې، ای ربه، شو

لکه معصوم کوچني ماشومان

لکه هغه کسان چې د جنت له سلطنت څخه خوند اخلي

ستا مینه زموږ دننه کمال دی

او لکه څنګه چې تاسو کمال یاست

په دې توګه موږ په فزیکي او ذهني توګه روغ یو

ته په هرځای کې موجود یې او کمال ستا په شتون کې دی.

ستا رڼا په بدن کې ځلیږي

د هغې حجرې ستاسو له رڼا څخه روغې دي

اجازه راکړئ چې پوه شم چې ته زما په ذهن کې ژوند کوې

زما د روح او وجود سره

زما د بدن د هر اتوم سره

اجازه راکړئ چې پوه شم!

اې زما د ژوند ژوند، ته کامل یې، ته هر اړخیز یې

ته زما په زړه کې یې او زما په ذهن کې یې

زما د سترګو، زما د مخ او زما د بدن سره

ته هغه څوک یې چې زما پښې خوځوي ترڅو زه وګرځم

دوی دواړه ښه دي

ستاسو ځواک ستاسو ملاتړ دی؛ ستاسو فعالیت ستاسو ځواک دی

زه به ونه غورځیږم ځکه چې ته زما ملاتړ کوې

زه نه لویږم ځکه

زه ستا په قوت تکیه کوم!

ته زما په ستوني کې يې

ته زما په رحم او زما په غشا کې يې

هر غړی په رڼا سره ځلیږي

زما په ملا کې ته ځلېږې، ته ځلېږې

هغه ډېر ځواکمن دی، په بشپړه توګه روغ دی

ته زما په اعصابو کې جریان لرې، خالص انرژي

هغه په بشپړه توګه ښه ده.

زما په رګونو کې زما په شریانونو کې دا جریان لري

ته هغه اور يې چې ټول ناپاک خوري

دا بدن د ټولو ناروغیو څخه پاکوي

لکه څنګه چې ته زما محبوب يې، همداسې زه ستا محبوب یم

زه ستا شتون په خپل ذهن کې احساسوم.

دا د ژوند د جریان سره ځپل کیږي

پرېږده چې زما تخیل له ټولو حدودو هاخوا پورته شي

پرېږدئ چې په هره سیمه کې پرته له کوم خنډ یا محدودیت څخه الوتنه وکړي

که زه د ناروغیو په اړه فکر وکړم، نو زه ممکن پخپله ناروغه شم.

کله چې زه د روغتیا په اړه فکر کوم، زه روغ شوی احساس کوم

هره شیبه، هره ساعت، هره ورځ

زه قوي احساس کوم، زه روغ احساس کوم.

زه خوشحاله، انرژي لرونکی او خوشحاله احساس کوم

ما خوب ولید چې زه ناروغه یم

زه راویښ شوم او وخندل کله چې ما وموندله

زما اوښکې زما په سترګو کې څڅېږي

دا د خوښۍ اوښکې دي، نه د غم اوښکې

زه ډېر روغ او روغ یم.

د ناروغۍ خوبونو سره سره

اې خدایه، اجازه راکړه چې ستا خوښي احساس کړم

او زه ستا او ستا شتون سره مینه لرم

که زه اطاعت کوونکی یم یا ضدی یم

زه به ستا محبوب، زما ربه، تل پاتې شم

اجازه راکړئ چې احساس وکړم چې زه تل روغ یم

او زه په خپل ژوند کې خوشحاله یم

اجازه راکړئ چې ستا خوشحالي ډکه کړم

ای ټول عالمه، ما پوه کړه

ستا د هوښیارۍ ارادې لپاره!
ځان تحلیل: د خوشحاله ژوند کیلي

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود عباس مسعود

راځئ چې د نفس محدودیتونه پریږدو او د روحاني پرمختګ په پراخه او بې حده څرخایونو کې ګرځو لکه د وخت کاروان، چې تل د ژوند په لارو کې سفر کوي، نو د روح کاروان هم باید د الهي روح د حد په لور د وروستي پراختیا په لارو کې سفر وکړي.

د ژوند د مهمو دندو د ترسره کولو نوښت اکثرا د انساني عادتونو د کنډوالو او خاورو لاندې پټ پاتې کیږي. یو څوک باید د دې عادتونو له سخت نفوذ څخه ځان خلاص کړي او د هغه بریالیتوب تخم کرل پیل کړي چې یو څوک یې د خپل ژوند په خاوره کې غواړي. ژوند هغه وخت ارزښت او اهمیت ترلاسه کوي کله چې موږ ترهولو اړین او بنسټیز دنده ترسره کوو: د خپل شتون ریښتینې معنی او ارزښت کشف کول.

انسانان باید پوه شي چې د ژوند دا متحرک کاسمیک انځورونه بې دلیله نه وړاندې کیږي هره ورځ موږ نوي صحنې ګورو، او هره ورځ نوي درسونه راوړي چې موږ باید د انساني وجود په وروستي هدف تمرکز کولو سره زده کړو: د ژوند د پردې تر شا پټ ستر ذات پیژندل.

په ملیونونو خلک هیڅکله د ځان تحلیل کې ښکیل نه دي له رواني پلوه، دوی د خپل چاپیریال د اتومات محصولاتو سره پرتله کیدی شي دوی خپل ژوند د ناشتې، غرمې، ډوډ، کار، خوب، او د تفریح او تفریح په لټه کې دلته او هلته ګرځیدو کې تیروي دوی نه پوهیږي چې دوی څه لټوي، ولې یې لټوي، یا ولې یې بشپړ خوښي او دوامداره قناعت نه دی موندلی د ځان تحلیل پرته، خلک اتومات پاتې کیږي، د دوی د چاپیریال شرایطو لخوا اداره کیږي مناسب ځان تحلیل د پرمختګ او د یو چا د وړتیا پراختیا لپاره ترټولو مؤثره لاره ده.

د ځان تحلیل باید په صداقت او صداقت سره ترسره شي د دې کولو غوره لاره دا ده چې یو کس هره ورځ خپل فکرونه او هیلې ولیکي، او دوی ته اجازه ورکړي چې پرته له زینت یا پلمې څخه د خپل ریښتیني ځان سره مخ شي ډیری خلک د ښه والي لپاره بدلون نه راولي ځکه چې دوی خپلې نیمګړتیاوې نه ګوري.

هرڅوک د خپل چاپیریال او میراث محصول دی یو څوک چې په یو ځانګړي هیواد کې زیږیدلی وي د هغه هیواد ځانګړي ځانګړتیاوې به ښکاره کړي یو څوک چې په چین یا لویدیځ هیواد کې زیږیدلی وي ډیر احتمال لري چې د دې هیوادونو سره تړلي ځانګړتیاوې او ځانګړتیاوې ښکاره کړي هغه چاپیریال چې یو فرد پکې ژوند کوي د میراثي عواملو پایله ده: په تیرو ژوندونو کې ترلاسه شوي ګټې او غوښتنې د تیرو اوتارونو څخه ترلاسه شوي

ځانګړتیاوې د فرد زیږون هغه کورنۍ یا چاپیریال ته رسوي چې دوی پکې ځان ومومي.

کله چې موږ د مشهورو کورنیو په اړه لولو، موږ ډېری وخت ګورو چې د لویو خلکو ماشومان اړین ندي چې د دوی د والدینو په څیر په ورته فکري کچه کې وي. په انسانانو کې دا بیولوژیکي او جینیاتي ناکامي شک او پوښتنې راپورته کوي: ولې موږ په انساني ژوند کې ورته پایلې نه ګورو لکه څنګه چې موږ په نباتاتو او حیواناتو سلطنتونو کې ګورو، چیرې چې ښه نسلونه معمولا ښه نسلونه تولیدوي؟ موږ باید د ځواب په لټه کې د انساني ژوند داخلي کارونو ته لاړ شو.

دا غیر معمولي نه ده چې په یوه کورنۍ کې یو ماشوم ومومئ چې په ادب او ساینس کې تخصص لري او په ادب کې هیڅ علاقه نلري دا ریښتیا ده چې هغه د ادب مینه والو په منځ کې په یوه ادبي چاپیریال کې زیږیدلی او لوی شوی، مګر هغه ورته تمایلات نه شریکوي ولې او څنګه داسې متضاد پیښې رامینځته کیږي؟ چاپیریال او وراثت د دې پدیدې لپاره منطقي توضیحات نه وړاندې کوي مګر د دې ټولو عواملو تر شا د بیا زیږون حقیقت پروت دی موږ په یوه ځانګړې کورنۍ کې د ځینو ځانګړتیاوو د ورته والي له امله زیږیدلي یو مګر د کورنۍ هر غړی یو خپلواک فرد دی، ځانګړتیاوې د دوی د تیرو ژوندونو څخه راوړل شوي د دې دلیل لپاره، د کورنۍ د غړو ترمنځ د ځینې بیولوژیکي او جینیاتي ورته والي سره سره، هر شخص د شخصیت او شخصیت له پلوه له نورو څخه توپیر لري.

یو کس په یوه ځانګړې کورنۍ او په یوه ځانګړي ټولنیز یا ملي چاپیریال کې د زیږیدلو انتخاب کوي د ځانګړو دلایلو لپاره چې د دوی د تیرو کړنو لخوا ټاکل کیږي. له دې لید څخه، یو کس د خپل برخلیک معمار او د خپل برخلیک پلان جوړونکی دی. یو څوک کولی شي تر یوې اندازې پورې وړاندوینه وکړي چې دوی به په خپل راتلونکي ژوند کې د دې ژوند کې د خپلو غوښتنو او مهمو عادتونو تحلیل کولو سره څه شي.

دا هغه ځای دی چې د روحاني ودې لپاره د ځان تحلیل اهمیت لري ځینې خلک د تراژیدي ناولونو لوستلو سره روږدي دي، دوی د دوی د خوښې ژانر ګڼي او احساس کوي چې دوی به

د خپل پاتې ژوند لپاره له دوی څخه خوند واخلي مګر که دوی ځان تحلیل کړي، نو دوی به ومومي چې دوی ډیری وختونه د دې ډول ادب په دوامداره توګه لوستلو څخه خپه او خپه کیږي. د دې خپګان له امله، دوی ممکن وغواړي چې عادت پریږدي او پرځای یې د روحاني کتابونو لوستلو عادت رامینځته کړي چې د دوی فکرونه هڅوي او د دوی احساسات د سالمو او عالي نظرونو سره تغذیه کوي. که دوی دا بدلون راولي، نو دوی به ومومي چې د دوی ژوند د شعوري بصیرت او قوي هوډ له امله یو ښکلی نوی کورس نیولی دی.

دا سمه ده چې که وغواړو، موږ ډېر ژر ځان بدلولی شو، خو د کلونو د عادتونو او نمونو بدلول ریښتینې هڅې او قوي ارادې ته اړتیا لري.

د یوې ژورې ریښې لرونکې عادت د له منځه وړلو لپاره، د هوډ ټولې قوې باید په مخالف لوري کې متحرکې شي تر هغه چې بد عادت له منځه لاړ نشي او د هغې ځواک له منځه لاړ نشي. ډیری خلک د دې لپاره اړین صبر او استقامت نلري. په هرصورت، یو څوک باید پوه شي چې هغه څه چې یو چا رامینځته کړي یا یې کړي دي له منځه وړل کیدی شي یا له منځه وړل کیدی شي.

کله چې تاسو خپل ځان تحلیل کوئ، نو قوي هیله ولرئ چې خپلې نیمګړتیاوې له منځه یوسئ او هغه کس شئ چې تاسو یې باید اوسئ. کله چې تاسو هغه نیمګړتیاوې ومومئ چې صادقانه ځان تحلیل یې په ګوته کوي، مه مایوسه کیږئ یا مایوسه کیږئ؛ پرځای یې، دا د هغه فرصت په توګه په پام کې ونیسئ چې ستاسو په شخصیت کې د حل کولو اړتیا لري.

یوه تیوري راپورته شوې چې ادعا کوي فکر د اندوکراین غدود محصول دی دا مفهوم بې بنسټه دی غوښه او هډوکي فکر نشي تولیدولی ذهن د ټولو شیانو ماسټر معمار دی، دواړه عمومي او ځانګړي لکه څنګه چې اوبه د یخولو له لارې یخ کیږي، فکر د کنډیشن له لارې فزیکي بڼه اخلي په کایناتو کې هرڅه په فزیکي بڼه فکر کیږي حتی د اندوکراین ارګان د فکر د کوچني ماډل فزیکي څرګندونه ده

د یو شخص فزیکي او رواني حالت یو له بل سره نږدې تړلي دي د مثال په توګه، دا لیدل شوي چې د ځیګر ناروغي لرونکي کسان ډېرى وختونه خپه او بد مزاجه کیږي کله چې یو ځوک د ډېر صفرا خارجیدو یا د ځیګر د فعالیت څخه رنځ وړي، دوى ممکن د هر هغه چا سره چې ورسره مخ کیږي موسکا کولو یا خوشحاله کیدو ته لیواله نه وي پرځاى یې، دوى ممکن غوسه او خپه احساس کړي فکرونه او احساسات د فزیکي حالت لخوا اغیزمن کیږي.

کله چې د بدن غړي زیانمن شي، نو دا په ذهني ځواک منفي اغیزه کوي، چې په پایله کې کمزورى کیږي هغه کسان چې ډیره غوښه خوري ډیرى وختونه د غوسې او خپګان سره مخ وي که چیرې یو ځوک د یوې اون لپاره یوازې د انګورو جوس وخوري، نو دوى به د هرچا سره تازه او همغږي احساس کړي.

ډېر خوړل او د نامناسبو خوړو خوړل په بدن کې ډېر مقدار زهري مواد رامینځته کوي او ساتي، چې بې له شکه په ذهن منفي اغیزه لري، چې دا سست، سست او په اسان سره خارښ کوي. د انګورو یا نارنج جوس په وقفه یي ډول روژه نیول د بدن پاکولو کې مرسته کوي، کوم چې په پایله کې دماغ بیا ژوندى کولو او انرژي ورکولو کې مرسته کوي. سربیره پردې، په اون کې د یوې ورځې لپاره معالجوي روژه نیول، او ځینې وختونه په یو وخت کې درې ورځې (په داسې حال کې چې د روژې په جریان کې اوبه او جوس څښل)، ښودل شوي چې د بدن د راټولو شویو زهري موادو او ضایعاتو پاکولو کې مرسته کوي. په یو وخت کې له دریو ورځو څخه زیات روژه نیول باید د ډاکټر یا د روژې متخصص تر څارنې لاندې ترسره شي.

ما یو ځل یو اویا کلن سړى ولید چې سپکې جامې یې اغوستې وې، نه کوټ او نه جرابې، که څه هم هوا ډېره سړه وه، هغه ماته ډاډ راکړ چې هغه هیڅ سړه احساس نه کوي! هغه خپل بدن د سړې هوا سره عادت کړى و ذهن په بدن ډېر تاثیر کوي لکه څنګه چې بدن په ذهن اغیزه کوي، که څه هم د بدن کیمیاوي عناصر په دوامداره توګه په ذهن اغیزه کوي.

یادونه: د خوړو او تغذیې د رواني روغتیا اغیزې په اړه) جدي څیړنه د ډیرو کلونو راهیسې روانه وه مخکې لدې چې

پارامهانسا دا مشاهده وکړي هغه خلک چې په غربت کې لوی شوي او د مناسب تغذيې څخه محروم وو يقينا د ذهني ودې ضعيف او ورو غبرګونونه يې ښودلي. سربيره پردې، ساينس ښودلې چې د ليونتوب ځينې ډولونه [کوم چې لاهم د درملنې وړ نه ګڼل کيږي] د ويټامينونو ساده کارولو سره د پام وړ ښه شوي دي همدارنګه، د خپګان، اضطراب او نورو احساساتو ځينې ډولونه په بدن کې د کيمياوي عناصرو عدم توازن ته بيرته راستانه کيدی شي)

که څه هم ذهن په بدن باندې د پام وړ اغيزه لري، خو د بدن له پامه غورځول غير عقلاني دي. يو څوک بايد د غير صحي خوړو په پرتله صحي خوړو ته لومړيتوب ورکړي. که شرايط تاسو ته د هغو خلکو سره ژوند کولو ته اړ باسي چې تاسو خپه کوي، نو دا مشوره ورکول کيږي چې په وخت په وخت خپل چاپيريال بدل کړئ. مګر له دې ټولو څخه غوره دا ده چې خپل رواني حالت بدل کړئ ترڅو تاسو د نورو د کړنو څخه ځوربيږئ. ځان بدل کړئ، او تاسو به وکولی شئ په هر ځای کې په سوله او خوښ کې ژوند وکړئ.

ټوله نړ د رواني پناه ځای په څير ده ځينې خلک د حسد او حسد څخه رنځ وړي، نور د غوسې، کرکې او شهوت څخه رنځ وړي دوی د خپلو عادتونو او احساساتو قرباني دي مګر تاسو کولی شئ په خپل چاپيريال کې سوله رامينځته کړئ ځان تحليل کړئ احساسات په ذهن او بدن کې مشخص غبرګونونه لري حسد او ويره مخ رنګين کوي، پداسې حال کې چې مينه يې روښانه کوي کله چې تاسو ارام اوسئ، تاسو به تل خوشحاله اوسئ

يو کس چې د ځان هر ډول ښه د کرلو هڅه کوي، دوی بايد هڅه وکړي چې خپل اصلي ماهيت تحليل کړي او د هغې غوره ځانګړتياوې رامينځته کړي. يو کس ممکن اخلاقي، اخلاقي، وطنپال، هنري، يا سوداګريز هويت ولري، او داسې نور. که د دوی هدف د لوړو اخلاقي ايډيالونو سره سمون ولري، نو دوی بايد په صداقت سره ژوند وکړي او د ټولو په وړاندې ښه نيت او خيرخواهانه ارادې ولري. دا د نيک چلند جوهر دی. دا وياړ دی چې هغه کسان هڅوي چې ځانونه توجيه کوي ترڅو د دوی شاوخوا کمزوري نيوکه او غندنه وکړي. مګر هغه کسان چې د

عالي شخصيت او پوهې روحونه لري د نورو سره خواخوږي لري او د ناپوهۍ او غلط قضاوت څخه رامينځته شوي غلطيو لپاره يې نه غندي.

هغه کسان چې مادي تمايلات لري ډيرى وختونه بې ځايه ځوريږي داسې خلک بايد ځان کنټرول زده کړي، که نه نو دوى د فزيکي نړۍ د حرکت کونکو ټوټو په څير دي، مکلف دي چې هره ورځ يو ټاکلى شمير سګرټ وڅښي او ځانګړي خواړه وخوري دوى سر درد کوي که چيرې دوى خپله کافي يا ډوډۍ له لاسه ورکړي او يوازې په ځانګړي ځانګړتياو سره په توشک کې ويده کيدى شي پداسې حال کې چې آرامۍ ښه دي، يو څوک بايد دوى ته اجازه ورنکړي چې ځان غلام کړي توازن اړين دى، او پرته لدې چې يو څوک خپل ذهني، فزيکي او روحاني طبيعت متوازن کړي، يو څوک به خوښي ونه پيژني دا غير عقلاني ده چې مادي طبيعت ته اجازه ورکړي چې د يو چا په حکمت او بصيرت غالب شي وروستۍ خبره او وروستۍ پريکړه بايد تل د وجدان او بصيرت پورې اړه ولري

ساده ژوند او لوړ فکرونه بايد د انسانانو اهداف وي موږ بايد د خوښۍ ټول عناصر په ځان کې وساتو دا د مراقبت او زموږ شعور د تلپاتې روحاني خوښۍ سره د سمون له لارې ممکنه ده خداى نړيوال نعمت دى، او د هغه سره په همغږۍ کې، موږ د هغه خوښۍ احساس کوو او د هغه خوږوالى خوند اخلو موږ بايد هيڅکله خپله خوښي هيڅ بهرني نفوذ ته ونه ګروي هر هغه چاپيريال چې موږ پکې ژوند کوو يا کار کوو، موږ بايد خپله داخلي سوله د هغې له نفوذ څخه وساتو ځان تحليل کړئ او هغه څه شئ چې تاسو بايد اوسئ او هغه څه شئ چې تاسو غواړئ اوسئ خلک په ندرت سره ريښتينى ځان کنټرول زده کوي؛ پرځاى يې، دوى هغه شيان کوي چې د دوى د هوساينې لپاره زيان رسونکي دي او بيا هم باور لري چې دوى خوشحاله دي! مګر د دوى خوښۍ خيالي ده د خوښۍ او برياليتوب ريښتينې کيلي د هغه شيانو په کولو کې ده چې تاسو يې کول غواړئ ځکه چې دا ستاسو دنده ده، او د زيان رسونکو شيانو څخه ډډه کول ځکه چې د دوى څخه ډډه کول غوره دي

تاسو باید خپل ذهن په ګڼ شمېر اندیښنو او ګڼو بوخت نه وساتئ د هغوی ارزونه وکړئ ترڅو معلومه کړئ چې ایا دوی واقعیا مهم دي وخت قیمتي دی او باید ضایع نشي د یو ګټور کتاب لوستل ستاسو هوساینه د فلمونو لیدلو څخه ډېره ښه کولی شي زه ډیری وخت وایم، "که تاسو د یو ساعت لپاره ولولئ، د دوو لپاره ولیکئ که تاسو د دوو ساعتونو لپاره ولیکئ، د دریو لپاره فکر وکړئ که تاسو د دریو ساعتونو لپاره فکر کوئ، ټول وخت مراقبت وکړئ"

هر ځای چې زه ځم، زه تل خپل روحاني سکون او ارامتیا ساتم د قطب ستنه تل شمال ته اشاره کوي په ورته ډول، ذهن باید تل د روحاني خوښۍ قطب ته متوجه وي؛ بیا به هیڅوک ستاسو سوله ګډوډ نه کړي یا ستاسو توازن ګډوډ نه کړي.

یو کس باید هڅه وکړي چې هره ورځ د تیر په پرتله ښه وي، که نه نو دوی ممکن د روغتیا، داخلي سولې او خوښۍ له پلوه بیرته راګرځي ولې؟ ځکه چې دوی د خپلو افکارو او کړنو د کنټرول لپاره کافي هڅې نه کوي انسانان خپل عادتونه رامینځته کوي، او دوی کولی شي هغه بدل کړي که تاسو ځان د منفي فکر کولو سره مخ وموموئ، ځان د ښو خلکو سره محاصره کړئ، ښه کتابونه ولولئ، او مراقبت وکړئ که اړتیا وي، د خپلو ملګرو بدلول ستاسو په ژوند مثبت اغیزه کولی شي

کله چې تاسو د ښه والي لپاره د بدلون هوډ کوئ، نو په یاد ولرئ چې ښه ملګرتیا او مثبتې اغیزې ستاسو د اهدافو د ترلاسه کولو لپاره خورا مهم او اړین دي. د چاپیریال اغیزه - ښه یا بد - د ارادې څخه قوي ده، نو دا په ذهن کې وساتئ کله چې له نورو سره معامله کوئ.

د ځان تحلیل د ځان د ښه والي لپاره هم اړین دی که تاسو په زړورتیا او بې ډاره ځان تحلیل کولی شئ، نو تاسو به وکولی شئ د نورو تحلیل سره مقاومت وکړئ او د دوی نیوکې به تاسو اغیزمن نه کړي.

هغه کسان چې د نورو په نیمګړتیاوو ژوند کوي ښکاریان دي نړۍ له بدیو ډکه ده، نو سړی باید نه بد ووایی، نه بد فکر وکړي، او نه بد کار وکړي. بلکه، سړی باید د ګلاب په څیر وي، د

مهربانۍ، پاکو ارادو او وروروګلوۍ مینې خوشبو خپروي. خلکو ته اجازه ورکړئ چې احساس وکړي چې تاسو یو ریښتینی ملګری یاست - یو جوړونکی، نه ویجاړونکی که تاسو غواړئ له ځانه غوره اوسئ، خپل ځان تحلیل کړئ او دننه عالي ځانګړتیاوې رامینځته کړئ. یو مهربان روح د کلمو په پرتله د خپل مالک په اړه ډیر فصاحت سره خبرې کوي، ځکه چې دا یو ځانګړی وایبریشن خپروي چې نور یې پرته له غلطۍ احساس کوي او پوهیږي. د رڼا په اړه فکر وکړئ، او تیاره به ورکه شي. مطالعه وکړئ، فکر وکړئ، او هغه څه وکړئ چې تاسو یې کولی شئ د نورو سره مرسته وکړئ او د اندیښنې، درد، ویره او بې عدالتۍ بار د دوی له اوږو څخه پورته کړئ.

ډیری خلک په ژوند کې بې هدفه ګرځي، پرته له کوم روښانه هدف څخه خپل هدف تعریف کړئ او د هغې د ترلاسه کولو لپاره کار وکړئ د ځان تفتیش او شخصي دعا لپاره وخت ځانګړی کړئ ډیری الهام بخښونکي شیان د کشف کیدو په تمه دي، مګر موږ ډیری وخت خپل وخت او انرژي په کوچنیو مسلو ضایع کوو خوښۍ به تر هغه وخته نه راځي تر څو چې موږ د لویو شخصیتونو په حکمت تمرکز ونه کړو او د دوی د رڼا لخوا لارښوونه ونه کړو د دوی نظرونه په نورو روحاني کتابونو او لیکنو کې موندل کیږي ترڅو موږ سره مرسته او لارښوونه وکړي.

د ژوند له خوښیو څخه خوند اخیستل ښه دي، خو د داخلي ژوند او ځان پېژندنې لپاره هیڅ بدیل نشته، ځکه چې خوښي په فکر کولو او د لویو ذهنونو د پیژندلو پورې اړه لري چې د دوی نظرونو له لارې په کتابونو کې ساتل شوي دي، لکه څنګه چې دا د ښو او نیکو خلکو سره د ځان شاوخوا کولو پورې اړه لري.

یوازیتوب د هغو کسانو لپاره خوندور دی چې فکر کول خوښوي، مګر دا پدې معنی ندي چې ځان له خلکو څخه لرې کړئ یا ځان جلا کړئ کله چې تاسو غواړئ ټولنیز شئ، نو دا په بشپړ زړه سره وکړئ، په ټوله مینه او ملګرتیا سره، ترڅو ستاسو ملګري ستاسو په شتون کې آرام ومومي او تل ستاسو لیدو او ستاسو د ښه ملګرتیا څخه خوند اخیستلو ته سترګې په لار وي.

سلام دې وي پر تا

اغېزمن خطر

پرامهانسا یوګانندا

زه عبادتځای ته ننوتم او په ویاړ سره مې خپل استاد، سری یوکتسوار ته د سبزیجاتو یوه ټوکر ورکړه، ویې ویل:

"صاحب، دا ستاسو لپاره ډالۍ ده! دا شپږ لوی ګلابونه چې ما په خپلو لاسونو کرلي دي او د ودې په ټولو مرحلو کې مې د مور په څیر د خپل ماشوم لپاره په مهربانۍ سره پاملرنه کړې ده."

سري یوکتیشور په مننې موسکا سره ځواب ورکړ، "مننه مهرباني وکړئ دا په خپله خونه کې وساتئ؛ زه به سبا د ځانګړي ډوډۍ لپاره ورته اړتیا ولرم"

زه یوازې د پوري ښار ته رسیدلی وم ترڅو د خپل ښوونکي ساحلي عبادت ځای ته د دوبي رخصتۍ تیر کړم. دا دوه پوړیزه، خوشحاله ځای د بنګال خلیج څخه لیدنه کوي او د ښوونکي لخوا د خپلو شاګردانو په مرسته جوړ شوی و.

زه بل سهار وختي له خوبه پاڅیدم، د مالګین سمندري باد او د عبادت ځای د ارام زړه راښکونکي احساس څخه تازه شوم، ما د ښوونکي غږ واورېد چې په خپل خوږ غږ کې یې راته غږ وکړ، نو ما ګلابو ته وکتل، چې له مینې او مینې ډک وو، او بیا مې په احتیاط سره د خپل بستر لاندې تنظیم کړل.

استاد وویل، "راځئ چې ساحل ته لاړ شو" هغه مخکې لاړ، او زه د ځوانو زده کونکو د یوې ډلې سره د هغه تعقیب ته لاړم. استاد مور ته په سپکه سترګه وکتل او ویې ویل:

" مهرباني وکړئ په دوو قطارونو کې وګرځئ، خپل ګامونه یو بل سره په همغږۍ کې وساتئ"

بیا هغه مور معاینه کړل کله چې مور د هغه اطاعت کاوه او یو څه یې په دې ډول تلاوت کول پیل کړل:

اې هلکانو، قوي اوسئ او په منظم صفونو کې حرکت وکړئ!

زه د هغه نرموالي څخه متاثره شوم چې ورسره ښوونکی وکولی شو د خپلو ځوانو زده کونکو د ښکلي ګامونو سره سم حرکت وکړي.

استاد زما په سترګو کې وکتل او ویې ویل، "ودریږه! د عبادتځای شاته دروازه دې تړلې ده؟"

"ما ځواب ورکړ، "زه فکر کوم، صاحب

سیري یکټسوار د څو دقیقو لپاره غلی پاتې شو، یوه کمزورې، نږدې کمزورې موسکا یې په شونډو غږېده، بیا یې بالاخره وویل:

" نه، ما دا له پامه غورځولې وه چې مقدس مراقبه باید د فزیکي خواړو د نه ترسره کولو لپاره د بهانې په توګه ونه کارول "شي

ما فکر کاوه چې ټوکې کوي، خو هغه زیاته کړه: "ستاسو "شپږ ګلپیان به ډېر ژر پنځه شي

موږ د ښوونکي د لارښوونې سره سم بیرته راستانه شولو، او کله چې موږ د مراسمو ځای ته نږدې شو، هغه وویل:

"یوه شیبه صبر وکړه، موکوندا (پرامهانسا)، ستا کینۍ اړخ ته د انګړ له هاخوا د سړک په لور، یو څوک به ژر هلته راشي او ستا ".د سزا لامل به شي

ما په دې مبهم څرګندونو خپله غوسه پټه کړه. ناڅاپه، ما په سړک کې یو کلیوال ولید چې په عجیب ډول نڅا کوي او په خپلو لاسونو سره بې معنی اشاره کوي. زه تقریبا د تجسس څخه بې هوښه شوم او په خورا مسخره منظره کې په دقت سره ګورم. لکه څنګه چې سړی زموږ له نظره ورکیدو ته نږدې و، سری "یوکتسوار وویل، "اوس به بیرته راشي

کلیوال سمدلاسه لاره بدله کړه او د عبادت ځای شاته روان شو. د شګلنې لارې له تېرېدو وروسته، هغه د شا دروازې له لارې ودان ته ننوت، کوم چې ما نه و تړلی، لکه څنګه چې زما ښوونکي لارښوونه کړې وه. لږ وروسته، هغه زما د قیمتي ګلابو

ځخه یو له ځان سره راووت، د هغه ویاړ څرګند شو ځکه چې هغه د وقار او درناوي په هوا کې حرکت کاوه.

دا طنزيه صحنه، چې زه پکې د قرباني په توګه راڅرګند شوم، ما د غل د تعقيب ځخه ونه ګرځاوه، چې ما په قهرجن سرعت سره تعقيب کړ. زه په نیمه لاره کې نه وم رسیدلی چې سری یوکتیسوار ما ته غږ وکړ، د سر ځخه تر پښو پورې په خندا سره لړزېده، او له ما ځخه یې وغوښتل چې بیرته راشم. د خوښ د ځپو په مینځ کې، هغه تشریح کړه:

" هغه غریب سړی د ګلابو ډېر لېوال و، نو ما فکر کاوه چې دا به د هغه لپاره زیان ونه رسوي چې ستاسو د ګلابو ځخه یو واخلي چې تاسو یې په سمه توګه نه دی ساتلی!"

زه خپلې خونې ته په منډه لاړم او وموندلم چې غل د سبزیجاتو مینه وال و، ځکه چې هغه زما د سرو زرو ګوتې، زما ساعت، یا زما پیسې نه دي لمس کړي، کوم چې ټول په کمپله کې خپاره شوي وو. پرځای یې، هغه د بستر لاندې د ګلپټو پټې ټوکر ته ننوتلی و، د خپل زړه هیله یې پوره کړه.

هغه ماښام ما له سري یوکتوار ځخه وغوښتل چې ماته هغه پیښه تشریح کړي، کوم چې د ځینو پیچلو ځانګړتیاو پرته نه وه. ښوونکي ورو ورو خپل سر وخوځاوه او ویې ویل:

" تاسو به پوه شئ چې یوه ورځ به ساینس ډېر ژر یو شمیر نامعلوم قوانین کشف کړي"

څو کاله وروسته، کله چې د راډیو حیرانتیا په ناڅاپي ډول په نړ کې په حیرانتیا سره راڅرګنده شوه، د ښوونکي وړاندوینه را په یاد شوه. د ځای او وخت په اړه زاړه نظرونه د تل لپاره ورک شول، د اوس لپاره هیڅ کور نشته، که هر څومره کوچنی وي، چې د ډیری نړیوالو راډیو (او سپوږمک) چینلونو لخوا لاسرسی ونلري. حتی تر ټولو بې عقل ذهنونه د انسانیت د یوې تعریف کونکي ځانګړتیا: د وجود بشپړتیا د نه انکار وړ ثبوت په وړاندې خلاص شوي او پراخ شوي دي.

د ګلپي د طنز کیسه د راډیو سره د پرتله کولو له لارې درک کیدی شي زما ښوونکی یو بشپړ لیږدونکی او ترلاسه کونکی و

زما فکرونه د فرعي، آسماني کمپنونو پرته بل څه ندي لکه څنګه چې یو حساس راډیو د زرګونو خپرونو څخه یو ځانګړی پروګرام اخلي چې هرچیرې خپریږي، همداسې سرى یوکتیسوار هم د یو فکر لپاره حساس و - د ګلپي سره لیواله احمق فکر - د بې شمیره انساني فکرونو څخه چې پدې نړ کې خپریږي لکه څنګه چې مور د ساحل په لور روان وو، ښوونکي د ساده کلیوال هیله احساس کړه او سمدلاسه یې د هغې د پوره کولو لپاره عمل وکړ. زما د ښوونکي سپیڅلې سترګې هغه سړی ولید چې د زړه کونکو څخه مخکې نڅا کوي. زما د هدیرې دروازې بندول هیرول ښوونکي ته یو اسانه عذر ورکړ چې ما زما د یوې محبوبې بوټي څخه محروم کړي. په دې توګه، سرى یوکتیسوار، د رسیدونکي په توګه عمل کولو سره، د لیږدونکي په توګه هم کار کاوه. په دې رول کې، ښوونکی وکولی شو کلیوال ته لارښوونه وکړي چې خپل ګامونه بیرته واړوي او یو ځانګړي خونې ته لاړ شي ترڅو یو ګلپي ترلاسه کړي.

بصیرت د روح لارښود دی او په ریښتیا سره د سکون په شیبو کې په یو شخص کې ځان څرګندوي تقریبا هر شخص د نه پوهیدونکي داخلي وجدان تجربه کړې یا توانیدلی چې خپل فکرونه بل کس ته په مؤثره توګه ورسوي.

د اضطراب له ګډوډ څخه پاک د انسان ذهن د راډیو د ټولو پیچلو دندو د ترسره کولو وړتیا لري: د افکارو لیږدول او ترلاسه کول، او ناغوښتل شوي افکار فلټر کول لکه څنګه چې د راډیو سټیشن د لیږد ځواک د بریښنا په مقدار پورې اړه لري چې دا کاروي، د انسان ذهن اغیزمنتوب، لکه د راډیو په څیر، د هر فرد په ارادې پورې اړه لري.

ټول فکرونه په کایناتو کې د تل لپاره پاتې کیږي د ژور تمرکز له لارې، یو روښانفکر ښوونکی کولی شي د هر ژوندي یا مړه شخص فکرونه ونیسي او ولولي فکرونه یو نړیوال دي، نه انفرادي، اصلي حقیقتونه نشي رامینځته کیدی مګر کشف کیږي غلط فکرونه - کوچني یا لوی - د پوهیدو لپاره د ناکافي ظرفیت څخه رامینځته کیږي د یوګا هدف دا دی چې ذهن خاموش کړي ترڅو دا د داخلي غږ بې بنسټه لارښود واوري، پرته له تحریف یا ګډوډ څخه

راډيو او تلويزيون د لرې پرتو نورو خلکو غږونه او انځورونه په يو وخت کې د مليونونو کورونو ته راوړل. دا لومړ سايسني نښه وه چې انسانيت يو نړيوال روح دی. که څه هم ړوند تابعيت په هره ممکنه لاره هڅه کوي چې د انسانيت جوهر غالب او ونيسي، دا يو بدن نه دی چې په فضا کې په يوه ځانګړي نقطه پورې محدود دی، بلکې د نړيوال وجود روح دی.

په دې اړه، چارلس رابرټ ريچټ، د فزيولوژي په برخه کې د نوبل جايزې ګټونکی، لاندې ليکلي:

" دا واقعيا عجيبه او د پام وړ ده چې ناممکن طبيعي پيښې لاهم پيښيږي کله چې دوی رامينځته شي، دوی به موږ د تيرې پيړ په پرتله نور حيران نه کړي هغه پيښې چې موږ يې اوس په اسان سره منو فکر کيږي چې موږ حيران نه کوي ځکه چې دوی د پوهيدو وړ شوي دي مګر دا قضيه نده که دوی نور موږ حيران نه کړي، دا د دې لپاره ندي چې موږ يې پوهيږو، مګر ځکه چې دوی پيژندل شوي دي که موږ د هر هغه څه څخه حيران شو چې د پوهيدو وړ ندي، نو موږ بايد د هرڅه څخه حيران شو: په هوا کې د غورځول شوي ډبرې لخوا، د هغه جوار لخوا چې د لوی بلوط ونې ته وده کوي، د پارې لخوا چې د تودوخې په وخت کې پراخيږي، او د اوسپنې لخوا د مقناطيس لخوا جذب کيږي."

" نن ورځ ساينس نور پيچلی نه دی هغه حيرانونکي او غير متوقع حقايق چې زموږ اولادونه به يې استخراج کړي اوس زموږ سره نږدې دي او موږ ته ګوري، که څه هم موږ يې نه ګورو. مګر دا کافي ندي چې ووايو چې موږ يې نه ګورو: موږ نه غواړو دوی وګورو، ځکه چې هرڅومره ژر چې يو ناڅاپي او نا اشنا حقيقت څرګند شي، موږ هڅه کوو چې دا د منل شوي پوهې عمومي چوکاټ کې واچوو، او که څوک له هغې وروسته د تجربې کولو جرئت وکړي نو موږ غوسه کيږو!"

سرچينه: د يوګي ډايري: د ځان پېژندنه

ما وليدل چې پټ وې

ما يو ګل ته وکتل او دعا مې وکړه، او سمدلاسه مې ته وليد، ای الهي روح، چې په هغه کې پټ يې. ستا د شتون بوی

يې خپور کړ، ګلدانونه يې ستا د معصوميت ګلابي رنګ سره رنګ شوي وو، او زړه يې ستا د حکمت له سرو زرو سره ځليده.

او ما ستا ټول پراخ ځواک وليد چې د هغې نر ړړ او د هغې شنه شنه پاڼې يې ملاتړ کولې، د ژوند او ابديت د رازونو په اړه، ما دوی د ګرده په دوړو کې ويده وليدل، او ستا بې پايه لمس مچ ته الهام ورکړ او د هغې سينه يې پړسوب کړه، نو هغه ستا خوږوالی وڅښلو.

ماته د خپل مخلوق د عجايبو پوهه راکړه او خپل بې پايه رازونه راته ښکاره کړه، حتی د سړک په غاړه د کوچنيو بوټو په بوټو کې هم پټ دي.

له ابديت څخه چغې وهي
د خپل طبيعت کنټرولول يا د زيان رسوونکو ځانګړتياوو څخه خلاصيدل
د مزاج تعريف کول اسانه کار نه دی، خو موږ پوهيږو چې دا څه شی دی کله چې تاسو د قهر او غوسې په حالت کې ياست، ستاسو چلند نورمال نه وي، او تاسو هغه کس نه ياست چې بايد وي. په پايله کې، تاسو خپه او ګوښه احساس کوئ او د يو کس لپاره د خپلو کړنو او عکس العملونو له لارې د ځان د ناخوښ لامل کيدو څخه ډير احمقانه څه کيدی شي؟
هيڅوک بدبختي نه خوښوي ايا يو څوک بايد بل ځل چې په خپګان حالت کې وي ځان تحليل نه کړي؟ که دوی داسې وکړي، دوی به وګوري چې دوی په خپله خوښه ځانونه بدبخته کوي کله چې دوی په داسې خپګان حالت کې وي، د دوی شاوخوا نور د دوی بدبختي احساسوي او د دوی له ملګرتيا څخه ډډه کوي
هر چيرې چې يو څوک ځي، دوی پرته له الفاظو ډيرې خبرې کوي، ځکه چې د دوی عمومي مزاج د دوی په سترګو کې منعکس کيږي، او هرڅوک چې دوی ته ګوري د دوی څخه راوتلی منفي احساس احساسوي د دوی په سترګو کې منعکس شوي تياره، ناوړه احساسات ليدل، نور يې له پامه غورځوي، غوره ګڼي چې ځان د دې نا آرامه حرکتونو څخه لرې کړي غوسه بايد لومړی د ذهن له هنداره څخه لرې شي مخکې لدې چې د سترګو کې د هغې انعکاس له منځه يوړل شي.
په دې نړ کې، انسان په يوه شيشه يي کور کې ژوند کوي، د نورو په وړاندې ښکاره دی، نشي کولی ځان ښکاره کړي يا

ځان ښکاره کړي نو، هغه باید طبیعي ژوند وکړي ولې په داسې ډول عمل ونه کړي چې هغه ته درناوی او ستاینه ترلاسه کړي؟ ولې د هغه په سترګو کې شرافت او په مخ کې خوښي نه ویني؟ د یو شخص ټولې ښېګڼې او فضیلتونه دننه پټ دي، د غم او بدبختۍ تر یوې طبقې لاندې.

نه یوازې نور د هغه چلند ګوري، بلکې هغه د دوی چلند هم ګوري ځکه چې هغه د خپل شاوخوا خلکو د دوامداره څارنې په پایله کې ځان له نورو سره پرتله کوي، هغه د رواني ناخوښۍ ښکار کیږي یا هغه ممکن په دې نړۍ کې د روانو ستونزو له امله چې ورسره مخ دی، پریشان او پریشان شي. مزاج اکثرا د چاپیریال اغیزو پایله وي. زموږ هر یو زموږ شاوخوا نړۍ څخه په بیلابیلو لارو اغیزمن کیږي. مګر موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د بهرنیو شرایطو له امله خپګان ته تسلیم شو او ولې موږ باید د خپل شاوخوا چاپیریال د ځورونکې اغیزو بار په غاړه واخلو؟

ځیني خلک د ستونزې یا وضعیت سره د مخ کیدو څخه د مخنیوي لپاره د منفي احساساتو ښودلو ته مخه کوي په هرصورت، دا منفي چلندونه نه د تیښتې لاره ده او نه هم د احساساتي خونديتوب جال. دا طبیعي ده چې وخت په وخت په لنډمهاله توګه غم او خپګان ته تسلیم شئ، مګر دا احساسات باید اجازه ورنکړل شي چې تاسو کنټرول کړي.

د هر شخصیت ځانګړتیا یو ځانګړی بنسټیز لامل لري د یو ځانګړتیا له منځه وړلو لپاره، د هغې لامل باید حل شي دا اړینه ده چې هره ورځ وقفه وکړئ او انعکاس وکړئ، خپل فکرونه او هڅونې معاینه کړئ ترڅو خپل شخصیت درک کړئ او د هغه سره د چلند او سمولو سمه لاره زده کړئ که چیرې دا زیانمن وي تاسو ممکن ځان د بې پروایۍ په حالت کې ومومئ، د نورو لخوا کوم وړاندیز په پام کې نیولو ته چمتو نه یاست پدې حالت کې، دا خورا مهمه ده چې د مثبتو او ښکیلو تجربو د کرلو لپاره شعوري هڅې وکړئ د بې پروایۍ څخه خبر اوسئ، کوم چې پرمختګ خنډوي او اراده فلج کوي

یا یو کس ممکن د ناروغۍ له امله مایوسه او نا امیده شي، او باور لري چې دوی د خپلې روغتیا بیرته ترلاسه کولو توان نلري. پدې حالت کې، د صحي ژوند اصول باید د اخلاقي او اخلاقي بنسټونو پر بنسټ د صحي او ګټور ژوند رامینځته کولو

لپاره وکارول شي. سربیره پردې، یو څوک باید په دعا کې خدای تعالی ته مخه کړي ترڅو د هغه د شفا ورکولو ځواک باندې ډیر باور رامینځته کړي.

که چیرې یو کس ځان ته قناعت ورکړی وي چې هغه ناکام دی او په هیڅ شی کې بریالی نشي، نو ستونزه باید تحلیل شي او دا باید روښانه شي چې ایا هغه ټولې اړینې هڅې کړې دي.

خدای ټول کاینات اداره کوي، تر کوچنیو او کوچنیو جزئیاتو پورې، او انسان د هغه په شکل کې رامینځته شوی دی له همدې امله، موږ نشو کولی د ناکام لپاره بهانه یا توجیه وکړو له کار څخه مه ویره مه کوئ، مهمه نده چې څومره سخت وي، ځکه چې کار بدن "قوي" کوي او هیڅ ته زیان نه رسوي په هرصورت، یو څوک باید کار کول او په ارامه فکر کول زده کړي کله چې تاسو دواړه انرژي لرونکي او ارام یاست، تاسو کولی شئ هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو یې غواړئ، ځکه چې ستاسو ذهن روښانه دی.

د بریالیتوب لپاره د اړینو هڅو نه کولو سربیره، ډیری خلک په ذهني توګه هم غیر فعال دي دوی ډیر وخت په فکر کولو کې تیروي ځینې یې دا آرام او آرام ګڼي مګر په ریښتینې آرام کې، ذهن فعال او ارام وي په دې خاموشو شیبو کې، یو څوک ممکن د خدای، یو ښکلي لید، یا د خوښ ور تجربې په اړه فکر وکړي مثبت، ارام ذهني کار تازه او ځواکمن دی بیا هم، ډیری خلک تخلیقي هڅې د فشار سره مغشوش کوي او په یوه تنګه، عصبي حالت کې کار کوي.

تخلیقي فکر کول د غیر صحي مزاجونو لپاره غوره درمل دي دا مزاجونه هغه وخت شعور نیسي کله چې یو څوک په منفي یا اضطراب حالت کې وي کله چې ذهن له مثبتو فکرونو څخه خالي وي، نو مالک یې خپه کیږي او د اندیښنو بار کیږي او د خپګان او اندیښنې سره شیطان راځي، چې د هغه کس په فکرونو کې ځای نیسي او په کوربه بشپړ کنټرول لري!

له همدې امله، زما ملګریه، د تخلیقي نظرونو په پراختیا کار وکړه کله چې ته په فزیکي کار بوخت نه یې، نو په خپل ذهن کې یو تخلیقي کار وکړه. دا بوخت وساته ترڅو د فشار او اضطراب په اړه د فکر کولو لپاره وخت پاتې نشي.

تخلیقي فکر حیرانونکی او ښکلی دی، لکه په بله نړ کې ژوند کول هرڅوک باید دا وړتیا وده وکړي زه په ندرت سره د

خپلو لیکچرونو د یوې کلمې له لارې فکر کوم - او دا د دوی څخه یو دی - مخکې لدې چې دوی وړاندې کړم مګر ژر تر ژره چې زه موضوع ته لاړ شم، زما روح زما سره د حیرانونکو شیانو په اړه خبرې کول پیل کوي کله چې تاسو په تخلیقي ډول فکر کوئ، تاسو بدن یا ځورونکي احساسات نه احساس کوئ، ځکه چې پدې شیبو کې تاسو د الهی روح سره همغږي یاست.

زموږ هوښیارتیا د الهي، تخلیقي هوښیارتیا د انځور لخوا رامینځته کیږي چې له لارې یې ټول شیان ممکن دي که موږ په دې پوهاوي کې ژوند ونه کړو، موږ د پیچلو ځانګړتیاوو یوه ټولګه کیږو د مثبت، تخلیقي فکر له لارې، موږ په دې ځانګړتیاوو بریالي کیږو سربیره پردې، د تخلیقي فکر له لارې، موږ د خپلو ټولو پوښتنو او د نورو د پوښتنو او ستونزو لپاره ځوابونه او حلونه پیدا کوو.

بد مزاجي د سرطان په څیر ده، چې داخلي سکون خوري. همدا لامل دی چې هغه کسان چې سخت مزاج لري نشي کولی له خپلو ستونزو او کړاوونو څخه خلاص شي.

مهمه نه ده چې د یو چا شرایط څومره سخت وي، دوی باید نا امید ته تسلیم نشي دوی کولی شي په خپلو فکرونو کې بریالي شي کله چې یو بې ثباته کس ناکام شي، دوی خپل لاسونه پورته کوي او ماتې مني مګر هغه څوک چې خپل ذهن نه ماتوي د ژوند په جګړه کې ریښتینی ګټونکی دی، حتی که د دوی شاوخوا نړ د اورشیندونکي په څیر وي.

ایا یو څوک غواړي چې بندي شي یا آزاد؟ کله چې دوی ځانونه د خپل مزاج سره ډیر سخت محدود کړي، دوی د ژوند ننګونو سره د مقابلې توان نلري کله چې دوی منفي مزاج ته اجازه ورکړي چې خپل ذهن باد کړي، د دوی اراده کمزورې کیږي او د دوی هوډ ماتیږي مزاجي تمایلات دماغ د ګډوډ او حیرانتیا په تیاره کې پوښي، د سم قضاوت مخه نیسي او ټولې هڅې بې ګټې کوي

سړی کولی شي خپل مزاج کنټرول کړي، که هر څومره سخت او ناخوښ ښکاري لومړی، دوی باید هوډ وکړي چې نور به خپه او غوسه نه وي او که د دوی د هوډ سره سره د مزاج بدلون رامنځته شي، دوی باید دا تحلیل کړي ترڅو پوه شي چې دا څنګه رامینځته شو او د هغې په اړه یو څه رغنده کار وکړي.

سربېره پردې، هيڅ شی بايد په بې پروايۍ سره ترسره نشي، بلکې په احتياط او ژور ذهني تمرکز سره موږ بايد په تخليقي فعاليتونو کې برخه واخلو ځکه چې خدای موږ ته بې حده وړتيا ورکړې ده د کمزورو او غير صحي فکرونو کې د ښکيلتيا له لارې د رواني ناکامۍ ته د تسليميدو لپاره څه توجيه شتون لري؟
يو څوک بايد ځان د ويجاړونکو رواني حالتونو څخه خلاص کړي چې د ريښتيني پرمختګ په څرخونو کې د وقفې په توګه کار کوي پرته لدې چې څرخونه د بنديدو وقفې څخه آزاد شي، حرکت او پرمختګ ناممکن دی هره سهار ځان ته يادونه وکړئ چې خدای ستاسو سره دی، او هر څه چې ستاسو ستونزې وي، تاسو د دوی د بريالي کولو ځواک لرئ تاسو د عالي روح د ځواکونو حقيقي وارث ياست، او له همدې امله، تاسو د شرايطو څخه قوي او د پيښو څخه لوی ياست
يو هوښيار او هوښيار هلک د اسانه ستونزو سره د مقابلې څخه خوند نه اخلي؛ هغه له سختو ستونزو څخه خوند اخلي مګر ډيری خلک د ژوند له ننګونو څخه ويره لري زه هيڅکله له دوی څخه نه يم ويريدلی، ځکه چې ما تل دعا کړې، "زما خدايه، زما دننه خپل ځواک زيات کړه، ما په مثبت ذهنيت کې وساته ترڅو، "ستا په مرسته، زه تل وکولی شم چې خپلې ستونزې لرې کړم
د يوې ستونزې په اړه رغنده فکر وکړئ تر هغه چې تاسو نور فکر ونکړئ کله چې زه د يوې ستونزې سره مخ يم، زه تر ټولو لرې حده ځم ترڅو د هغې د حل لپاره ټول ممکنه ګامونه پورته کړم، تر هغه چې زه په صادقانه او صادقانه توګه ووايم: "ما خپل غوره هڅه کړې او دا هغه څه دي چې زه يې کولی شم"۔ بيا زه د ستونزې په اړه هيروم.
هغه څوک چې په ستونزو تمرکز کوي، خپه کيږي او په اسانۍ سره خپه کيږي. له دې څخه ډډه وکړئ کله چې ستونزه رامنځته شي، د دې پرځای چې په هغې تمرکز وکړئ، د هغې د حل لپاره د هرې ممکنه لارې په اړه فکر وکړئ. که تاسو ځان په روښانه ډول فکر کولو توان نلرئ، خپلې انديښنې د نورو سره ورته ستونزو سره پرتله کړئ او د دوی له تجربو څخه زده کړه وکړئ ترڅو د ناکامۍ او بريالیتوب لارې وپيژنئ. هغه ګامونه غوره کړئ چې خورا منطقي او واقعيتي ښکاري، او د پلي کولو لپاره يې ژمن اوسئ. د کايناتو ټوله کتابتون ستاسو دننه زيرمه شوی. هرڅه چې تاسو غواړئ پوه شئ دمخه شتون لري. د دې

ځرګندولو لپاره، تاسو اړتيا لرئ په تخليقي او نوښتګر ډول فکر وکړئ.

سخت مزاج د پوهاوي کمښت او احساسات سختوي، د يو کس لپاره د نورو سره د ملګرتيا ناممکنه کوي د کور ژوند بايد يو پټنځای وي، مګر سخت مزاج يې په يوه غمجن دوزخ بدلوي يو ميږه کور ته راځي چې خپله ښځه په خپه مزاج کې ومومي، د هغې سره اړيکه کول ناممکن کوي يا هغه ممکن په بد مزاج کې بيرته راشي، د هغه سره استدلال کول ناممکن کړي د سخت مزاج له امله ډيری ستونزې خلکو ته راځي کله چې د کورنۍ يو غړی په غوسه يا بې پروا وي، تاسو سمدلاسه د دوی د مزاج څخه اغيزمن کيږئ يا شايد تاسو د خوښۍ څخه ډک يو چا سره ليدنه وکړئ، يوازې د دوی د بحث او ځورونکي موندلو لپاره، سمدلاسه ستاسو خوښۍ په اوښکو بدلوي او تاسو غواړئ په ورته ډول غچ واخلئ. اجازه مه ورکوئ چې د نورو مزاج تاسو ته زيان ورسوي

غچ اخيستل اسانه دي، خو د مينې وړاندې کول د نورو د غوسې د کمولو او د هغوی د زيان د مخنيوي لپاره غوره لاره ده. دا مينه بايد پاکه وي، ځکه چې کله له زړه څخه راوځي، نو جادويی اغيزه لري.

موږ بايد په پايلو تمرکز ونه کړو، حتی که زموږ مينه د بې پروايۍ سره مخ شي. مينه د نفرت څخه قوي ده، او اغيز يې قوي او حيرانونکی دی.

ايا تاسو پوهيږئ چې ستاسو په روح کې يو ښکلی باغ پروت دی؟ د فکرونو يو حيرانونکی باغ، د مينې، مهربانۍ، تفاهم او سولې خوشبويه - يو باغ چې ښکلا او خوښۍ يې د ټولو ځمکنيو ګلونو او خوشبويه بوټو څخه ډير دي تاسو يو خوشبويه ګل رامينځته کوئ کله چې ځوک ستاسو په غوسه کې غلط پوه شي، او تاسو په دوامداره توګه مينه وړاندې کوئ ايا د دې مينې او تفاهم بوی د هر طبيعي ګلاب څخه ډير دوامدار او پاک نه دی؟ له همدې امله، تل په ياد ولرئ چې ستاسو ذهن يو باغ دی، او دا د پاکو، مقدسو افکارو سره ښکلی او خوشبويه وساتئ اجازه مه ورکوئ چې دا د ختو دلدل شي چې د نفرت د ناوړه ځانګړتياو سره ډک وي که تاسو د سولې او مينې ګلونه کښت کړئ، د آسماني خوشبو سره ډک شوي، د روحاني پوهاوي مچۍ به ستاسو باغ ته راښکته شي لکه څنګه چې مچۍ يوازې هغه ګلونه

لټوي چې تر ټولو خوږ شات خپروي، نو خدای به هم ستاسو لیدنه وکړي کله چې ستاسو ژوند د خوږو، ګلابي فکرونو څخه ډک وي هوډ وکړئ چې تاسو به د بد او غوسې زیان رسونکي، خراب شوي بوټي ته اجازه ورنکړئ چې ستاسو د ښو روحاني ځانګړتیاو په باغ کې وده وکړي هرڅومره چې تاسو هغه مقدس ځانګړتیاوې چې د غوړیدونکي ګلونو په څیر دي وده کوئ، خدای به ستاسو دننه خپل مقدس شتون څرګند کړي.

د شرقي حکمت متنونه وایي چې هغه څوک چې د دوست او دښمن دواړو په وړاندې ارام او مطمئن وي، د تودوخې او سړې، خوښ او درد له دوه ګوني حالت څخه متاثره نه وي، خدای ته ډېر ګران دی. په دوامداره توګه هغو کسانو ته مینه وړاندې کولو سره چې سخت او ظالمانه طبیعت لري، هغو کسانو ته سوله چې له ویرې ځوریدلي او د اندیښنو بار شوي دي، هغو کسانو ته خوږوالی، هغو کسانو ته خوښ چې له بدبخت او بدبخت بار شوي دي، او د هغو کسانو لپاره د مثال په ټاکلو سره چې د غلط او ګناه په لارو کې ګمراه دي، تاسو د خپل ذهن په ګټورو او تخلیقي تعقیبونو کې بوخت ساتلو سره منفي ځانګړتیاوې له منځه وړئ.

زه ډیری وخت وایم، "که تاسو یو ساعت ولولئ، دوه ساعته ولیکئ؛ که تاسو دوه ساعته ولیکئ، درې ساعته فکر وکړئ؛ که تاسو درې ساعته فکر کوئ، ټول وخت مراقبه وکړئ".

خدای د ټولو خوښیو سرچینه ده، او دا ممکنه ده چې هغه ته زموږ په ورځني ژوند کې ورسیږو. مګر انسان ډیری وخت ځان په هغه شیانو بوختوي چې د ناخوښ لامل کیږي. مراقبت د بدو عادتونو د له منځه وړلو او په یوه حیرانونکې نړ کې د ژوند کولو لپاره غوره لاره ده - یوه نړ لکه هغه چې لوی حکیم یې احساس کړه کله چې هغه وویل، "ای خدایه، زه ستا مبارک نوم سندرې وایم او ما ځان په تا کې ورک کړ. کله چې زه دې شعور ته راستون شوم، ما وموندله چې ما خپل زوړ بدن پریښود ترڅو ځان په یوه نوي بدن کې وموم چې تا ماته راکړ!"

په هند کې د یو بل ولی په اړه ورته کیسه شته چې یو ځوان مړ شوی و او جسد یې د زنځیر ته وړل کېده کله چې ماتم کوونکي د اور بلولو په حال کې وو، یو بوډا سړی ناڅاپه راڅرګند شو، منډه یې کړه او چیغه یې کړه، "ودریږه! اور مه بلوه! زه به دا جسد وکاروم!" کله چې هغه دا خبرې وکړې، د بوډا جسد مړ

ځمکې ته ولوېد، پداسې حال کې چې ځوان د اور له ډنډ څخه راپورته شو او د ځنګل په لور په چټکۍ سره روان شو. بوډا سړی یو لوی ولی و او نه یې غوښتل چې د نوي زیږیدلي ماشوم په بې جان بدن کې بیرته ژوند ته راستنیدو سره خپل عبادت ګډوډ کړي، نو هغه پریکړه وکړه چې د ځوان سړي بدن د خپلو روحاني کړنو د دوام لپاره وکاروي.

د ژوند او مرګ په اړه ډېر حیرانونکي شیان شته چې د کشف کېدو په تمه دي مراقبه هغه لاره ده چې موږ باید د خپل الهي طبیعت سره په همغږۍ او د خدای سره په مطابقت کې ژوند وکړو مرګ انسانیت ویروي ځکه چې خدای یې زموږ له ژوند څخه لرې ساتلی دی.

ټول دردناک شیان موږ له ویرې او ویرې ډکوي ځکه چې موږ له نړۍ سره مینه لرو پرته له دې چې د هغې معنی او هدف پوه شو مګر کله چې موږ په هرڅه کې خدای وینو، ویره ورکیږي موږ تل په ژوند او مرګ کې "زیږیدلي" یو په حقیقت کې، مرګ یو غلط نوم دی ځکه چې د مرګ په څیر هیڅ شی شتون نلري کله چې ژوند ستړی شي، موږ د غوښې غټ پوښ پریږدو او نرم، آسماني نړۍ ته راستون شو.

مرګ د پای معنی لري د ماتو برخو سره ګاډی یو مړ ګاډی دی ځکه چې دا خپل پای ته رسیدلی دی مګر تلپاتې روح نشي مړ کیدی هره شپه، کله چې موږ خوب کوو، روح په ایتیریک بدن کې ژوند کوي، د فزیکي بدن څخه بې خبره که د فزیکي شعور له لاسه ورکول د مرګ معنی ولري، روح به هغه وخت مړ شي کله چې موږ خوب کوو مګر موږ کله چې موږ خوب کوو نه مرو، او نه هم موږ په بشپړ ډول شعور له لاسه ورکوو، ځکه چې د ویښیدو په وخت کې، موږ په یاد لرو چې زموږ خوب ارام و یا نا آرامه. په ورته ډول، موږ د مرګ وروسته نه مرو.

هغه کسان چې خپل ذهنونه سختیدو ته پریږدي په ریښتیا مړه دي د ژوند د راز د حل لپاره، تاسو باید هره ورځ بیا زیږیدلی شئ دا پدې مانا ده چې هره ورځ هڅه وکړئ چې ځان په یو ډول ښه کړئ تر ټولو پورته، موږ باید خدای ته دعا وکړو چې موږ ته حکمت راکړي، ځکه چې هرڅه د حکمت سره راځي.

پوهه، تخلیقي فکر، او رغنده، ګټور عملونه باید د ځان د ښه کولو او نورو ته د ګټې رسولو لپاره وکرل شي هرڅوک چې د خدای سلطنت ته د ننوتلو هیله لري باید هره ورځ د دوی د وړتیا

سره سم نورو سره مرسته وکړي. د دې لارې په تعقیب سره، یو ځوک به یو متحرک خوښ تجربه کړي چې ناغوښتل شوي ځانګړتیاوې له منځه وړي. دا خوښ د رواني، فزیکي او روحاني پرمختګ یو نه بدلیدونکی شاخص هم دی. بې له شکه لوړې کچې به ترلاسه شي، ځکه چې دا هغه لاره ده چې د خدای سلطنت ته لارښوونه کوي.

هره هڅه باید وشي چې د مزاج مخه ونیول شي، ځکه چې هرځومره ژر چې یو ځوک خپه او غوسه احساس کړي، هغه د ځان په خاوره کې د غلط تخم کري.

په ناوړه عادتونو کې ښکیل کیدل یو تدریجي مرګ دی مګر د ټولو ځورونکو او ځورونکو ازموینو سره سره، هره ورځ د خوشحاله او خوشبینۍ احساس کولو هڅه کول، د یو عالي بیا زیږون معنی لري پرته لدې چې دا انساني بیا زیږون په یو عالي روحاني بیا زیږون بدل شي، د یو کس لپاره دا ناممکنه ده چې نوي شي؛ دوی به په ټپه ولاړ پاتې شي.

مزاج ساري دی او د اندیښنې او خپګان په وخت کې، دا کولی شي د نفوس په لویه برخه منفي اغیزه وکړي یو ځوک باید د ژوند بدبختانه پیښې ډیر جدي ونه نیسي غوره ده چې لږ وخاندئ د هر هغه بدبخت په پرتله چې ستاسو په لاره کې راځي غمجن او غمجن شئ.

دا ډېره ښه ده چې خوشبینۍ اوسئ او تل د موسکا کولو هڅه وکړئ.

کله چې یو ځوک زړورتیا، خوښ، یا کوم مثبت ځانګړتیا ښکاره کړي، هغه بیا زیږیدلی دی، پدې معنی چې د هغه شعور د هغه د ریښتیني روحاني طبیعت په ښودلو سره نوی کیږي.

او دا نوی روحاني زیږون دی چې موږ ته د جنت سلطنت لیدلو او ننوتلو وړتیا راکوي.

سلام دې وي پر تا

ملګرتیا: بنسټونه او برداشت

ملګرتیا د خدای د انسانیت لپاره د خپلې مینې د ښودلو د غوښتنې تر ټولو لوړه انساني څرګندونه ده.

خدای پاک د پلار او مور له لارې نوي زیږیدلي ماشوم ته شفقت او نرمي ورکوي. د ماشوم په وړاندې د دوی احساسات فطري او غریزي دي، ځکه چې خدای پاک حکم کړی چې زموږ مور او پلار نشي کولی له موږ

سره مینه وکړي. نو ملګرتیا، زموږ لپاره د خدای د غیر مشروط مینې د خالصې څرګندونې په توګه موږ ته راځي.

دوه نا اشنا خلک سره ګوري، او د یوې سمدستي او زړه سوانده غوښتنې سره، دوی غواړي یو بل سره مرسته وکړي ایا تاسو کله هم دا پدیده تحلیل کړې ده؟ د ملګرتیا لپاره دا ناڅاپي، متقابله هیله په مستقیم ډول د جذب د مقدس قانون څخه سرچینه اخلي د تیرو ژوندونو څخه د دوو روحونو ترمنځ د متقابل او قوي ملګرتیا عملونه په تدریجي ډول یو روحاني اړیکه رامینځته کوي چې په نه ماتیدونکي ډول دوی په دې ژوند کې سره یوځای کوي - هرچیرې چې دوی وي

پرته لدې چې دا جذبه د ځان غوښتنې او مخالف جنس ته د جذب له امله ککړه وي، دا پاک او بې رنګه دی، مګر له بده مرغه، دا ډیری وختونه د ناپاکو فکرونو له امله زیانمن کیږي.

ملګرتیا زموږ د احساساتي احساساتو په ونې کې د شنې ګل په څیر غوړیږي او غوړیږي، او دا د فاسدو او کرکې وړ غوښتنو او خود غرضه، انحصاري چلندونو لخوا ناپاکه کیږي.

که تاسو د ونې په ریښو کې یو بل ډول سرې واچوئ، نو میوه به یې کمه او کمه وي. په ورته ډول، کله چې یو څوک د ځان غوښتنې احساساتو سره د ملګرتیا ونې تغذیه کوي، د دوی بې ارزښته انګیزې د دې ملګرتیا میوې خرابوي او خرابوي. په یو چا کې لیوالتیا یوازې د دې لپاره چې هغه شتمن یا اغیزمن وي او زموږ لپاره یو څه کولی شي ملګرتیا نشي بلل کیدی. په ورته ډول، د یو چا د ښکلي مخ له امله متوجه کیدل ملګرتیا نه ده. کله چې هغه مخ خپل ځوان، زړه راښکونکی جذابیت له لاسه ورکړي، نو "ملګرتیا" به ورکه شي او د تیرو شیانو شي.

دا سمه ده چې ملګرتیا په هر ځای کې موندل ګران دي ځینې خلک چې تاسو هره ورځ ګورئ مګر هیڅکله په ریښتیا نه پیژنئ نور چې تاسو احساس کوئ چې تاسو په کلکه پیژنئ حتی که تاسو هیڅکله ورسره نه یاست لیدلي یو څوک باید دا دقیق داخلي وجدان زده کړي او وده ورکړي.

هر ځای چې یاست سترګې خلاصې وساتئ، او که تاسو د یو چا په وړاندې ریښتینې احساساتي جذابیت احساس کوئ، نو تاسو باید د هغه کس سره ملګرتیا پیاوړې کړئ ځکه چې دوی ستاسو د تیر ژوند ملګري وو.

ډیر ملګري شته چې موږ له تیرو ژوندونو څخه پیژندلي دي، خو هغه ملګرتیاوې پخې نه شوې یا خپل بشپړ ظرفیت ته نه دي رسیدلي. غوره ده چې د لنډمهاله پیژندګلو په شګو کې د کیندلو پرځای په موجوده بنسټونو جوړ کړئ. دا فکر کول اسانه دي چې تاسو ډیری ملګري لرئ تر هغه چې دوی تاسو ته درد یا زیان ونه رسوي، او تاسو ته ترخه مایوسي پریږدي.

(د هغو خلکو سره ملګرتیا وکړه چې د دوی په هوښیار سره مشهور وي، او خپل ملګری د ښو اخلاقو لرونکو څخه غوره کړه)

ډیری خلک د ملګرو په غوره کولو کې تېروتنه کوي ځکه چې دوی د ظاهري ښو له امله دوکه کیږي. د ریښتیني ملګرو د توپیر یوازین لار دا ده چې فکر وکړئ او له خدای څخه وغواړئ چې تاسو له دوی سره یوځای کړي. تاسو باید په پاک او سپیڅلي ډول د ملګرو موندلو هڅه وکړئ. دا پدې مانا ده چې د فزیکي ښکلا یا نورو ظاهري ښو په اړه د ټولو افکارو څخه خپل شعور پاک کړئ چې تاسو یې د نورو په وړاندې ستاسو احساسات ټاکلو لپاره اړین عوامل ګڼئ. که تاسو دا کار وکړئ، یوه ورځ، د خدای په فضل سره، تاسو به وکولی شئ چې په خپل شاوخوا کې مخلص ملګري وموم‌ئ، هرچیرې چې یاست، او خدای به تاسو بیا سره یوځای کړي، حتی که یوازې په روحاني توګه، له لرې ملګرو سره، ځکه چې پاک احساسات د مادې قوانینو تابع ندي او د وخت او ځای پورې تړلي ندي. تاسو به د خدای مینه د هغو عاجز انساني وسیلو له لارې احساس کړئ چې د هغه سره مقاومت نه کوي مګر اجازه ورکوي چې د هغه مینه د دوی له لارې پاکه او روښانه جریان ولري. د پاک زړه څخه د مقدس ملګرتیا برکتونه تاسو ته راځي او خپل رڼا تاسو ته روښانه کوي.

د ریښتیني ملګرو راجلب کول ناممکن دي پرته لدې چې د یو چا شخصیت د ځان غوښتنې او ناغوښتل شویو ځانګړتیاو څخه پاک شي د ملګرتیا او ملګرتیا ترټولو لوی هنر د شرافت او درناوي سره عمل کول دي دا پدې مانا ده چې روحاني وي، په انګیزو او ارادو کې پاک وي، بې غرضه وي، له وهمونو او وهمونو څخه پاک وي، او د دوست د لویې ودان په جوړولو پیل وکړي چې ډیر وخت دمخه ایښودل شوي دي.

ستا په ژوند قسم، په ټول ژوند کې هیڅ شی
زما سترګې د یو ملګري په خبرو خوشحاله شوې چې موافق دی
او هر هغه ملګری چې مینه یې د خدای لپاره نه وي
زه د هغه په مینه باوري نه یم

ملګرتیا او مینه باید په ټولو انساني اړیکو کې شتون ولري: د والدینو او ماشومانو ترمنځ، د میړه او میرمنې ترمنځ، د نارینه وو او نارینه وو ترمنځ، د ښځو او میرمنو ترمنځ، او د نارینه وو او میرمنو ترمنځ د وروڼو او خویندو په توګه دا پاک او له محدودیتونو او شرایطو څخه پاک دی کله چې تاسو د نورو سره د اوسیدو لیوالتیا احساس کوئ، هغه څه چې تاسو احساس کوئ د خدای شتون دی.

ملګرتیا یوه الهي هڅونه ده چې خدای نه یوازې د خپلو انساني ماشومانو پاملرنه د مور او پلار او ځو خپلوانو له لارې کوي؛ هغه ملګري هم

چمتو کوي ترڅو موږ ته فرصتونه راکړي چې زموږ د زړونو له ژورو څخه پاکه او صادقه مینه څرګند کړو.

هر څومره چې یو څوک لږ انساني نیمګړتیاوې او ډیرې ښې ځانګړتیاوې ولري، هغومره به یې ملګري ډیر وي، پیغمبران او لوی شخصیتونه د ټولو ملګري وو، او د دوی په څیر کیدو لپاره، موږ باید خپله مینه د خود غرض له داغ څخه پاکه کړو.

کله چې موږ کولی شو نور په خپله مینه قانع کړو
او کله چې موږ د وخت او نورو ازموینو له لارې ډاډه شو
یو څوک په ریښتیا سره له زړه څخه موږ سره مینه لري
او موږ د هغه کس په وړاندې ورته احساس کوو
د شخصي ګټې لپاره نه، بلکې یوازې د ملګرتیا د نبض احساسولو لپاره
موږ د خدای انعکاس وینو او د خدای شتون احساس کوو
او موږ په هغه مبارک ملګرتیا کې د خدای غږ اورو
موږ باید اجازه ورنکړو چې خپله مینه یوازې یو کس پورې محدوده پاتې شي، بلکې موږ باید د دې مقدسې مینې بنسټونه په نورو کې د عالي نظریاتو سره پیاوړي کړو.

که تاسو هڅه وکړئ - خدای دې ستاسو ساتنه وکړي - د بد نیت لرونکي چا سره ملګرتیا جوړه کړئ، نو تاسو به مایوسه شئ. لومړی له ښو خلکو سره ملګرتیا وکړئ، او بیا نورو ته د دوست احساساتو خپرولو ته دوام ورکړئ تر هغه چې تاسو د هرچا سره مینه احساس کړئ او ووایی، "زه د هرچا ملګری یم".

سترو پیغمبرانو د نورو سره مینه احساسوله، نو دوی په ښکلي ډول بخښنه کوله او خلکو ته یې وهڅوله چې ګناهونه وبخښي او د غچ اخیستلو څخه ډډه وکړي.

ریښتینې ملګرتیا یوه مقدسه مینه ده ځکه چې دا صادقه، پاکه، ریښتینې او تلپاتې ده

یو روحاني فیلسوف ملګرتیا په ښکلي ډول تشریح کړه کله چې هغه وویل:

"تر ټولو غوره عهد چې موږ یې له خپلو ملګرو سره کولی شو دا دی چې ووایو: حقیقت زموږ ترمنځ تل پاتې شي. د فلاني په اړه ویل څومره ښکلي دي: دا زما لپاره اړینه نه ده چې له هغه سره ووینم، خبرې ورسره وکړم، یا هغه ته ولیکم ترڅو خپله ملګرتیا ثابته کړم او موږ اړتیا نلرو چې ډال واستوو ترڅو خپله ملګرتیا تایید کړو او یو بل ته یادونه وکړو ځکه چې زه په هغه باور لرم او په هغه تکیه کوم ځکه چې زه په ځان تکیه کوم هرچیرې چې هغه وي او هر ډول چې وي."

موږ کولی شو له خپلو ملګرو سره په آزاده او ښکاره ډول خبرې وکړو پرته لدې چې دوی موږ غلط پوه کړي، خو ملګرتیا تر هغه وخته پورې وده او غوړیدا نشي کولی تر څو چې له یو بل څخه کوم اشاره، بیان یا غوښتنه وي.

ملګرتیا یوازې د آزادۍ او معنوي مساواتو پر بنسټ جوړه کیدی شي، له همدې امله، موږ باید له هرچا سره د دې مبارکې رڼا سره سم چلند وکړو، دا ومنو چې هر انسان د خدای په شکل جوړ شوی دی. که تاسو له چا سره بد چلند وکړئ، نو تاسو به هیڅکله د دوی د ملګرتیا خوږوالی تجربه نه کړئ.

ډیر داسې کسان شته چې د ژوند په لاره پرته له ملګرو تیریږي، زه تصور نشم کولی چې دوی څنګه خپل سفر ته دوام ورکړي.

ریښتیني ملګري په ندرت سره موږ غلط درک کوي او که دوی وکړي، دا یوازې د لنډ وخت لپاره دی که څوک ستاسو باور او وفادارۍ سره خیانت وکړي، نو ورته خپله مینه او پوهه ورکړئ لکه څنګه چې هیڅ نه وي شوي، لکه څنګه چې تاسو هیله لرئ چې له نورو څخه پوهه او مینه ترلاسه کړئ.

خو که هغه کس داسې چلند ته دوام ورکړي چې ستاسو په وړاندې د کرکې او نفرت څرګندونه کوي، او د دوستۍ لاس چې د هغه په لور غځول شوی، وهلو ته دوام ورکړي، نو غوره ده چې خپل لاس تر هغه وخته پورې بیرته واخلئ تر څو چې هغه خپل چلند سم کړي او د دوستۍ د درناوي وړ شي.

ملګرتیا باید له کوره پیل شي که تاسو په خپله کورنۍ کې یو څوک ومومئ چې په ځانګړي ډول ستاسو سره مطابقت لري، نو لومړی د دې اړیکې په جوړولو کار وکړئ بیا، که تاسو د خپلو پیژندګلوانو په مینځ کې د یو چا سره مینه لرئ چې ورته ارزښتونه شریکوي، هڅه وکړئ چې دا ملګرتیا پیاوړې کړئ.

د ملګرو په منځ کې ټولې خود غرضه غوښتنې او شهوت پرستۍ احساسات باید له منځه یوړل شي د ښو خلکو سره دوستانه اړیکې باید پیاوړې شي هرڅومره چې تاسو فکر کوئ، هومره به تاسو د خپل تیر ملګري وپیژنئ انعکاس د هغو ملګرو پټې خاطرې راژوندۍ کوي چې تاسو یې په خپل لرې تیر کې پیژندلي او مینه یې ورسره درلوده.

ډیر خلک شته چې ما لومړی په روحاني لید کې ولیدل او بیا وروسته ولیدل

ملګرتیا یوه لویه کاسمیکي قوه ده کله چې ستاسو د ملګرتیا هیله قوي وي، او حتی که یو اجنبی هم وي چې له تاسو سره په روحاني ډول همغږي وي، حتی په جنوبي قطب کې، د ملګرتیا مقناطیس به په یو ډول تاسو سره نږدې کړي.

یوازې خود غرضي دا ځواک لري چې زموږ دننه د یووالي مقناطیس له منځه یوسي.

هغه څوک چې یوازې د ځان په اړه فکر کوي د ملګرتیا بنسټونه کمزوري کوي او د هغې مقدس ارزښتونو سره لاسوهنه کوي.

دا خلک د ملګرو د راجلبولو توان نلري ځکه چې دوی نشي کولی خپل افقونه پراخ کړي او د ژوند نعمتونه ومني، زما ملګریه، خدای تاسو ته یوه کورنۍ درکړې ده، ترڅو تاسو لومړی زده کړئ چې څنګه له نورو سره مینه وکړئ او بیا ورته مینه ټولو ته خپره کړئ.

زموږ عزیزان د مرګ او نورو شرایطو له لارې له موږ څخه اخیستل کیږي، ترڅو موږ نه یوازې په انساني اړیکو کې له خلکو سره مینه کول زده کړو، بلکې له ځان سره مینه کول هم زده کړو - هغه مینه چې خدای دی، د ټولو انساني نقابونو تر شا شتون لري او د الهي مینې سره، موږ به وکولی شو د کایناتو د رب د مختلفو څرګندونو په توګه له هرچا سره مینه وکړو.

ملګرتیا د ځان غوښتنې پرته زموږ د مینې پانګونه ده. په واده کې، جنسي مکلفیت شتون لري، او په کورنۍ ژوند کې، میراثي غریزې شتون لري. مګر په ملګرتیا کې، هیڅ مکلفیت یا جبر نشته، د هر ډول جبر یا جبر لپاره ځای نشته. بلکه، دا یوه ناڅاپي مینه ده چې له زړه څخه راپورته کیږي او د وفادارۍ حالت پرته شرایطو پورې تړلې نه ده، پرته له دې چې هیڅ ملګرتیا نشي زغملی. دا حالت د دواړو ملګرو مسؤلیت دی، ځکه چې د ټانګو لپاره دوه اړتیا لري!

راځئ چې ټولو ته خپله مینه ورکړو راځئ چې دعا وکړو چې موږ د تیرو وختونو ملګري سره ووینو، او له دوی سره خپله ملګرتیا پیاوړې کړو ترڅو موږ بالاخره یوه شو او د خدای د ملګرتیا وړ شو.

تر هغه چې موږ د خدای له ماشومانو سره د مینې او همغږۍ د روح له لارې مینه ونه کړو، موږ به د انسانانو د رب مینه احساس نه کړو.

زه یو نا اشنا کس نه پیژنم او څومره لویه خوښي او خوښي!

حتی هغه څوک چې ځان زما دښمن ګڼي، نشي کولی ما ته دا احساس راکړي چې زه له هغه څخه کرکه لرم.

کله چې دا بیدارۍ راشي، تاسو د هرچا مینه احساس کوئ

هغه مینه چې تاسو د خدای د مخلوقاتو سره احساس کوئ هیڅکله د تل لپاره نه مري مګر دا وده کوي او زیاتیږي تر هغه چې تاسو د ملګرو په مینه کې هغه الهي مینه احساس کړئ چې په جنت کې د خدای له زړه څخه راپورته کیږي.

السلام علیکم، زموږ ګرانو ملګرو

انسانان د حافظې د وړتیا له امله بې ساري موجودات دي، کوم چې دوی له نورو ټولو مخلوقاتو څخه توپیر کوي هر روح د خپل مقدس سرچینې د غیر شعوري یادولو له لارې په ناڅاپي ډول د خپل الهي اصل په لټه کې دی. دا په کایناتو کې د هرڅه تدریجي تکامل تشریح کوي. د الهي پلان سره سم، هر روح، د انسان بدن ترلاسه کولو سره - د پرمختللي دماغ او عصبي سیسټم په ګډون - په پای کې د الهي سره د خپل اړین یووالي د یادولو لپاره وسیله لري.

حافظه هغه وړتیا ده چې له مخې یې موږ په ذهني توګه خپلې تجربې یادوو؛ پرته له دې، موږ به د ژوند په اړه خپله پوهه هیره کړو او هره ورځ به د کوچني ماشومانو په څیر له سره پیل وکړو. هغه څوک چې خپل ذهن له لاسه ورکړی وي او په پایله کې یې حافظه د ماشوم په څیر چلند کوي.

که موږ په یاد او بیا ژوندي کولو کې پاتې راشو، نو د ازموینو اخیستل هیڅ ارزښت یا اهمیت نلري. موږ د خپلو افکارو، احساساتو او هڅونو د ازموینې له لارې او د خپلو تیرو کړنو د تحلیل له لارې زده کړه کوو. د یو شخص ارزښت او اهمیت په یوه سالمه حافظه کې دی.

د مثال په توګه، "سامي" هر سهار کله چې له خوبه راویښ شي، په یاد لري چې هغه سمیع دی، او د یادولو له لارې، هغه د خپل ژوند تجربې د سمیع نوم سره نښلوي.

کله چې موږ غواړو یوه پخوان تجربه را په یاد کړو، یا کله چې موږ ورته بیا اړتیا لرو، موږ کولی شو هغه د خپل لاشعوري ذهن له لارې ترلاسه کړو د هغه څه په یادولو سره چې موږ یې کړي یا هغه څه چې موږ سره مخکې پیښ شوي، موږ کولی شو هر هغه دنده ترسره کړو چې هغه مهارت ته اړتیا لري چې موږ یې مخکې زده کړي یا تمرین کړي دي. موږ کولی شو د هغه څه ترمنځ توپیر هم وکړو چې موږ باید وکړو او هغه څه چې موږ باید مخنیوی وکړو، د وضعیت پورې اړه لري.

د لاشعور ذهن تل بیدار وي، د ورځې په اوږدو کې د یو کس ټولې تجربې ثبتوي او حتی د خوب په جریان کې هم خپل کار ته دوام ورکوي، د شپې د ساتونکي په څیر د بدن څارنه کوي کله

چې ویښ شي، یو کس تل پوهیږي چې د هغه خوب ارام او ارام
و که نه د لاشعور ذهن د حافظې ځواک د تل بیدار او برکت
لرونکي الهي شعور یو له وړتیاوو څخه دی.
د دې پوهاوي تخم په هر روح کې کرل شوی، ځکه چې روح،
د خپل طبیعت له مخې، پوهیږي چې دا په خدای کې تل ژوند
کوي حافظه د تل پاتې کیدو تخم دی؛ که موږ یې پالنه او وده
وکړو، موږ کولی شو د دې ژوند او زموږ د تیرو ژوندونو ټولې
پیښې هم په یاد ولرو.
د انسانانو په توګه، موږ کولی شو ټول هغه آزموینې په یاد
ولرو چې موږ په دې ژوند کې ورسره مخ شوي یو. نو ولې موږ
نشو کولی ټول هغه روحاني آزموینې په یاد ولرو چې زموږ
روحونه ورسره مخ شوي دي؟
حافظه دوه طبیعتونه لري: د انسان حافظه، چې د دې ژوند
ټولې تجربې یادوي، او مقدس حافظه، چې د روح تجربې د خپلو
ټولو تجسمونو له لارې یادوي. ډیری خلک یوازې د انسان
حافظې سره بلد دي.
خو ولې زموږ سپیڅلې حافظه په ژور خوب کې ورکه او بې
حرکته پرته ده؟
ځینې خلک د تجربو پراخه لړ یادولو وړتیا لري: انساني او
روحاني نور نشي کولی حتی خپلې وروستۍ تجربې په روښانه
ډول یاد کړي.
حافظه د ذهن د پوهېدو وړتیا سره سم کچې او درجې لري.
زده کړه، ذهني تمرکز، انعکاس، او ټولې د یادولو وړ تجربې د
ښې حافظې د پراختیا لپاره اړینې دي. د حافظې له پراختیا
پرته، یو څوک نشي کولی بډایه او جامع پوهه ترلاسه کړي. که
څوک ازموینه واخلي او بیا یې هیر کړي، نو دوی د دې ازموینې
ارزښت او اهمیت له لاسه ورکوي.
د خپلې حافظې د کیفیت په ښه کولو سره، موږ کولی شو
هغه تر هغه حده پیاوړې کړو چې موږ هرڅه په یاد ولرو، په
شمول د خپل آسماني اصل او زموږ د مقدس حافظې په
راویښولو سره - ترڅو موږ د خپلو تیرو اوتارونو ټولې تجربې، او
همدارنګه زموږ د تل پاتې روحاني طبیعت په یاد ولرو - موږ
ابدیت ترلاسه کوو.
مناسب حالت او مناسب فزیکي تمرینونه د حافظې د
پیاوړتیا لپاره ګټور دي په دې دوره کې، چیرې چې لاسي کار د

ژوند په مختلفو دندو او اړخونو کې د ماشینونو لخوا ځای په ځای شوی، خلک ناست شوي او منظم تمرین ته سخته اړتیا لري. له همدې امله، په کورونو او ودانیو کې د کارولو لپاره د تمرین اتومات وسیلې رامینځته شوي دي.
کله چې تمرین کوئ، نو دا اړینه ده چې خپل ذهن په حیاتي انرژ متمرکز کړئ ترڅو لویې ګټې ترلاسه کړئ. دا کافي نه ده چې یوازې خپل عضلات وغځوئ او تنزیل کړئ؛ تاسو باید هغه ژوند قوه راویښ کړئ او لارښوونه وکړئ چې ستاسو بدن ته ځواک او ژوند ورکوي.
ځینې خواړه شته چې د دماغ لپاره ګټور دي، ځینې یې د عضلاتو او اعصابو لپاره، او ځینې نور د فزیکي ودې او د بدن د مختلفو غړو او برخو د ساتنې لپاره ګټور دي. د حافظې د ښه کولو لپاره، باید هغه خواړه وخوړل شي چې د دماغ ځواک لوړوي. د مثال په توګه، د خوب څخه مخکې د غوزانو او بادامو خوړل چې د لیمو یا نارنج جوس څو ځاځکي سره مخلوط شوي وي کولی شي حافظه ښه کړي.
یوګیان دا هم وایي چې شیدې او پنیر دماغ ته وده ورکوونکي خواړه دي دوی وړاندیز کوي چې د سټریا او اضطراب په وخت کې، یو څوک باید د یو یا دوه لیمو جوس په یوه ګیلاس اوبو کې وڅښي، خپل سر په سړو اوبو سره ومینځي، او همدارنګه یې د دوی په معبدونو، د دوی د ابرو ترمنځ، د دوی په پوزې او غوږونو کې واچوي. په پایله کې، اعصاب آرام کیږي، ذهن ارام کیږي، او ښه حافظه راژوند کیږي.
د غوړو خوړو له ډېر استعمال څخه باید ډډه وشي، ځکه چې دا کولی شي د دماغ په سطحه د وینې رګونو کې د غوړو د راټولېدو او راټولېدو لامل شي.
هندي روحاني پوهان وایي چې د خنزیر غوښه او غوښه د انسان روغتیا ته زیان رسوي دا دوه ډوله غوښه د یوریک اسید لوړه کچه لري سربیره پردې، ویل کیږي چې د خنزیر غوښه او غوښه دواړه کمزوري حافظه لري دوی ادعا کوي چې د دوی غوښه خوړل ممکن په حقیقت کې د یو چا فزیکي او رواني وړتیاوې لوړې کړي.
حافظه د تمرین له لارې ښه کیدی شي دا ویل غلط دي چې یو سړی چې د زیږون راهیسې په فزیکي توګه کمزوری وي

هیڅکله قوي نشي کیدی د ژوند په ټولو اړخونو کې د لویو شیانو د ترلاسه کولو لپاره تل امکانات او وړتیا شتون لري.
مور باید پوه شو چې څنګه سمه لاره او سمه لاره ولټوو
ځینې ډاکټران وایي چې یو کس چې میراثي ذهني معلولیت لري د ژوند لپاره به همداسې پاتې شي. په هرصورت، دا ښودل شوي چې ډېری رواني نیمګړتیاوې د ذهني تمرکز تمرینونو له لارې له منځه وړل کیدی شي. په دې برخه کې څېړنه په لویدیځ کې محدوده ده، او له همدې امله ډېری ارواپوهان د ژور تمرکز په هغو میتودونو ښه نه پوهیږي چې پیړ دمخه د لویو هندي یوګیانو لخوا ښوول شوي وو.
د تمرکز د پراختیا لپاره سمې لارې چارې ډېری خلکو ته نامعلومې دي ذهني وړتیاوې لا دمخه شتون لري مګر نه پراختیا لري د یو چا د ذهني وړتیاوو او منلو وړتیا د ودې لپاره پاتې راتلل جدي ستونزو لامل کیږي لکه د بدن په څیر، دماغ د روغتیا، فعالیت او ژوندانه لپاره مناسب تمرین ته اړتیا لري
له همدې امله، د ښې حافظې پراختیا لپاره فزیکي تمرین، صحي خواړه خوړل، او سالم مثبت فکر کول اړین دي.
هڅه وکړئ چې ځانګړي شیان په یاد ولرئ او په ذهني توګه تصور وکړئ یو څه، یوه صحنه، یا یوه ښکلې منظره وګورئ، بیا هڅه وکړئ چې دا انځور په خپل ذهن کې بیا جوړ کړئ د سندرو او سندرو د غږونو د یادولو هڅه کول، او په ذهني توګه یې سندرې ویل، د حافظې په وده کې هم مرسته کوي.
هر هغه څه چې په ژوره او دقت سره ترسره کیږي حافظه به ښه کړي
شعر او موسیقي یو ځانګړی احساساتي کیفیت لري مور ټول په اسان سره د خپل ژوند تر ټولو ژور غمونه او لویې خوښ په یاد لرو ولې؟ ځکه چې د دې تجربو تر شا احساس شدید و هر څه احساس په شدت سره حافظه پیاوړې کوي سربیره پردې، د شعرونو لیکل او ذهني تمرینونه لکه اضافه او منفي کول هم د حافظې او ذهني تمرکز د پراختیا لپاره غوره میتودونه دي.
د حافظې د وړتیا د لوړولو لپاره، هرڅه باید د ژور ذهني تمرکز سره ترسره شي ډېری خلک خپلې دندې د سرګردانه ذهن سره ترسره کوي، چې په پایله کې د دوی د کړنو او فکرونو ترمنځ پراخه واټن رامینځته کیږي له همدې امله دوی هیڅ شی

ښه نه یادوي که یو څوک غواړي یو څه په یاد ولري، نو دوی باید دا په بشپړ پوهاوي او شعور سره ترسره کړي.

د هغو کسانو لپاره چې له خدای سره مینه لري، د خپلو دندو د ترسره کولو پرمهال د دوی په اړه فکر کول دوی په ورته وخت کې د خدای په اړه فکر کولو څخه نه منع کوي، په هرصورت، د مراقبت پرمهال، یو څوک باید یوازې د خدای په اړه فکر وکړي. دا باید په پام کې ونیول شي چې حافظه پیاوړې کیږي او د پوهیدو وړتیا یې د مراقبت له لارې پراخه کیږي.

مراقبه څه شی دی؟ دا د نړیوال روح سره یووالی دی، چې د ټولو انساني محدودیتونو څخه تیریږي، او هڅه کوي چې په یاد ولري چې انسان روح دی، نه بدن کله چې مراقبه کوونکی شعوري ذهني هڅه پیل کوي ترڅو ځان د هغه بدن پرځای چې هغه یوازې د یو ژوند لپاره ژوند کوي، د تل پاتې روح سره وصل کړي، هغه به د خپلو تیرو ژوند ډیری تجربې په یاد ولري او په پای کې به په یاد ولري چې هغه د خدای له زړه څخه راوتلی دی.

په خدای کې د ټولو انسانانو د ژوند او د هر فرد د ژوند حافظه ده کله چې یو څوک د خپل روحاني ځان سره همغږي وي، د نه ختمیدونکي الهي ځان تیر شوي دورونه او هیر شوي قدرتونه به د دوی په شعور کې بیا راڅرګند شي مراقبه پدې معنی ده چې په یاد ولرئ چې یو څوک فاني بدن نه دی بلکه یو تلپاتې روح دی: د خدای سره یو

د ورځې په اوږدو کې موږ ځانونه د محدودو انسانانو په توګه فکر کوو، خو د شپې، د ژورې، بې خوب په وخت کې موږ خپل انساني حالت هېروو.

د مراقبې له لارې، موږ کولی شو، په خپلو هڅو سره، حتی که یوازې په لنډمهاله توګه وي، له ځمکنیو اړیکو څخه خلاص شو. موږ کولی شو فزیکي پوهاوی پریږدو او په یاد ولرو چې موږ الهي روحونه یو. هغه څوک چې پدې عمل کې دوام لري د ځان مالکین او ریښتیني لارښودان کیږي.

خدای موږ ته حافظه راکړې ده ترڅو موږ ټول هغه څه رامینځته کړو او په یاد ولرو چې ښه او عالي دي د حافظې ناوړه ګټه اخیستنه انسانانو ته لوی زیان رسوي.

هغه څوک چې د تیر درد له امله د بل چا په وړاندې کرکه او نفرت ساتي، د دوی له حافظې څخه ناوړه ګټه پورته کوي، مګر، د ناخوښ تجربو په یادولو کې هیڅ غلط نه دی ترڅو له دوی څخه

زده کړه وکړي. پدې توګه، يو شخص خپل تير عملونه تحليل کوي او د ورته غلطيو له تکرار څخه ډډه کوي چې د ترخو او دردناک پايلو لامل شوي.

غلط فکرونه بايد بيا تکرار نشي، ځکه چې دوی به بيا په ذهن کې د اوږدې مودې لپاره پاتې شي خدای موږ ته حافظه راکړې ترڅو موږ د ژوند درسونه او مثبتې تجربې ژوندي وساتو تير غلط فکرونه بايد د دوی د يادولو څخه ډډه کولو سره له مينځه يوړل شي که چيرې دوی په زور سره ذهن ته ننوځي، موږ بايد د دوی کوربه توب يا هرکلی کولو څخه ډډه وکړو.

موږ بيا تکراروو: د بدو تجربو په ياد ساتل او بيا را ژوندي کول د هغه حافظې څخه ناوړه ګټه اخيستل دي چې خدای موږ ته راکړې ده. پرځای يې، يو څوک بايد هوډ وکړي چې خپل حافظه يوازې د مثبتو فکرونو او ښو تجربو لپاره وکاروي، او ټول ناخوښه او کرکه لرونکي خاطرې له خپل ذهن څخه وباسي.

موږ بايد هر هغه څه وګورو، واورو، خوند واخلو، لمس کړو، احساس وکړو او هيله ولرو چې ښه، صحي، سالم او ګټور دي او موږ بايد خوشحاله تجربې او ازموينې د خپلې حافظې په خزانه کې وساتو.

هغه څوک چې ښې احساسات احساسوي، ښې مفکورې لري، او يوازې په طبيعت کې ښېګڼه ويني او خلک به يوازې ښېګڼې په ياد ولري.

موږ ته حافظه د يوې مقدسې ډال په توګه راکړل شوې ده ترڅو موږ د ښو شيانو د يادولو تمرين وکړو تر هغه چې موږ بالاخره وکولی شو تر ټولو لويه ښه يادونه وکړو: خدای

لکه څنګه چې موږ په هرڅه کې نيکمرغي او صداقت ګورو، موږ به يوه ورځ ومومو چې پټ الهی ځواک به د فکرونو، احساساتو او احساساتو ټولې کوچن خلاصې ټوټې ټوټې او خپرې کړي چې له لارې يې موږ يوازې په تخليق کې د الهی ښکلا او همغږ چمکونه ليدل، او د روحاني شعور له کړک څخه به موږ بشپړ نيکمرغي او مطلق کمال وګورو.

موږ له خدايه غواړو چې موږ سره د مقدس حافظې د تلپاتې شعلې په راويښولو او بيا راژوندي کولو کې مرسته وکړي تر هغه چې دا د هيرولو او غفلت تياره وسوځوي، ترڅو موږ په ياد ولرو چې موږ د خدای له روح او د هغه د نړيوالې مينې سره يو وو او اوس هم يو.

که سهار خدای یاد کړې

پـه غرمه او ماښام کې

تاسو به انرژي او خوشحاله احساس وکړئ

پـه اسمان کې د عقاب پـه څیر الوتنه وکړئ

تاسو به خپل وخت پـه آرام□ کې تیر کړئ

او دا پـه هوا کې د خوشبو پـه څیر لیږدول کیږي

پـه خالق باندې ستاسو باور تر ټولو تېزه وسله ده

ځان پـه ډاډ او امید سمبال کړئ

که تاسو د خدای پـه لټه کې یاست، د صداقت سرچینه

هغه شتمنه کېږي، نه، هغه د شتمنو تر ټولو شتمنه کېږي

یو ثابت شوی حقیقت

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود عباس مسعود

زما خبرې د شک پـه نظر مه ردوئ مخکې لدې چې د ځان لپاره دا طریقه هڅه وکړئ تاسو ممکن د ډیری تیوریو اوریدلو څخه ستړي شوي یاست چې ستاسو پـه ژوند هیڅ اغیزه نلري هغه څه چې زه یې وایم تیوري نه ده، مګر یو ثابت حقیقت دی، او زه به هڅه وکړم چې تاسو ته د هغه څه پـه اړه نظر درکړم چې پـه حقیقت کې ازمول کیدی شي.

زه ډېر بختور وم چې ډېر کلونه وړاندې مې د هند له یوه لوی حکیم څخه دا علمي حقیقت زده کړ. تاسو شاید حیران شئ چې ولې زه تاسو هڅوم او ستاسو پام دې حقایقو ته را اړوم ایا زه کوم خود غرضه انګیزه لرم؟ زما ځواب پـه بشپړ ډول نه دی. زه یوازې غواړم چې دا حقایق تاسو ته وړاندې کړم، پـه بدل کې د دې پـه عملي کولو او د دوی د خوښ□ تجربه کولو کې ستاسو د خوښ□ موندلو کې د مرستې لپاره خالص خوښ□ ترلاسه کولو پـه هیله.

اوس زه باید د فزیولوژي ځینې اړخونو ته اشاره وکړم ترڅو لږترلږه د پروسې عمومي پوهه ترلاسه کړم. زه به د اصلي مرکزونو یا محورونو کار کولو او د بریښنا جریان ته اشاره وکړم چې له دماغ څخه - د دې مرکزونو له لارې - بهرني او داخلي حسي ارګانونو ته ځي، دوی ژوندي او متحرک ساتي.

شپږ اصلي مرکزونه شتون لري چې له لارې یې حیاتي جریان، یا د ژوند بریښنا، ټول عصبي سیسټم ته لیږدول کیږي. دا مرکزونه دا دي:

۱ د میډولا مرکز

۲ د رحم د غاړې مرکز

۳ د غاښونو مرکز

۴ د لمبر مرکز

۵ د سیکرال مرکز

۶ کوکیجیل مرکز

دماغ تر ټولو لوړ برقي ویشونکی (لوړ مرکز) دی، او ټول مرکزونه یو بل سره وصل دي او د لوړ مرکز (دماغي حجرو) تر اغیز لاندې فعالیت کوي. د دماغ حجرې حیاتي جریان (یا بریښنا) د دې مرکزونو یا د ملا تیر محورونو له لارې لیږي، کوم چې په خپل وار سره خپل بریښنایی چارج د عصبي او لیږدونکي اعصابو ته لیږدوي چې د حسي هڅونو او د لمس او لید احساساتو دندې په غاړه اخلي، او داسې نور.

دا برقي جریان چې د دماغ لخوا خپریږي د فزیکي بدن (د هغې د داخلي او بهرنیو ارګانونو په ګډون) د ژوند وینه ده. د دې برقي وسیلې له لارې، حسي معلومات دماغ ته لیږدول کیږي، چې د افکارو پروسس پیل کوي.

که روح غواړي چې د بدني احساساتو د ګډوډونکو راپورونو جریان ودروي (کوم چې د متقابل فکر حلقو په رامینځته کیدو کې مرسته کوي)، نو دا باید د بریښنا جریان کنټرول کړي او د ټول عصبي سیسټم څخه د اوو اصلي مرکزونو (دماغ په ګډون)

ته خپل جریان بیرته وګرځوي، ترڅو پدې توګه دا بهرني او داخلي ارګانونو ته بشپړ آرام ورکړي.

د خوب په جریان کې، د دماغ او حسي ارګانونو ترمنځ بریښنایی اړیکې په جزوي ډول ګډوډیږي، چې د اوریدلو او لمس کولو په څیر نورمال احساسات دماغ ته د رسیدو مخه نیسي ځکه چې دا مداخله نیمګړې ده، هر کافي قوي بهرن محرک کولی شي دا بریښنایی اړیکه بیا رامینځته کړي، محرک ته اجازه ورکوي چې دماغ ته ورسیږي او سړی راویښ کړي. په هرصورت، د خوب په جریان کې، یو دوامداره بریښنایی جریان داخلي ارګانونو - زړه، سږو او نورو ته جریان لري - دوی ژوندي او فعال ساتي.

ځکه چې د خوب پرمهال د بدن بریښنایی فعالیت په بشپړ ډول کنټرول شوی نه وي، فزیکي احساسات لکه تکلیف، ناروغي، او قوي بهرني محرکات کولی شي خوب کوونکی ګډوډ کړي. په هرصورت، د ساینسي پلوه سم میتود په کارولو سره، موږ کولی شو په ورته وخت کې او په بشپړ ډول د بدن داخلي او بهرني دندې کنټرول کړو - دا د تمرین اوج دی مګر د بشپړ کنټرول ترلاسه کول ممکن د ډیری کلونو وقف شوي تمرین ته اړتیا ولري.

لکه څنګه چې بهرني غړي د خوب وروسته تازه کیږي، کوم چې د بدن لپاره آرام دی، همداسې د دې ساینسي میتود د تمرین په پایله کې داخلي غړي هم خورا تازه کیږي، او د دوی ځواک زیاتیږي، کوم چې د ژوند اوږدولو کې مرسته کوي.

لکه څنګه چې موږ له خوب څخه نه ویریږو ترڅو زموږ حواس بې خوبه او د کار کولو توان ونلري، نو باید موږ هم د شعوري مرګ تمرین کولو څخه ډډه ونه کړو، یعنی خپلو داخلي ارګانونو ته آرام ورکړو. بیا به مرګ زموږ تر کنټرول لاندې وي، نو کله چې موږ ومومو چې دا فزیکي کور ویجاړ او د اوسیدو وړ نه دی، موږ کولی شو په خپله خوښه او بشپړ پوهاوي سره "پریږدو "وروستی دښمن چې باید مات شي مرګ دی".

موږ کولی شو دا طریقه د لاندې مثال سره روښانه کړو:

که چیرې د ښار اصلي ټیلیفون ایکسچینج د ښار مختلفو برخو ته وصل وي، نو په دې برخو کې زنګ وهونکي کولی شي د بریښنا جریان له لارې چې د تارونو له لارې بهیږي په دوامداره توګه مرکزي ایکسچینج سره وصل شي، پرته له دې چې د ایکسچینج مدیریت یا کنټرول وي. په هرصورت، که چیرې اصلي ټیلیفون ایکسچینج وغواړي چې مختلف ایکسچینجونه منقطع کړي، نو کولی شي اصلي بریښنا سویچ بند کړي، په دې توګه د ښار مختلفو برخو ته د بریښنا جریان ودروي.

په ورته ډول، ساینسي میتود موږ ته اړین پروسه چمتو کوي ترڅو حیاتي جریان - چې زموږ په ټول بدن کې ویشل کیږي - زموږ مرکزي سیمو ته، یعنې نخاع او دماغ ته راوباسي. دا میتود د نخاع او دماغ مقناطیس کولو سره کار کوي، کوم چې د انرژ اوه اصلي مرکزونه لري. په پایله کې، د ژوند ځواک چې په ټول بدن کې ویشل شوی د نخاع له لارې دماغ ته لیږدول کیږي. دماغ ته په رسیدو سره، موږ دا د رڼا په توګه احساس کوو او تجربه کوو. پدې حالت کې، روحاني ځان د دې توان لري چې ځان د فزیکي او رواني ګډوډیو څخه خلاص کړي.

روحاني نفس د "خلکو" د دوو ټولګیو څخه د راتلونکو ټیلیفون راپورونو څخه - د هغې د ارادې خلاف - ګډوډ دی: یوه لوړه ټولګی (فکرونه) او یوه ټیټه ټولګی (فزیکي احساسات). د دې دوو ټولګیو سره د اړیکو د پرې کولو لپاره، دا باید د بریښنا سویچ بندولو سره د تلیفون تارونو له لارې بهیدونکي بریښنا مرکزي بیټر ته واړوي (یعنې، د مراقبت تمرین کولو سره) ترڅو دا د سولې او آزاد څخه خوند واخلي.

پاملرنه د انرژ لومړنی مدیر او ویشونکی دی، چې د دماغ څخه حسي او حرکي اعصابو ته د حیاتي بریښنایی جریان لیږدولو مسؤلیت لري. د مثال په توګه، کله چې موږ یو ځورونکی مچ لرې کوو، موږ د پاملرنې ځواک کاروو ترڅو د حرکي اعصابو ته بریښنایی جریان واستوو، چې په پایله کې د لاس مطلوب حرکت رامینځته کیږي. زه دا د پاملرنې ځواک په اړه نظر ورکولو لپاره یادونه کوم، چې له لارې یې د بدن دننه بریښنایی جریان کنټرول کیدی شي او پورته ذکر شوي مرکزونو ته لیږدول کیدی شي.

دلته زه غواړم هغه حالتونه تشریح کړم چې د بایو الیکټریک جریان بشپړ کنټرول وروسته راځي. په پیل کې، سړی د ملا د تیر د مقناطیس کولو له امله یو ډیر زړه راښکونکی احساس تجربه کوي. په هرصورت، دوامداره او اوږدمهاله تمرین به د شعوري خوښۍ حالت رامینځته کړي چې په بدني شعور کې جوش ردوي.

موږ دا د خوښۍ حالت زموږ د وروستي هدف او نړیوال اړتیا په توګه تشریح کړی دی، ځکه چې پدې کې موږ د خدای یا خوښۍ ریښتینې پوهاوی تجربه کوو او د خپل شعور پراختیا احساس کوو ځومره چې موږ دا حالت تجربه کوو، هومره زموږ انفرادیت (زموږ کوچنی ځان یا انا) کمیږي او منحل کیږي، او په چټکۍ سره موږ کاسمیک شعور ته نږدې کیږو او په مستقیم ډول له خدای سره وصل کیږو.

په حقیقت کې، دین زموږ د کایناتي شعور دننه زموږ د انفرادي ځانونو له منځه وړلو پرته بل څه نه دي، له همدې امله، پدې خوشحال حالت کې، موږ د ایمان زینه پورته کوو، د حواسو د بندولو فضا او د فکر ګډوډي شاته پریږدو، او د الهي خوشحالۍ ساحو ته ننوځو.

د دې طریقې له لارې موږ کاسمیک حقایق درک کوو، او کله چې دا مبارک حالت واقع شي - د دوامداره تمرین له لارې - موږ ځان په دوامداره توګه د خپل دننه د برکت لرونکي رب په حضور کې وموږو، او موږ خپلې دندې په ښه توګه ترسره کوو پرته له دې چې د کار میوو ته وګورو، نو موږ د خپل ځان (انا) او د خوښۍ او درد احساساتو په پرتله د دندو په اړه ډیر پام کوو چې دا انا تولیدوي.

د ټولو مذهبونو - عیسویت، اسلام او هندویزم - په تعلیماتو کې یو بنسټیز حقیقت شتون لري: تر هغه چې یو څوک خپل جوهر د روح په توګه ونه پیژني - د خوښۍ سرچینه - دوی به د محدود فکر سره تړلي پاتې شي او د طبیعت د نه منلو وړ او نه بخښونکي قوانینو تابع وي. د دوی د ریښتیني طبیعت پیژندل ابدي آزادي راوړي. موږ خدای نشو پیژندلی پرته لدې چې ځان وپیژنو، ځکه چې زموږ د طبیعت جوهر د هغه سره ورته دی. انسانان د خدای په شکل کې رامینځته شوي دي د ریښتیني

ساینسي مراقبت د زیار او مخلص عمل له لارې، تاسو به ځان وپیژنئ - دا دی، تاسو به پوه شئ چې تاسو یو برکت لرونکی روح یاست - او تاسو به خدای وپیژنئ.

د روحاني مراقبت طریقې د خدای د پیژندلو لپاره ټولې اړینې لارې شاملې دي دوی د مذهبونو او عقایدو په توپیرونو تمرکز نه کوي ځکه چې دا توپیرونه د خلکو په فکر کې ګډوډي رامینځته کوي.

د نورو میتودونو په پرتله د ساینسي مراقبت غوره والی د هغه څه سره نږدې اړیکه او مستقیم عمل کې دی چې موږ زموږ محدود ځانونو سره تړي: د ژوند انرژي د دې انرژۍ د بیرته راګرځولو پر ځای، دا دننه ته چینل کول او د روح پراخیدونکي او پراخو ځواکونو سره یوځای کول، دا بهر ته جریان لري، بدن او ذهن په دوامداره حرکت کې ساتي، د فزیکي احساساتو او لنډمهاله فکرونو په بڼه روحاني ځان ته ګډوډي رامینځته کوي.

ځکه چې د ژوند انرژي بهر ته ځي، احساسات او فکرونه د پاک، ارام روح انځور خرابوي. دا طریقه موږ ته درس راکوي چې څنګه د ژوند انرژي دننه ته لارښوونه وکړو. له همدې امله، دا یوه مستقیمه او سمدستي طریقه ده، چې موږ مستقیم د روح شعور ته رسوي: د خدای برکت شعور ته، پرته له کوم بل وسیله.

دا طریقه د ژوند انرژۍ جریان تنظیم او لارښوونه کول دي چې د یو پیژندل شوي څرګندونه تنظیم او تنظیم کولو سره چې مستقیم د ژوند انرژۍ سره تړاو لري.

دا د یادونې وړ ده چې په نړۍ کې ټولې مذهبي لارې د ژوند انرژۍ جریان کنټرولولو او د هغې لوري ته د بیرته راګرځولو لپاره د مستقیم یا غیر مستقیم میتود کارولو سپارښتنه کوي ترڅو موږ د بدن او ذهن څخه تیر شو او د هغې د طبیعت او د هغې د جوهر په پوهیدو سره روح وپیژنو.

په انسان کې د ژوند شتون بقا ده، او د هغې نشتوالی فنا ده، له همدې امله، هغه طریقه چې یو څوک د ژوند مستقیم کنټرول ته لارښوونه کوي غوره طریقه ده.

د مختلفو نسلونو او هیوادونو هوښیارانو داسې طریقې وړاندیز کړې دي چې د هغو خلکو د ذهنونو او شرایطو سره سم وي چې دوی پکې ژوند کاوه، ځینو یې په لمانځه، ځینو احساساتو، ځینو کړنو، ځینو په مینه، او نورو یې په دلیل یا فکر او غور ټینګار کاوه، خو د دوی هڅونې یو شان وې.

دوی ټولو د ژوند انرژ د جریان د بیرته راګرځولو له لارې د فزیکي شعور څخه د تیریدو اړتیا تایید کړه ترڅو دا دننه ته وګرځي دوی د ځان پیژندنې اړتیا او د پردې تر شا د هغې راڅرګندیدل هم تایید کړل، لکه څنګه چې د لمر انځور په خاموش، ارامو اوبو کې په روښانه او څرګند ډول څرګندیږي. دوی ټولو د مراقبت میتود اعتبار او اغیزمنتوب باندې ټینګار وکړ، پرته له دې چې کوم بل منځګړی ته اړتیا وي.

دا هم باید په پام کې ونیول شي چې د دې طریقې عملي کول د ذهني یا فزیکي ځواک د پراختیا مخه نه نیسي، لکه څنګه چې دا د ګڼورو ټولنیزو فعالیتونو په وړاندې خنډ نه ګرځي چې د خورا نازکو او پاکو احساساتو او غوره انګیزو لخوا رهبري کیږي چې د انسانیت خدمت ته وقف شوي دي.

په حقیقت کې، مور د فرد د جامع پرمختګ ملاتړ او سپارښتنه کوو، ځکه چې دا پرمختګ په حتمي ډول د دې لارې تمرین اسانه کوي نه دا چې خنډ یې کړي. یوازین اړتیا دا ده چې لاره درک او په دقت سره تمرین کړئ، او بیا به ټولې کړنې او هیلې د سالک په ګټه وي.

په دې طریقه کې اړین ټکی د ژوند انرژ سمه پوهه ده چې د انسان بدن ساتي او هغه متحرک او انرژي لرونکی ساتي.

د شفا ورکولو لنډ تاییدونه

ای ربه، ستا مبارک رڼا د ټولو مذهبونو د پیغمبرانو، اولیاء او حکیمانو څخه ځلیږي، او زما څخه هم دا مقدسه رڼا زما د بدن په هره حجره او نسج کې شتون لري، او ستا په فضل سره زه روغ او روغ یم.

اې شعوري کاسمیک فعالیت

ته زما دننه ژوندی يې!

جامد، مايع او ګاز لرونکي خواړه د خدای په قدرت سره په ژوند انرژ بدليږي.

زما د بدن ملاتړ لپاره

ای خدايه، زما د بدن حجرات له رڼا څخه جوړ شوي دي

دا ستا ذات دی، ځکه چې ته د بشپړتيا روح يې

هغه بيا خوندي ده، ځکه چې ته د شفا سرچينه يې

د هغې جوهر روح دی، او تاسو په پراخه کايناتو کې روح ياست.

او دا ابدي دی ځکه چې ته د وجود اصل يې

ځکه چې ته د ابديت معنی يې

زه نوی، پیاوړی او انرژي لرونکی احساس کوم

ستا فعاليت له ژوند څخه ډک دی

او زما بدن ترې تيريږي

د روح شفا ورکولو ځواک

زه رڼا جوړ شوی يم

د خدای پاک ذات څخه

زه تل روغ احساس کوم

ځکه چې دا زما دننه دی

د هغه قوت هلته دی

د بدن په هره برخه کې

معده ځکه قوي ده چې د هغه رڼا پکې ده

د ټولو ناروغيو شفا ورکوونکی!

زه په یقین سره پوهیږم چې ټولې ناروغۍ، په مختلفو بڼو کې، د دې له امله رامینځته کیږي

د روغتیایی مقرراتو د نه مراعاتولو په اړه، زه به د صحي خوړو سره ناروغي له منځه یوسم

مناسب تمرین، سالم فکر، او ښه نیتونه

ای ربه، ستا رڼا زما د بدن په هر اتوم کې شتون لري

زما په هره حجره کې

د وینې په هره حجره کې،

او زما په بدن کې هر اعصاب

زما په دماغ او نسجونو کې

له همدې امله، زه په ښه روغتیا او هوساینې کې یم

ځکه چې ته په ما کې ژوند کوې، او ته د شفا ورکولو ځواک یې

د خدای رڼا او هوساینه زما د فزیکي ناروغیو په تیارو کونجونو کې خپره ده

د هغه شفا ورکوونکې رڼا زما د بدن په هره حجره کې ځلیږي

نو دا سالم دی ځکه چې دا د هغه رڼا لري

په ورته ډول، د هغه کمال

د فکر په ځواک باندې ځانګړی ټینګار

زه فکر کوم او زه پوهیږم چې زما فعالیت پیل کیږي

له دماغ څخه تر بدن پورې

د رڼا څاڅکي په چټک سره راپورته کیږي

زما د نسجونو له ریښو څخه

او دا زما له دماغ څخه راوځي

حجرو او اعصابو ته

او په پراګرافونو کې هغه پیل کوي

د شفا ورکولو ځواک جریان

د ملا له تله څخه

د فوم یا سپرې په توګه

د بدن د حجرو د تغذیې لپاره

خالص روغتیا!

اې ربه، زه ستا عبادت کوم

په هرڅه کې ښه

او زه ستا صداقت وینم

په هر روښانه نظر کې

ستا مطلق قدرت د هرې ناروغ علاج دی

دا زما دننه شتون لري، نو زه ستړی نه احساسوم.

ستا د شفا رڼا دې روښانه شي

د ژورې ناپوه له تیارو څخه

هر چیرې چې رڼا وي، هلته کمال او پاکوالی وي

په احساس، ارادې او فکر کې

نو زما احساسات زما د ارادې او فکرونو سره یوځای مستقیم کړئ

ترڅو زه په حکمت او سم قضاوت سره لارښوونه تعقیب کړم

هره ورځ به زه د ځان دننه د روح خوښ لټوم

د خوښیو له لارې نه

خدای زما په فکرونو څارنه کوي او هغوی ته لارښوونه کوي چې

د امنیت نړ او د سولې لپاره امکانات

زه به خپل ذهن له ټولو وېرو پاک کړم

په دې پوهیدل چې خدای زما ملاتړ کوي او لارښوونه کوي

هغه زما لاره اسانه کوي

او هغه زما لپاره کارونه اسانه کوي

په هر حالت او ډګر کې

زما په خدای بشپړ باور درملنه ده

او زه ترې ګټه او شفا لرم

سلام دې وي پر تا

حکمت او روحاني بصیرتونه

یو څوک باید خپل مالک وي او د هغه مطابق عمل وکړي، د معمول او خواهشاتو له مخې نه بلکې د آزادې ارادې او حکمت له مخې.

دا د انسان حق او وړتیا ده چې خپل جنت جوړ کړي او ترې خوند واخلي ځکه چې هغه د دې ترلاسه کولو لپاره ټولې لارې لري، ځکه چې خدای هغه ته دا وړتیا ورکړې ده چې خپل ذهن د هغه په لور واړوي او هغه وپیژني.

په ژوند کې تر ټولو لویه خبره دا ده چې د خپل روښانه او سوله ییز وجدان په قوي مرکز کې ژوند وکړئ.

په خدای باندې د خپل ذهن تمرکز کولو او د زړه څخه دعا کولو سره، یو څوک کولی شي د هغه مبارک حضور تجربه کړي.

* * *

ټینګار:

د خدای رڼا ما ډکوي او زما له لارې ځلیږي، ټولې ناروغۍ له منځه وړي او ماته روغتیا او هوساینه راکوي د هغه الهي رڼا زما د بدن په هره حجره کې ځلیږي، او له همدې امله زما بدن روغ دی او زه ښه یم.

* * *

په هغه ورځ چې تاسو خپل آسماني اصل په یاد ولرئ، ستاسو شعور به د روح القدس په لوی الهي کور کې بیا زیږیدلی وي.

داسې ښکاري چې د انسان ذهن او اراده د ناپوهۍ د خاورې لاندې ښخ شوي دي تر هغه چې د حکمت سره زر [د روح له کان څخه] را ایستل نشي، ویلې نشي، او په تیزو رواني وسیلو بدل شي، دا ناممکنه ده چې د انساني شعور په باغ کې د شر بوټی وده وکړي او له منځه یوړل شي.

شاندار او شاندار غرونه، د انسان د بدن حیرانونکي میکانیزمونه، تازه او متحرک ګلابونه او ګلونه، د واښو شنه غالۍ، د نیکو روحونو عظمت، او د اصلاح شویو افکارو لوړوالی.

او د مینې ژوروالی، دا ټول مور ته د خدای یادونه کوي، څوک چې د ټولو شرافت، عظمت او ښکلا سرچینه ده.

* * *

د ذهن تمرکز د یو شخص دننه د پټ ځواک د بیدارولو او فعالولو لپاره کلیدي ده تمرکز پدې معنی دی چې فکر په یوه نقطه تمرکز کول د ډیری ناکامیو اصلي لامل د تمرکز نشتوالی دی پاملرنه د څراغ سره پرتله کیدی شي؛ کله چې د هغې بیم په پراخه ساحه کې خپریږي، د هغې شدت کمزوری کیږي مګر دا بیم قوي او روښانه کیږي کله چې په یو ځانګړي نقطه تمرکز وشي هغه کسان چې استثنایی ذهنونه لري ډیر متمرکز دي، د دې وړتیا لري چې خپل ټول ذهني انرژي په یو وخت کې په یو شی متمرکز کړي.

* * *

ریښتیني مینه - د زړه او روح مینه - الهي مینه ده دا الهي مینه د انسانانو د زړونو او روحونو له لارې ځان څرګندولو هڅه کوي.

د سمندر په سطحه دومره لرې څپې شته چې هیڅکله په ساحل نه ماتیږي او د خاموش□ په پټنځای کې داسې فکرونه شته چې زړه یې د بیانولو لپاره خورا ژور دي.

پوهه د ارام ذهن او روښانه وجدان ترمنځ توازن دی

د سم کار کولو هنر په دې کې دی چې د خپل داخلي سکون له لاسه ورکولو پرته ورو یا چټک کار وکړئ.

مور هغه څه نه شو زده کولی چې مور یې نه پوهیږو پرته لدې چې مور بل څه ولرو چې ورسره پرتله کړو، له همدې امله، خدای د انساني مینې د بشپړې لارې له لارې انسانانو ته الهي مینه درس ورکوي.

تل د خپلې پاملرنې ستنه د روحاني خوښ□ مقناطیسي شمال ته واړوئ، او بیا به هیڅوک ستاسو توازن ګډوډ نه کړي.

په خدای باور ولرئ او په هغه ذات باور ولرئ چې تاسو یې پیدا کړي یاست او ستاسو ساتنه به وکړي.

هغه څوک چې په سمه توګه روان وي له خدای سره مینه لري او د خدای لخوا مینه کیږي، پرته له دې چې هغه په طبیعي ځنګل کې کار کوي یا د عصري تمدن په ځنګل کې، ځکه چې ستونزې، ستونزې، ازموینې او کړاوونه په دواړو کې شتون لري. لومړی یې وحشي ځناور لري، پداسې حال کې چې وروستی یې ویره نه وړاندې کوي، چې د بې کنټروله غوښتنو او قهرجنو احساساتو په وړاندې په تاوتریخوالي مبارزه کې څرګندیږي. یوازې

هغه وخت چې یو څوک خپل احساسات خپلې ارادې ته وسپاري هغه د ریښتینې خوښۍ خوند اخلي.

ځینې وختونه تاسو ممکن داسې احساس ولرئ چې یو ملګری ستاسو لیدنې ته راځي، که څه هم د دوی د لیدنې هیڅ نښه نشته دوی تاسو ته نه دي ویلي چې دوی راځي، مګر تاسو قوي احساس لرئ چې تاسو به یې وګورئ، او بیا، لکه څنګه چې ماښام کیږي، دوی ستاسو دروازه ټکوي! یا ځینې وختونه تاسو ټوله ورځ احساس کوئ چې یو څه ښه یا بد پیښیږي، او کله چې پیښ شي، تاسو حیران یاست چې ومومئ چې ستاسو وجدان سم و دا د وجدان (داخلي حس) ځینې مثالونه دي او دا څنګه د شواهدو او نښو څخه په خپلواکه توګه کار کوي

خدای موږ ته روح، ذهن او بدن راکړی دی، او موږ باید دا ډالۍ په یوه همغږي او متوازن ډول وده وکړو موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د خپل چاپیریال غلامان یا د عادت بندیان شو روحاني پلوه پرمختللي والدین کولی شي د ماشومانو د روحاني چلند سره د لویولو او د اعتدال ژوند طرزالعمل رهبرۍ کولو سره نړۍ سره مرسته وکړي چې د انعکاس او ځان نظم لخوا مشخص کیږي.

هر هغه غوره فکر چې ستاسو په دننه کې راپاریږي تاسو خدای ته نږدې کوي دا فکرونه د هغه سیند په څیر دي چې د الهي روح په سمندر کې بهیږي.

هره ورځ باید د لمر، اوبو، او ښو سبزیجاتو او میوو څخه د ژوند د نعمتونو لپاره د شکر او مننې ورځ وي، کوم چې د لوی ورکوونکي غیر مستقیم ډالۍ دي.

پاکه مینه، الهي مینه، د انسان او د هغه د خالق ترمنځ خنډونه لرې کوي

د ملکیت، خود غرضۍ، میخانیکي کورنۍ اړیکو، جنسي جنون، مادي اړیکو، احساساتي چاودنو او ګټورو تبادلو د زهرجنو عناصرو له امله

ملګرتياوې فاسدېږي او مينه له منځه ځي، ځکه چې لنډمهاله اړيکې ناڅاپه کرکه تعقيبوي، چې د انساني مينې د مرګ لامل کيږي. مګر د هر انسان په زړه کې يوه ابدي، الهي مينه ده چې ممکن د يو څه وخت لپاره غير فعاله پاتې شي، مګر دا هيڅکله په ريښتيا سره نه مري.

ستاسو د زړه په خاوره کې، د مينې تخمونه وده کوي، هغه تخمونه وروزئ او په شفقت او هر اړخيزه مينې سره يې اوبه کړئ.

خدای مينه ده، او مينه موږ له خدای سره يوځای کوي که موږ غواړو له خدای سره مينه وکړو، نو موږ بايد خپله مينه جلا يا محدوده نه کړو، بلکې دا د الهي مينې سره وصل کړو.

ټول ځواک او په کايناتو کې هرڅه د الهي ذهن محصول دی، لکه څنګه چې هغه شيان چې تاسو يې په خوب کې ګورئ ستاسو د ذهن لخوا جوړ شوي دي.

د غلط کار څخه د مخنيوي يوازينۍ لار دا ده چې د غلط کار پيژندلو لپاره سم قضاوت رامينځته کړئ او د هغه د نه کولو هوډ وکړئ.
يو غلط د بل غلط سره جګړه کول سم کار نه رامينځته کوي جهالت د انسانيت ريښتينی دښمن دی او بايد له دې نړۍ څخه وشړل شي.
موږ په دې نړۍ کې هر هغه څه لرو چې موږ ورته اړتيا لرو ترڅو د سوکالۍ، خوښۍ او بشپړ عدالت دور پيل کړو. يوازينۍ خنډ د انسان خود غرضي ده، چې دا ناممکنه کوي. وحشتناک او غير عادلانه کړاو د انسان حرص او ځان غوښتنې له امله رامينځته کيږي، د نورو پروا نه کوي. هغه پيسې چې د اړمنو خلکو د خوړو او جامو لپاره کارول کيدی شي پرځای يې د ويجاړۍ او ويجاړۍ لپاره کارول کيږي.
د نړيوالو ستونزو اصلي لامل دا خود غرضي ده چې له ناپوهۍ څخه زيږيدلې ده هرڅوک فکر کوي چې دوی سم کار کوي، مګر کله چې دوی يوازې خپل شخصي اهداف تعقيبوي، دوی د علت او معلول کارميک قانون حرکت کوي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی خپله خوښي او د نورو خوښۍ له منځه يوسي.

هرڅومره چې زه د نړۍ هغه غمیزې ګورم چې د انسان د ناپوهۍ له امله رامینځته کیږي، هومره زه پوهیږم چې خوښۍ لنډمهاله ده، حتی که سړکونه په سرو زرو پخه شوي وي ریښتینې خوښۍ د نورو خوشحاله کولو کې ده که هرڅوک دا کار وکړي، هرڅوک به خوشحاله وي، او هرڅوک به د ځمکې د فضل څخه خپله برخه ترلاسه کړي.

د خپلو آسماني خوښیو او لامحدود خوښیو په اړه الهي پوهاوی د جادو امسا په څیر دی چې سمدلاسه د عادي مادي ژوند ارزانه فلز د تلپاتې روحاني خوښۍ په روښانه سرو زرو بدلوي.

ملګرتیا هغه نړیواله روحاني جذبه ده چې روحونه د الهي مینې په اړیکه سره یوځای کوي.

* * *

د روح چتر یا د روح سکون
کله چې سوځېدونکې اندېښنې خپل تودوخه له لاسه ورکړي
ارامي راڅرګندېږي، سوله او ارامي راوړي
دا د ژوند د کښتۍ سپین مستول دی
دا د تلپاتې خوښۍ د باد څخه ډک دی، له جوش څخه پاک دی
نو هغه په نرمۍ سره کښتۍ د الریدا جهیل په سطحه ټېل وهي
سکون د قناعت سیند دی
د سکون سمندر په لور په نرمۍ سره بهېږي
د اندیښنو له څپو څخه جلا شوی
دا د روح چتر دی
د انسان د ذهن او زړه څخه پورته خپریدل
د هغه د ژوند د خوښیو د ساتنې لپاره، دواړه کوچني او لوی
د وېرې او اضطراب له بارانونو څخه
دا آسماني غبر دی
د ژوند له سندرو څخه راوتلی
دا مقدس مالګه ده
د ژوند په میز کې

او د لاسته راوړنو له آبشارونو څخه الوتونکې سپرې
دا یو ښکلی او ارام مزاج دی
د کوم په واسطه چې د روح سلطنت اداره کیږي
په همغږۍ او اتفاق سره
ارامتیا یوازې په جلا ځایونو پورې محدوده نه ده
او نه هم د شور او غوغا څخه کومه خلاصون شته
بلکه، دا هلته راځي چې زړونه یې هرکلی کوي
او هغه هلته پاتې کیږي چیرې چې روحونه په هغې کې آرام ومومي
د وخت او ځای په پام کې نیولو پرته
دا یو نازک، نازک ګل دی
دا سخت لمس نشي زغملی
بلکه، دا ژوند کوي، غوړیږي او غوړیږي
که چیرې دا د تازه او پاکو اوبو سره اوبه شي
ارامتیا د احساس یو ارام جهیل دی
د غم له څنډو څخه خلاص
هغه چې د ویرې اوښکې تویوي
د اضطراب او کړاو د لرې اشارې لپاره
کله چې د ارام روح پاڼه پوښل کیږي
د پاکې، روښانه سپینې واورې یوه طبقه:
د سکون او ذهنۍ سکون واوره
د ویرې طوفانونه او د اندیښنو طوفانونه به بریالي نشي
د سولې او ارامۍ ګډوډول
د دې سخت، ځلیدونکي طبقې لاندې
د دې مبارک، ځلیدونکي ځلا لپاره
* * *

د الهي مینې کلا
کله چې ستاسو شاوخوا د نفرت ګولۍ باران شي
د مینې په کلا کې پناه واخله
او که د غلط فهمۍ بمبارۍ دوام ومومي
د مینې په غارونو کې قوي پاتې شه
د رحم او خواخوږۍ د خونو لاندې
او که د دوکې زهرجن بخارات هڅه وکړي
ستاسو د حکمت د ژوند د بندولو لپاره

د ځان شاوخوا د پاکې مينې نقاب واغوندئ
د الهي مينې کلا يو خوندي ځای دی
د جنونونو او لالچونو د لښکرو له بريدونو څخه
د وفادارۍ او استقامت يوه خندق کيندل
د مينې له اوبو ډک کړه
ترڅو خود غرضي ترې تېر نشي
ستاسو د روح حکمت له منځه وړلو لپاره
* * *

هغه کسان چې مراقبه کوي د داخلي سولې يو ښکلی احساس تجربه کوي هغه څه چې موږ يې په مراقبه کې زده کوو بايد زموږ په ورځني فعاليتونو او خبرو اترو کې پلي شي، او موږ بايد چا ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله غلا کړي يا زموږ ارامي ګډوډ کړي.

بې طرفه فکر کول د يوې روښانه، پالش شوې هندسې په څير دي، چې ثابت او د چټکو قضاوتونو له امله نه ماتېږي.

الهي مينه د آسماني ګلابونو او ريشمي ريشم باغ دی، او د ځليدونکو، تازه افکارو باغ دی دا د ټولو پاکو مينې سرچينه ده چې په مخلصو زړونو کې وهل کيږي.

ځومره چې کولی شئ ساده اوسئ نو تاسو به حيران شئ چې ستاسو ژوند به څومره خوشحاله او ساده شي.

د کورنۍ ريښتينې خوښي په تفاهم او مهربانه خبرو ولاړه ده

د ژورې غور او فکر په ډوبيدو سره، د بيدارۍ يو نوی سهار به راڅرګند شي. د چوپتيا او اسرارو وريځ چې په هرڅه باندې ځړيدلی وي د روحاني بيدارۍ رڼا او د خدای لپاره د مخ په زياتيدونکي ليوالتيا په وړاندې به ورک او ورک شي.

له نورو سره په چلند کې، دا ډېره مهمه ده چې هغه ځانګړي ځانګړتياوې او غوره ځانګړتياوې وپيژنو چې دوی يې له خپلو تجربو څخه استخراج کړي او له خپل وجود څخه يې شکل ورکړی دی، او د دې ځانګړتياوو ستاينه وکړو.

که موږ خلک په خلاص ذهن سره مطالعه کړو، موږ به وکولی شو دوی درک کړو او په آرام□ سره ورسره معامله وکړو، او موږ به وکولی شو سمدلاسه د هغه چا طبیعت وپیژنو چې موږ ورسره معامله کوو.

د اسونو د ځغاستې په اړه له فیلسوف سره خبرې مه کوئ، او نه هم د کوز ساتنې په اړه له ساینس پوه سره بحث وکړئ، هغه څه ومومئ چې د هغه کس سره علاقه لري او د هغه پام ځانته را اړوي، او د هغې په اړه ورسره خبرې وکړئ، اړینه نه ده چې د هغه شیانو په اړه وي چې تاسو سره علاقه لري.

که موږ غواړو چې نور پوه شو، نو موږ باید د هغوی له نیوکې او غندلو څخه ډډه وکړو پرځای یې، موږ باید د خپل ځان د پوهاوي په هنداره کې وګورو ترڅو وګورو چې څه اصلاح او ښه والي ته اړتیا لري. دا داخلي هنداره د هغه پيژندل شوي هنداره څخه ډیره توپیر لري چې موږ یې هره سهار ګورو. هره ورځ، زه دې داخلي هنداره ته ګورم، او که زه یو څه ومومم چې زه یې نه خوښوم، زه ځان ملامتوم او د سمولو هڅه کوم. په دې توګه، یو څوک د خپل روح په هنداره کې خپل ریښتینی انعکاس ویني او ورځ په ورځ د خوښ□ او داخلي سولې په لاره کې پرمختګ کوي.

* * *

اې ربه، ته زما د زړه د ضربان څخه هم ماته نږدې یې، او زه ستا شتون د خپل شعور په څنډه کې احساسوم.

کله چې یو څوک د سمندر په څپو کې ډیر وخت تیروي، نو دوی پخپله سمندر باندې تمرکز کول له پامه غورځوي. په ورته ډول، کله چې یو څوک د خپل ژوند په کوچن□ څپه تمرکز کوي او په بشپړ ډول ورسره تړلی کیږي، دوی د روح لوی سمندر هیروي، چې د دوی ژوند د دوی د زړه په پراخه ساحه کې یوازې یوه څپه ده.

لکه څنګه چې په مختلفو ځایونو کې ایښودل شوي بریښنایی څراغونه د یو واحد بریښنایی جنراتور لخوا روښانه کیږي، نو د انسانانو څراغونه د یو واحد کاسمیک جنراتور لخوا روښانه کیږي چې ذهنونو ته عقل پمپ کوي او بدنونه د ژوندي انرژ□ سره چارج کوي.

د اوبو هر څاڅکی د سمندر په شتون کې ونډه لري او که څه هم د یو فرد ژوند ممکن د انسانیت په سمندر کې د یو کوچني څاڅکي په څیر ښکاري، د هغه ژوند اغیز خورا مهم کیدی شي او باید کم ونه ګڼل شي.

د سمندر څپې
د لمریز نظام څرخونه
او د کاسمیک ځواکونو جریانونه
او سیارې چې په فضا کې ګرځي
لکه د سمندرونو په منځ کې د یخ ډبرې
دوی ټول د ابدي حرکت په سینه نڅا کوي
یوه مور چې له نرمۍ او مینې ډکه وي د الهي شفقت سمبول دی
خدای خپله نرمي په ګلونو کې ښیي
په ځان کې د ښکلا او سولې یو معبد جوړ کړئ چیرې چې تاسو کولی شئ خدای د خپل روح په پټځای کې ومومئ.
زموږ په ټولو همغږو اړیکو کې، موږ باید په یاد ولرو چې د خدای مینه د هر مهربان زړه تر شا ده چې د مینې او همغږۍ سره وهل کیږي.
* * *
ژوند په نا آرامه ځمکه کې پټ پروت دی، په ګلونو کې د ښکلا خوبونه ویني، په څارویو کې په ځواکمن ډول بیداریږي، او د انسان په شعور کې خپل لامحدود ظرفیت درک کوي.
بې له شکه د خدای د شتون او نږدېوالي په اړه ذهن ته هغه وخت ننوځي کله چې سالک وویني چې ټول کاینات د الهي مخلوقاتو څرګندونه ده. هرڅه له غیب څخه راپورته کیږي، د لنډ وخت لپاره پدې ځمکه کې پاتې کیږي، او بیا د خپل ځمکني ژوند په پای کې غیب حالت ته راستنیږي۔
د دې حیرانونکې کایناتو په هر اتوم کې، خدای په دوامداره توګه حیرانتیاوې او معجزې رامینځته کوي.
بریا به تل د حقیقت او فضیلت وي، مهمه نده چې څومره وخت ونیسي.
مه پرېږدئ چې کړاو او زیان ستاسو هوډ کمزوری کړي او ستاسو روحونه کمزوري کړي یوه ورځ به تاسو د روح ساحې ته ننوځئ او د بیان او تمې څخه هاخوا خوښۍ تجربه کړئ د درد له لارې، موږ باید د نورو سره خواخوږي زده کړو، د دوی احساسات درک کړو، او د دوی سره د مرستې لپاره خپله ټوله هڅه وکړو.

په فزیکي نړۍ کې هرڅه حرکت، بدلون او بې ثباتي ښیي، مګر د خدای طبیعت ارامتیا، ارامتیا او ارامتیا ده.

ژور اخلاص په روحاني لاره کې یو اړین شرط دی، ځکه چې د زړه په پاکوالي او د ارادې په روښانه والي کې د روح سهار زیږیدلی دی.

د ژوند په باغونو کې، زه په خوښۍ سره له یوې ونې څخه بلې ونې ته حرکت کوم، او بالاخره به ستا په غځیدلي لاس کې کښینم، ای ربه، چې زما هرکلی کوي.

* * *

ځان پرمختګ:

یو کس باید خپل ژوند تنظیم کړي او د انسانانو د ذهنونو لخوا تولید شوي غوره کتابونه ولولي پرځای د دې چې خپل وخت په ناڅاپي او بې معنی لوستلو ضایع کړي، او هغه کار ومومي چې په ژوند کې ورسره مناسب وي او هڅه وکړي چې خپل کار په مؤثره او مؤثره توګه ترسره کړي.

ډیری خلک په ډیری برخو کې ډیرې هڅې کوي مګر لږ بریالیتوب لري هغه کسان چې غواړي ځان ته وده ورکړي نشي کولی د ډیری شیانو په اړه هرڅه پوه شي، مګر دوی کولی شي د هرڅه په اړه لږ څه پوه شي، او د یو شی په اړه هرڅه پوه شي.

پوهه یو لوی سمندر دی، او معنوي حکمت بې حده دی که څه هم ځمکه په کایناتو کې یوه کوچنۍ نقطه ده، خو زموږ په نظر کې لویه ده.

سره له دې، د انسانانو د پرمختګ له امله، زموږ نړۍ د ټرانسپورت او [مخابراتي] عصري وسیلو له امله کوچنۍ کیږي، او ډیر ژر به موږ نورو سیارو ته د سفر کولو په اړه فکر پیل کړو!

یو څوک باید توازن وساتي هغه کسان چې یوازې په روحاني اړخ تمرکز کولو سره مادي ژوند له پامه غورځوي د خپل ذهني توازن له لاسه ورکولو سره سزا ورکول کیږي.

مادي دندې خورا مهمې دي او له ټولنیزو، ملي او نړیوالو مکلفیتونو سره تړاو لري. فکري دنده د مادي دندې څخه غوره ده، او روحاني او اخلاقي دندې باید لومړیتوب ورکړل شي. ذهن باید د هغو کوچنیو عادتونو څخه خلاص شي چې یو کس د مادي چارو سره ډیر اندیښمن کوي.

د خپل استعداد او پټو ځواکونو سرچینې راوباسئ، او د داخلي قناعت موسکا ومنئ چې هیڅوک یې له تاسو څخه نشي اخیستلی.

دا نړۍ د دوو ځواکونو لخوا پرمخ وړل کیږي: د خیر ځواک او د شر ځواک. څوک چې خیر د خپل لارښود او لارښود په توګه اخلي هغه به ښې ورځې او خوشحاله ژوند ولري، او څوک چې شر ته اجازه ورکوي چې خپل

لاره رهبري کړي او خپل حوصلې کنټرول کړي هغه به د رنځ او بدبختۍ سره مخ شي.

د ډېرى خلکو لپاره کليدي کلمه "زه" ده، مګر روحاني خلک د نورو په اړه داسې فکر کوي لکه څنګه چې دوى د ځان په اړه فکر کوي.

هغه کسان چې يوازې د ځان په اړه فکر کوي د نورو دښمني او دښمني په ځان راوړي، پداسې حال کې چې هغه کسان چې د نورو په اړه فکر کوي او د دوى احساسات احساسوي، دوى ګوري چې نور هم د دوى په اړه فکر کوي او ورسره خواخوږي کوي.

دا د ځان سپکاوى دى چې زيږيدلى، ژوندى او مړ شي پرته له دې چې په لومړي سر کې دې نړۍ ته د انسان په توګه راوړل کيدو دليل وپيژني.

د خپل خالق هېرول د وجود د هدف نه درک کول دي، پداسې حال کې چې د هغه په اړه فکر کول او په صادقانه توګه د هغه شتون احساس کول د وخت په تيريدو سره ډېرى روحاني ګټې او برکتونه راوړي.

د مادي شتمنيو او شتمنيو ترلاسه کول د خپګان او غم په وړاندې تضمين نه دى يوه ورځ به راشي چې يو څوک بې وسه او بې وسه احساس کړي، د تقدير په لاس کې د لوبو شى؛ بيا به دوى پوه شي چې يوازې خداى د دوى ملاتړ، د دوى ساتنه او د دوى خوندي ځاى دى.

هر کله چې تاسو د يوې ښکلې منظرې يا يوې عجيبې مخلوق څخه حيران شئ، خپلې سترګې وتړئ، دننه وګرځئ، او د هغې الهي سرچينې ته فکر وکړئ.

انسان يوازې هغه غليظ محصولاتويني چې د تخليق تر شا پټ شوي الهي فابريکې څخه راوځي، او که هغه پخپله فابريکې ته ننوځي، نو هغه به وګوري چې په دې نړۍ کې هرڅه په څومره حيرانونکي ډول وجود ته راځي.

* * *

ما تاسو ته درخواست وکړ

هر سهار زه خپل بدن، ذهن او هر هغه وړتيا چې زه يې لرم، بې پايه خالق ته وړاندې کوم، چې په هره لاره چې تاسو يې غوره کوئ وکاروئ، ترڅو تاسو زما له لارې ځان څرګند کړئ.

زما د ستا د ارمان خاموشې سندرې به زما د زړه د ضربانونو تال ته سندرې ووايى

زه پوهېږم چې ټول کار ستاسو کار دى او هيڅ کار ستونزمن يا ټيټ نه دى تر هغه چې تاسو ته په دوستانه خدمت سره وړاندې شي.

په معنوي لحاظ، زه ستا د شتون د پوهېدو غوښتنه کوم ته د ټولو موجوداتو اصل او جوهر يې ته اجازه راکړه چې ته زما د وجود په هر اتوم کې ووينم او ته په هر فکر کې احساس کړم چې زه يې لرم.

اې ربه، زموږ د خوښيو جريانونه داسې وغځوه چې ځانونه د لنډمهاله حسي خوښيو په شګو کې له لاسه ورنکړي.

زموږ د شفقت کوچنۍ سيندونه دې د خود غرضۍ په ويجاړو دښتو کې وچ نشي

پرېږده چې زموږ د احساساتو يوازينۍ، جلا لارې ستاسو د مينې له بې حده جهيل سره ګډې شي.

زموږ د ژوند تنګې سيندونه ستا د برکتونو د پراخو بارانونو په واسطه پراخ شي، ترڅو دوی د عاجزۍ، ځان قربانۍ او د نورو د احساساتو لپاره د پاملرنې له پراخو، پراخو ميدانونو څخه تير شي، ترڅو دوی بالاخره په ټوله پاکۍ سره ستا لوی سمندر ته ننوځي.

الهي شعور، د خپل آسماني نعمت سره، هغه جادويی کيميا ده چې سمدلاسه د ناخوښ ځمکني ژوند سخت سيسه د تل نوي کيدونکي خوښۍ په روښانه سرو زرو بدلوي.

کله چې د ګډوډو فکرونو خټې په ارامېدو پيل وکړي، د خدای قدرت د شعور په پاکو او روښانه اوبو کې منعکس کېدل پيل کوي.

* * *

تلپاتې غږ په نرم او ټيټ غږ راته وويل:

"ما ستا په ټول خوب کې ستا په غوږ کې دا خبره کړې ده: 'ويښ شه!' او اوس ته له خوبه وتلی يې؛ زه تاته وايم: خپل وروڼه راويښ کړه زما سره کار وکړه، ترڅو ټول زما خبره واوري."

نو ما ژمنه وکړه، ويې ويل:

"زه به ستاسو د بلنې او پيغام د خپرولو لپاره خپله ټوله هڅه وکړم، او کله چې زه له خپلې دنياوي بڼې څخه وځم، نو ستاسو ټول موجود غږ به د همغږۍ زړونو ته د غوږ نيولو لپاره پور واخلم:"

د هغه د روحاني تسليت الهي سندرې واورئ، ځکه چې هغه تل تاسو ته غږ کوي.

زه به د خپلو ټولو بې شمېره وروڼو او خويندو انتظار وکړم؛ لکه څنګه چې دوی د ځان پېژندنې د مبارک هدف په لور په يوه اوږده، اوږده جلوس کې ورو ورو حرکت کوي، او د (د ابديت څخه د غږونو) له لارې به زه دوی ته په غوږ کې ووهم:

"زما وروڼو، ويښ شئ، او راځئ چې د هغه غږ تعقيب کړو چې موږ ته بې له ځنډه غږ کوي، او راځئ چې يوځای جنتي کور ته راستون شو"

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې د ارمان او الهي مینې په تسبیح کې ووایو، او دا ریښتینی عبادت دی چې د خدای زړه ته لمس کوي.

د خدای نوم په سړه زړه او سرګردانه ذهن سره تلفظ کول کفر او بې احترامي ده کله چې یو څوک دعا کوي، د هغه زړه او ذهن باید د خدای له مینې ډک وي.

* * *

د نړۍ له ښکلا څخه مخ اړول او د دنیاوي غوښتنو پریښودل منفي حالت نه دی، بلکې مثبت حالت دی. دا د ناخوښۍ پریښودل او د بدبختۍ تسلیمیدل دي.

زاهد باید د قربانۍ د لارې په توګه ونه ګڼل شي، برعکس، دا یوه برکتي پانګه اچونه ده، داسې چې هغه لږې پیسې چې موږ یې په ځان نظم او ضبط مصرف کوو په ملیونونو روحاني ډالر به تولید کړي. ایا دا هوښیارانه نه ده چې د خپلو لنډمهاله ورځو د سرو زرو سکې د ابدي نعمت د سلطنت پیرودلو لپاره مصرف کړو؟

موږ باید ځانونه په هغه پاک او ژور احساس کې ډوب کړو چې زموږ دننه راپاروي او د خدای د مخلوقاتو حیرانتیاوو ته په کتلو سره راپاروي. دا د ښکلا له لینز څخه د خدای د پیژندلو لاره ده.

هغه څوک چې ښه کارونه کوي، حتی که یوازې د تقلید له لارې وي، د نیکۍ د تازه او زړه راښکونکي بوی د تنفس کولو فرصت لري ، کوم چې هغه هڅوي چې نور کار وکړي، مګر هغه څوک چې په قصدي ډول د نورو په تقلید کې بد کارونه کوي، خامخا به د بدۍ د ناخوښ او کرغیړن بوی سره تړاو ولري.

* * *

هیڅوک ستا په څیر شخصیت نلري هیڅوک ستا په څیر ورته مخ نلري هیڅوک ستا په څیر روح نلري خدای ته په ځانګړي ډول پیدا کړی یې، او هیڅوک ستا په څیر ندی

یو کس باید د هغه موادو څخه چې لولي یې جوهر راوباسي او له هغه موادو څخه عملي ګټه ترلاسه کړي.

د سولې محصول د ورځني ژوند لپاره د ژوند تجربې فابریکو کې تولید کیدی شي.

سوله د ټولو رواني ناروغیو درملنه ده هغه کسان چې په ځان کنټرول لري، که په خوړو، چلند، یا واده اړیکو کې وي، او څوک چې صادق، باوري او کم لګښته وي، هغه کسان دي چې له ریښتینې سولې څخه خوند اخلي.

سوله د خدای د قوانینو او د کایناتو د قوانینو سره په همغږۍ کې موندل کیدی شي هغه کسان چې له خدای سره مینه لري، له ارامۍ څخه خوند

اخلي، په ښه کار کولو کې خوشحاله کيږي، او د هغه په اړه فکر او مراقبت کوي، هغه کسان دي چې سوله ومومي.

يوه مور چې د نرمو ښځينه احساساتو څخه ډکه وي د الهي رحمت سمبول دی

د الهي سولې او داخلي روحاني لاسته راوړنو غوړيدل د ورځني مراقبت طبيعي ميوه ده او د نړۍ د خزانو او شتمنيو په پرتله ژوره او ژوره خوښي ده.

د الهي حضور څخه هيڅ شی خوږ يا ډير خوندور نه دی کله چې تاسو دا حقيقت درک کړئ، تاسو به د خوشحاله خلکو څخه تر ټولو خوشحاله او د شتمنو خلکو څخه تر ټولو شتمن شئ مادي شتمني يوازې په دې ځمکه کې کارول کيدی شي؛ دا په راتلونکې نړۍ کې نشي کارول کيدی مګر د الهي نعمت سره زر، د فکر کولو کانونو څخه ايستل شوی، يو برکت لرونکی او تل تازه کيدونکی فلز دی، په دواړو نړۍ کې ګټور او د تل لپاره نه ختميدونکی.

* * *

د روح په بيدارۍ کې، رنګونه روښانه کيږي، غږ يو خوږ غږ لري، احساس ډير نازک دی، روح په فضا کې خپل پراخوالی احساسوي، ذهن د نورو څخه د راوتلو کمپنونو څخه خبر کيږي، او د ژوند څخه د خوند اخيستلو وړتيا زياتيږي.

* * *

خلک په ژوند کې د ځينو شيانو د پريښودلو په اړه شکايت کوي، مګر په حقيقت کې، دوی ډيری ارزښتناک شيان پريږدي، چې له دې څخه لږ تر لږه د ذهن سوله ده. دوی ځينې وختونه حتی ځانونه د پيسو لپاره قرباني کوي، کوم چې لنډمهاله او فانی دی. شتمني له يو چا څخه اخيستل کيدی شي، يا له هغه څخه اخيستل کيدی شي، کله چې دوی له دې نړۍ څخه لاړ شي او نشي کولی يې له ځانه سره يوسي. د پيسو ريښتينی ارزښت په ګټورو هڅو کې مصرف کول او ځان او نورو ته په داسې طريقه خوښي راوړل دي چې خدای او د هغه وجدان خوښ کړي.

نړۍ د طبيعي او انساني طوفانونو څخه ډکه ده، او خدای د دې نړۍ د طوفانونو، طوفانونو او بديو څخه قوي ډال او خوندي ځای دی.

هر ځای چې خدای وي، هلته هيڅ ويره يا غم نشته. ريښتينی مومن د ژوند په جګړه او د پيښو په مبارزه کې ټينګ او وياړلی ولاړ وي، ډاډه وي چې خدای ورسره دی، هغه له زيان څخه ساتي او هيڅکله يې د يوې شيبې لپاره هم نه پريږدي. په دې توګه، ويره د هغه له زړه څخه ورکيږي او ډاډ ټينګيږي، يو داسې ساتنه چې نه شي تحميل کيدی.

* * *

که تاسو د هغه ځواب غواړئ:
آیا هغه ځواب ورکړ یا نه
هغه ته زنګ وهلو ته دوام ورکړئ
د دوامداره دعاګانو په حرم کې خپلې دعاګانې جاري وساتئ
که هغه راشي یا نه،
باور ولرئ چې هغه ستاسو سره نږدې کیږي
ستاسو د زړه د هرې هیلې سره
که هغه ستا غوښتنه پوره کړي یا نه،
د هغه سره مینه ښودلو ته دوام ورکړئ
حتی که هغه ځواب ورنکړي
لکه څنګه چې تاسو تمه لرئ،
باور ولرئ چې هغه به په دقت سره ځواب ووایی
او په ژوره تیاره کې، ستاسو دعاګانې
د ژوند، مرګ او درد د نڅا په منځ کې
که تاسو هغه ته زنګ وهلو ته دوام ورکړئ
پرته له دې چې د هغه چوپتیا تاسو غمجن کړي
تاسو به د هغه ځواب ترلاسه کړئ
* * *

راځئ چې د یوې متحدې نړۍ د جوړولو لپاره کار وکړو، چې هر ملت پکې یو ګټور غړی وي، د خدای لخوا د هوښیار انساني وجدان له لارې لارښوونه کیږي.

زموږ په زړونو کې، موږ ټول کولی شو د ځان غوښتنې او نفرت څخه د خلاصون تمرین وکړو

راځئ چې د ټولو ملتونو ترمنځ د همغږۍ لپاره دعا وکړو، ترڅو دوی د یو نوي، عالي تمدن له دروازو څخه لاس په لاس حرکت وکړي.

مخلص، زړه سوانده او خوږې خبرې د ترو روحونو لپاره د تازه کولو امرت په څیر دي داسې خبرې هرچیرې او هر وخت ته اړتیا لري او مطلوب دي.

د سختو، توهین کوونکو او ځورونکو الفاظو په اړه، دا د نورو د روحونو لپاره وژونکي او د دوی د داخلي سولې لپاره ویجاړونکي دي. دا د ملګرتیا په جوړولو کې یو ویجاړونکی توپ او هغه اور دی چې خوندي او خوندي کورونه سوځوي.

انسان باید د تل لپاره له خپلو شونډو څخه سختې خبرې لرې وساتي او خپل ژوند له ستونزو او ناڅاپي جلاوالي څخه خوندي کړي.

مهرباني خبرې د ملګرو او دښمنانو په زړونو کې، په ټولنو، عبادت ځایونو، دفترونو، کاري ځایونو او هر ځای کې خوښي رامینځته کوي. خلک داخلي خوښ احساسوي کله چې یو ستونزمن، غمجن کس له دوی څخه ووځي او د یو مخلص، فصیح، مهربان او نرم ملګري په لیدو خوښ وي.

کله چې تاسو د هغه څه د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او په هغه څه قانع یاست چې خدای ستاسو لپاره اسانه کوي، تاسو به په روح کې شتمن او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن شئ چې د نړ لپاره لیواله دي او د هغې د غنیمتونو حریص دي.

خدای د مختلفو تمدنونو، ذهنیتونو او ملیتونو د مخلوط له لارې د خپل حقیقت په څرګندولو سره د سم ژوند کولو هنر ته وده ورکوي.

هیڅ ملت په خپل ذات کې بشپړ نه دی، او د ټولو ملیتونو د غوره ځانګړتیاوو ترکیب به موږ ته د متوازن ژوند کولو هنر او بریالي ژوند په اړه غوره بصیرتونه راکړي. د یادونې وړ ده چې ټول لوی شخصیتونه د تمدن لاسته راوړنې اوج ته رسیدلي او په خپل ژوند کې یې لوړ انساني نظریات او اصول مجسم کړي دي.

د خدای معبد د روح دننه دی د هغه معبد سکون ته ننوځئ او په هغه ځای کې په فکر کې کښینئ چیرې چې د بصیرت رڼا د روح په قربانګاه باندې ځلیږي هغه معبد ته ننوځئ چې د انسانانو لاسونو نه وي لمس کړی، چیرې چې هیڅ اندیښنه یا ویره شتون نلري.

د روحاني یوازیتوب سولې ته راشئ او تاسو به د خدای غږ واورئ چې تاسو سره د خاموش په ژبه خبرې کوي، او تاسو به پوه شئ چې ناڅرګند لیدل شوی او هغه څه چې غیر واقعي ښکاري ریښتیا شوي دي.

توازن ښکلی دی او باید زموږ د احساساتو، فکرونو او کړنو بنسټ وي، او هغه محور چې زموږ ژوند یې شاوخوا ګرځي.

لوی روحونه خپل ارام او ارام ساتي، کوم چې دوی سره مرسته کوي چې د ژوند له ازموینو او کړاوونو څخه تیر شي پرته له دې چې خپل عقل یا توازن له لاسه ورکړي.

خدای په هر ځای کې موجود دی، نړ اداره کوي او کهکشانونه په لامحدود مدارونو کې لارښوونه کوي او انسانان، چې د هغه په شکل کې رامینځته شوي، د دې وړتیا هم لري چې خپل ژوند اداره کړي او خپل فعالیتونه پرته له اندیښنې یا ګډوډ څخه همغږي کړي.

موږ باید تل نورو ته د مینې، نیکمرغ او سولې نظرونه واستوو.

د مراقبې په جوړښت کې، چیرې چې د بصیرت رڼا په دوامداره توګه د روح په قربانګاه باندې ځلیږي، هیڅ اندیښنه، هیڅ فشار، هیڅ فشار، هیڅ

اضطراب شتون نلري، بلکه آرامتیا، ارامتیا، په ځان باور، او ریښتینې خوښ شتون لري.
ربه، موږ سره مرسته وکړه چې د ځان غوښتنې هغه شیطانان له منځه یوسو چې د خلکو ترمنځ ویش او اختلاف رامینځته کوي او روحونه د نیک او همغږ په مینه کې د یوځای کیدو مخه نیسي.
ټول ښه اعمال خدای ته د منلو وړ دي تر هغه چې دوی د روحاني پوهاوي سره ترسره شي مادي اعمال هغه دي چې د خالص خود غرضه فکرونو لخوا هڅول کیږي د مادي او روحاني کار ترمنځ خنډ باید مات شي ټول هغه اعمال چې د سالم انګیزو سره ترسره کیږي پاک دي او د روح پاکولو کې مرسته کوي.
خپل ملګري په دقت او سوچ سره غوره کړئ د هغوی سره مخلص ملګری اوسئ، خو تل یو څه واټن وساتئ، او پریږدئ چې متقابل درناوی ستاسو او د هغوی ترمنځ اړیکه وي د هغوی سره د شرافت له حدودو څخه مه تیریږئ.
له نورو سره ملګرتیا کول اسانه دي، خو که غواړئ د هغوی مینه او درناوی ستاسو لپاره وساتئ، نو تاسو باید په دې مشوره عمل وکړئ.
* * *
د دعا، مراقبې او ایمان له لارې، یو څوک روحاني لارښوونه ترلاسه کوي، او هیڅوک نشي کولی د دې داخلي همغږ پرته په سوله او ارام کې ژوند وکړي. په هرصورت، د خدای څخه مستقیم لارښوونه ترلاسه کولو لپاره، د غوښتنو، خوبونو یا عادتونو څخه رامینځته شوي توجیهاتو باندې تکیه کولو پرځای، وجداني پوهې او ژورې پوهې ته اړتیا ده.
پوه شئ چې هر هغه څه چې تاسو یې د ترلاسه کولو په لټه کې یاست، او له دې څخه ډیر څه، په خدای کې ستاسو په تمه دي.
یوه ماښام، استاد پاراماهانسا زده کوونکو ته وویل:
"ملکیت زما لپاره هیڅ معنی نلري، مګر ملګرتیا ډیره قیمتي ده په ریښتینې وروړګلو کې، یو څوک د ملګرو د ملګري ریښتینې څراغ ویني: خدای"
بیا یې زیاته کړه: "د ملګري سره د دوکه کولو یا انسان سره د خیانت کولو څخه ځان وساتئ، ځکه چې دا د الهي عدالت د قانون له مخې یو له لویو ګناهونو څخه دی"
* * *
ذهنې څواک زیات کړئ، دا څواک داسې وروزئ چې، مهمه نه ده چې څه پیښ شي، تاسو کولی شئ د ژوند په جګړه کې د زړورو په څیر ټینګ ودریږئ او له ټولو ننګونو سره مخ شئ.

که تاسو له خدای سره مینه لرئ، نو تاسو باید باور ولرئ او د مصیبتونو، بدبختیو او ازموینو په وخت کې د زغم او زغم لپاره چمتو اوسئ.

مه مایوسه کیږئ او نه له درد څخه ویره ولرئ، بلکې د خپل ذهن مثبت او قوي ساتلو لپاره کار وکړئ.

کله چې تاسو د روحاني خوشحالۍ اصلي خوراک وخورئ، نو تاسو به ومومئ چې هیڅ بله تجربه د هغې سره پرتله نشي کیدی.

والدین باید تل هڅه وکړي چې په خپلو ماشومانو کې د مراقبت او شعوري تفکر په زده کړې سره روحاني پوهاوی رامینځته کړي ترڅو دوی د دوکه کونکو او غلطو خوښیو له اور سره د لوبې کولو لالچ ته ونه رسیږي.

کله چې الهي خوښي راښکته شي، زما ساه اخیستل ارام کیږي، او زما روح پورته کیږي، په یو وخت کې د زرګونو خوبونو د خوښۍ تجربه کوم، بیا هم زه خپل عادي حواس له لاسه نه ورکوم. دا کاسمیک تجربه د هغو کسانو لپاره ساتل شوې ده چې د شعور لوړ حالت ته په ژوره توګه ځي.

* * *

د زړه سترګه:

هر سړی په مختلفو درجو کې د داخلي سترګې یا بصیرت ځواک څرګندوي. دا د سکون او سولې له افق څخه راپورته کیږي، د شیانو او خلکو په اړه دقیق او باوري پوهه ورکوي پرته له دې چې د استنباطي شواهدو یا حسي شواهدو ته اړتیا ولري؛ دا موږ د خپلو تجربو څخه پوهیږو.

ریښتینې بصیرت د یوې ارامې او مخلصې احساس په توګه راځي، چې د احساساتي اندیښنو او نا آرامه شکونو څخه جلا وي. دا بصیرت د داخلي غږ یا د زړه د غږ په توګه څرګندیږي، او دا خورا مهمه ده چې د اصلي داخلي لارښوونې او د لاشعور د ګمراه کونکو غږونو ترمنځ توپیر وشي.

ریښتینی بصیرت (وجدان) یو سخت باور نه دی بلکې د حقیقت مستقیم درک دی او تخلیقي فکر کول د غیر معمولي مزاجونو لپاره غوره درمل دی.

مزاجي تمایلات هغه وخت شعور نیسي کله چې یو څوک په منفي یا اضطراب حالت کې وي. کله چې ذهن له مثبتو فکرونو څخه خالي وي، نو مالک یې خپه کیږي او د اندیښنو بار کیږي. او د خپګان او اندیښنې سره، شیطان د هغه کس په فکرونو کې میلمه کیږي، په کوربه باندې بشپړ کنټرول لري!

له همدې امله، زما ملګریه، د تخلیقي نظرونو په پراختیا کار وکړه کله چې ته په لاسي کار کې بوخت نه یې، نو په خپل ذهن کې یو تخلیقي کار وکړه. دا بوخت وساته ترڅو په فشار او اضطراب کې د ډوبیدو لپاره وخت پاتې نشي.

ملګرتیا زموږ روحونه نه راضي کوي تر هغه چې دوی د خدای لپاره په ګډه مینه کې ریښې نه وي. زموږ د نورو څخه د تفاهم او ملګرتیا لپاره لیوالتیا، په حقیقت کې، د روح لیوالتیا د هغې سرچینې سره د یووالي لپاره ده: خدای

هرڅومره چې موږ د بهرنیو شیانو له لارې د دې لیوالتیا د پوره کولو هڅه کوو، هومره لږ امکان لرو چې موږ لوړ ملګری ومومو.

که تاسو قوي ذهن ولرئ او ثابت عزم ولرئ، تاسو کولی شئ خپل برخلیک کنټرول کړئ لومړی په کوچنیو مسایلو کې خپل ذهني ځواک و ازموئ، او د ډیرو لویو شیانو د ترلاسه کولو لپاره یې د پیاوړتیا لپاره کار وکړئ. ما دا په خپل ژوند کې تجربه کړې ده، او زه په قناعت سره خبرې کوم.

د غلط کار څخه د مخنیوي یوازینۍ لار دا ده چې د غلط کار پیژندلو لپاره سم قضاوت رامینځته کړئ او د هغه د نه کولو هوډ وکړئ.

یو غلط د بل غلط سره جګړه کول سم کار نه رامینځته کوي جهالت د انسانیت ریښتینی دښمن دی او باید له دې نړۍ څخه وشړل شي.

موږ په دې نړۍ کې هر هغه څه لرو چې موږ ورته اړتیا لرو ترڅو د سوکالۍ، خوښۍ او بشپړ عدالت دور پیل کړو. یوازینۍ خنډ د انسان خود غرضي ده، چې دا ناممکنه کوي. وحشتناک او غیر عادلانه کړاو د انسان خود غرضي او د نورو پروا پرته د ځان ګټو تعقیب له امله رامینځته کیږي.

* * *

له آرشیف څخه: د نفرت حاصل

نسي او ذاکر یو له بل څخه کرکه کوله د دوی ترمنځ جګړه هغه وخت پیل شوه کله چې دوی په ښوونځي کې کوچني زده کونکي وو، او کله چې دوی لوی شول، نو دښمني یې زیاته شوه او دوی د بوټانو پلورلو په سوداګرۍ کې سیالان شول.

یو ځل، دوی د یوې نجلۍ د واده لپاره سیالي وکړه، او څرنګه چې ناصي د ذاکر په پرتله یو څه پیاوړی و، نو هغه یې سخت وواهه او بې هوښه یې پریښود. کله چې ذاکر بیرته هوش ته راغی، نو هغه د هغه څه په اړه چې ورسره پیښ شوي وو، له شرم، افسوس او کرکې سره مخ شو.

کلونه وروسته، ذاکر پریکړه وکړه چې ښار ته لاړ شي ترڅو کار وکړي او ژوند وکړي.

نسي هغه څه هیر کړي وو چې پیښ شوي وو، خو ذاکر نشو کولی هغه سپکاوی او شرم چې نسي ورته رامینځته کړی وو له خپلې حافظې څخه

حذف کړي. سره له دې، هغه تکرار او ځان ته يې ډاډ ورکړ، "زه به نسي وبخښم او زه به د هغه جرم زما په وړاندې په ياد ونه لرم".

خو څو مياشتې وروسته، ذاکر پوه شو چې د بخښنې د ورځني ډاډ ورکولو په جريان کې، هغه په ژوره توګه د غچ اخيستلو هيله درلوده، او هغه د غچ اخيستلو لپاره د ورته ګوزار کولو فرصتونو ته انتظار باسي ترڅو د غچ اخيستلو تنده پوره کړي.

يو څه وخت وروسته، نسي يو عجيب کشش احساس کړ چې هغه يې ښار ته راښکته کړ چيرې چې د هغه زوړ سيال، ذاکر، کډه شوی و. هغه هيڅ شک نه درلود چې يو څه پيښيږي. په هرصورت، ذاکر په ښار کې د نسي د شتون څخه خبر و او د هغه حرکتونه يې په دقت سره څارل پيل کړل.

يوه ماښام، نسي د ګرځېدو او "د تازه هوا بوی کولو" لپاره لاړ، سره له دې چې هوا تياره او باراني وه.

کله چې هغه په يوه جلا سړک يوازې روان و، هغه د يوې خلاصې ګودام مخې ته تېر شو، پداسې حال کې چې ذاکر په پټه او احتياط سره د هغه تعقيب کاوه، او کله چې فرصت راغی، هغه پريکړه وکړه چې حساب د مرکب سود سره تصفيه کړي.

په خوښ سره، هغه وموندله چې د ګودام له يوې ديوال څخه يو کلک ټايل راوتلی دی، نو هغه يې ونيو او د خپل پخواني سيال په سر يې په زور سره وواهه، هغه يې په ځمکه وغورځاوه، او په هغه لاره بيرته راغی چې راغی پرته له دې چې نسي د هغه شتون خبر شي.

څو ساعته وروسته، باران ودرېد، وريځې پاکې شوې، او د ديوال په سر کې د يوې سوري له لارې د سپوږم رڼا راښکاره شوه، نسي له خوبه راويښ شو او ځان يې په ځمکه پروت وموند، ډېر کمزوری احساس يې کاوه.

هغه هڅه وکړه چې معلومه کړي چې څه پيښ شوي، او کله چې هغه د هغه تر څنګ يو ټايل او د هغې پورته په ديوال کې يو سوری وليد، نو هغه دې پايلې ته ورسيد چې کله هغه د ګودام په څنګ کې روان و، د هغه بدبخت هغه ټايل د ديوال له سر څخه راښکته کړ او په سر يې وغورځيد.

د دې کيسې اخلاق دا دي چې انسانان هغه زيانونه هيروي چې دوی نورو ته رسولي دي، که څه هم د دوی د کړنو پايلې د نه هيريدونکي دي، او د دې کړنو پايلې په خاموش سره د ناپوه په تياره کې دوی تعقيبوي لکه څنګه چې يوه غوا کولی شي خپل خوسکي د زرګونو نورو په مينځ کې ومومي، نو زموږ د کړنو پايلې هم دا ځواک لري چې په دوامداره توګه موږ تعقيب کړي او زموږ موقعيت په ګوته کړي، حتی د اوږدې مودې وروسته.

که چېرې نسي هوښيارتيا درلوده او هڅه يې کړې وه چې د ځان او خپل سيال ذاکر ترمنځ شخړه حل کړي او له دې پيښې وروسته له هغه څخه بخښنه وغواړي، شايد هغه به د خپل سيال غوسه کمه کړې وای او شيان به له دې څخه نور نه وای تللي.

خو شيان بدل نه شول، او د ناوړه پايلو تخمونه د تياره راتلونکي په رحم کې وده او وده وکړه، چې په يوه ناورين زيږون پای ته ورسيد. د ناخوښ حيرانتيا څخه د مخنيوي لپاره، د ذهن په خاوره کې پټ شوي بد تمايلات تخمونه بايد وسوځول شي، او ليد بايد د عمل څخه مخکې وي، ځکه چې نړيوال قانون حکم کوي چې يو څوک د خپلو کړنو ميوه ترلاسه کوي، که ښه وي يا بد، خوږ وي يا تريخ.

راځئ چې په ياد ولرو چې هر عمل نښې پريږدي چې په ذهن کې د تمايلاتو او تمايلاتو په توګه زيرمه شوي دي پرته لدې چې دا په هوښيار او هوښيار سره حل شي، دوی به احتمالي خطرناکې پايلې رامينځته کړي. په هرصورت، کله چې د بدو کړنو تخمونه د حکمت په اور کې وسوځول شي، دوی به بيا وده ونکړي.

د سبا نقشه، يا: يوه غوښتنه چې د هڅې ارزښت لري

د ښوونکي له لارښوونو څخه

پرامهانسا يوګانندا

که تاسو په ژوند کې بې هدفه ګرځئ او د برياليتوب فرصتونو ته انتظار کوئ، نو ډېر احتمال شته چې دا فرصتونه به دربانديې ونه دريږي، او تاسو به بريا ونه مومئ، خو که تاسو هغه څوک ياست چې خپل راتلونکی پخپله ډيزاين کوئ او د خپل سبا نقشه په خپلو لاسونو رسم کوئ، نو د خپل هدف په ترلاسه کولو کې خوشحاله اوسئ، ځکه چې تاسو خپلې مطلوبې موخې ته د رسيدو لپاره ډير نږدې ياست.

د يوې بريال نقشې د ډيزاين کولو لپاره، تاسو بايد لومړی او تر ټولو مهم خپل هدف تعريف کړئ برياليتوب ستاسو لپاره څه معنی لري؟ تاسو له برياليتوب څخه څه غواړئ؟ که ستاسو ځواب شهرت، شتمني، يا د ځان غوښتونکو مادي غوښتنو پوره کول وي، نو تاسو د سختې مايوس او بشپړې ناکام په لور روان ياست.

تر ټولو ناکام خلک هغه دي چې نومونه يې د هر چا په خوله وي، هغه څوک چې د مادي معيارونو سره سم د هر هغه څه د اخيستلو وړتيا لري چې دوی يې خوښوي او لري يې - هر هغه څه چې د دوی روح يې غواړي، مګر بيا هم دوی خوښي نه لري! نو ولې په ورته بند سړک روان پاتې شئ؟

شهرت او نيکمرغي ممکن د حقيقي بريالیتوب ميوه وي، مګر دا د بريالیتوب جوهر نه دی، او نه هم دا ترټولو مهم ځانګړتياوې دي په حقيقت کې، دوی د بريالیتوب ترلاسه کولو لپاره هيڅ اړين ندي.

نو موخه څه ده؟ له ژوند څخه باید څه وغواړو؟ يو هدف شته چې تعقيب او هڅه يې وشي: خوښي دا د هرې شيبې څخه د ژوند پټې خزانې استخراج ته اړتيا لري، د هغو کسانو لپاره چې په لټون کې مهارت لري او پوهيږي چې دا خزانې چيرته دي.

او پوه شه، اې د خوښ غوښتونکيه، که ته خپل پام خپلې ورځې ته محدود کړې

او که تاسو خپله ورځ په خپلو مهربانو خبرو، ګټورو کړنو او ښو افکارو سره غني کړئ

ستاسو ورځ به ستاسو وفادار ملګرى او ستاسو طلايي فرصت وي

ستاسو پاسپورټ او ويزه به ستاسو د بريالیتوب څخه ډکې يوې اميد لرونکې او روښانه راتلونکې ته ننوتل وي.

له همدې امله، ستاسو د راتلونکي نقشه کولو لپاره بل ګام دا دی چې د خپل ژوند د هرې ورځې محتويات په دقت سره وګورئ او هغه څه وساتئ چې ګټور او مثبت دي که تاسو پدې کولو کې پاتې راشئ، نو تاسو باید وقفه وکړئ او محاسبه وکړئ.

د بريالیتوب لپاره، لاندې مهم عناصر باید په پام کې ونيول شي، پرته له دې چې بريالیتوب ترلاسه نشي:

کله چې سهار له خوبه پاڅيږئ، سمدلاسه له بستره مه راښکته کيږئ او د ورځې فعاليتونه پيل کړئ.

خپل ټول بدن څو ځله فشار ورکړئ او آرام کړئ ترڅو ورو ورو خپله انرژي بیرته ترلاسه کړئ مخکې لدې چې خپل ورځني معمول پیل کړئ، یو څه وخت ونیسئ ترڅو ځان ته ډاډ ورکړئ چې دا به ستاسو د ژوند غوره ورځ وي ځان قانع کړئ چې مهمه نده چې څه پیښ شي، ستاسو ورځ به پدې ډول وي د دعا او مراقبت سره پیل کول به ستاسو قانع پیاوړی کړي او تاسو ته هغه ځواک درکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

خپل ژوند ساده کړئ

د ژوند څخه د خوند اخیستلو لپاره په انساني اختراعاتو تکیه مه کوئ که تاسو ځان لنډمهاله خوښیو ته محدود کړئ، نو تاسو به خپه، مغشوش او مغشوش شئ د تلویزیون، ناوخته د شپې غونډو او ضیافتونو سره دوامداره تړاو ته اړتیا نشته - دا د ټولنیزو دودونو بنسټ ګرځیدلي دي لکه څنګه چې یو چا یو ځل وویل - او د هغه خبرې څومره ریښتیا دي - دا زموږ کار نه دی چې موږ وژني، مګر موږ خپل وړیا وخت څنګه تیروو! تاسو به اورد ژوند وکړئ او له ژوند څخه به ډیر خوند واخلئ که تاسو یې ساده کړئ او ځان په ټولنه کې زنځیر مه کوئ په کوچنیو شیانو کې موندل شوي خوښ□ ولټوئ

د خپلې وړتیا سره سم د دندې د بشپړولو لپاره خپله غوره هڅه وکړئ

که تاسو له خپلې اوسن□ دندې څخه ناخوښه یاست، نو اندیښنه او ناڅاپي فعالیت به هیڅ شی بدل نه کړي. هڅه وکړئ چې وضعیت ته په مثبت چلند سره چلند وکړئ، هر څه چې وي، او له دوو شیانو څخه یو به پیښ شي: یا به تاسو ومومئ چې تاسو یو ارزښتناک فرصت له لاسه ورکړی دی، یا به یو نوی دروازه ناڅاپه خلاصه شي، تاسو ته اجازه درکوي چې دننه شئ او داسې دنده ومومئ چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي او ستاسو هیلې پوره کړي.

ژوند د ورکولو او ترلاسه کولو یوه دوامداره پروسه ده

متوازن اوسئ ترڅو له هغه څه څخه ډیر څه ونه اخلئ چې تاسو یې ورکوئ، او نه هم ځان محدود کړئ چې پرته له اخیستلو څخه ورکړئ.

خپل لیدلوری پراخ کړئ

د نورو په ژوند او فعالیتونو کې لیوالتیا وښایاست له ځانه هاخوا وګورئ - خپلې کورنۍ ته، او له خپلې کورنۍ هاخوا خپلو ملګرو ته، او له خپلو ملګرو هاخوا ټولو خلکو ته ساینس تاییدوي چې تاسو د یو ټولیز برخه یاست، نو خپل لوی ځان مه هیروئ.

خپل ژوند متوازن کړئ

هره ورځ باید کار، استراحت، تفریح، مطالعه او انعکاس ولري تاسو د بدن، ذهن او روح سره یو وجود یاست د روغتیا، ژوندانه او پوهې ترلاسه کولو لپاره دا حیاتي عناصر په متوازن او همغږي ډول وروزو.

په موسکا کولو کې چټک، په خفګان کې ورو، د مرستې لپاره لیواله، د انتظار او بدلون لپاره لیواله، او فرصتونو ته هوښیار اوسئ.

د ورځې په پای کې حساب وګورئ

خپل ځان ته د هغه پرمختګ مبارکي ورکړئ چې تاسو یې کړی دی. شیان به په شپه کې بدلون ونلري، نو د سبا د ښه کولو هوډ سره د غلطیو سره مخ کیدو څخه مه ویره مه کوئ او مخکې له دې چې ویده شئ، خپلې چارې خدای ته وسپارئ، پدې پوه شئ چې هغه به تاسو یوازې نه پریږدي، مګر فرصتونه به چمتو کړي او ستاسو لپاره دروازې به پرانیزي تر هغه چې تاسو هڅه وکړئ او د هغه مرسته او لارښوونه وغواړئ.

کله چې خوب درباندې راشي او مخکې له دې چې ویده شئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې سبا به د خدای په مرسته د نن ورځې څخه غوره وي.

که تاسو یو دقیق پلان جوړونکی او یو ماهر جوړونکی یاست

که تاسو د خپلې نقشې جزئیاتو ته غاړه کیږدئ

ناکامېدل ناشوني دي!

مخ په وړاندې لاړ شه او سلام دې وي پر تاسو!

سرچینه: د ځان پوهې مجله
ژورې زلزلې

ژباړه: محمود عباس مسعود

اې خدایه، ته هغه پراسرار آسماني بربښنا یې چې زموږ په رګونو کې جریان لري او زموږ د بدنونو پیچلي او پیچلي میکانیزمونه، د دوی د ټولو غوښې، هډوکو، اعصابو او عضلاتو سره ځواکمن کوي.

ستا حیاتي انرژي زموږ دننه شتون لري، په هره ساه کې چې موږ یې اخلو او زموږ د زړونو په هر ټکان کې راځئ چې دا ومنو چې ټول ځواک، نیکمرغي او برکتونه له تا څخه راځي، ای د سخاوت سرچینه او په وجود کې د ټولو نیکمرغۍ، ځواک او برکت سرچینه.

*** * ***

*** د سهار له باغ څخه، زه ستاسو لپاره د رڼا ګلونه غورم کوم ترڅو ستاسو په پښو کې د عاجزۍ نذرانې په توګه ځای په ځای کړم.**

زما د مینې ستوری دې زما د روح په فضا کې راښکاره شي، د غفلت او بې پروایۍ تیاره لرې کړي، ما مه هېروه، ای ربه، حتی که زه تا هېر کړم.

که زه تا نه یادوم نو ما یاد ساته

*** * ***

ربه، موږ ته برکت راکړه چې موږ په خوښۍ او خوشبینۍ سره ژوند وکړو

راځئ چې له خپلو ځمکنیو دندو او د تخلیق له بې حده او بې پایه ښکلاګانو څخه خوند واخلو

زموږ سره مرسته وکړئ چې خپل حواس اصلاح کړو ترڅو موږ د حیرانونکي طبیعت خوند او خوند واخلو

او اجازه راکړئ چې ستاسو د برکت لرونکي خوند سره د ژوند ټولې معصومې خوښۍ خوند کړو.

موږ له هغه منفي او بدبينانه ليد څخه خلاص شوي يو چې په ناحقه د ژوند خوښ او د ژوند خوندونه وژني.

* * *

زه له اوړدې مودې راهيسې د دنياوي شيانو له تياره ليدونو څخه رنځ وړم، ای نړیوال روح، ستا د ليدلو پر ځای، زما سترګې د مادې ژیړ، بې ژونده جسد ويني.

ماته برکت راکړه چې د حکمت په بصيرت سره زه په ټولو شيانو کې ستا مبارک حضور وګورم.

* * *

زموږ فلزات تصفيه کړه، اې آسماني کيمياګر! زموږ کمزوري په ځواک او زموږ ګمراه شوي فکرونه د حقيقت په ريښتيني پوهاوي بدل کړه، زموږ د ځان غوښتونکو ارمانونو وحشتناک شيطانان په لوړو، وزر لرونکو ارمانونو، زموږ دردناک ناپوه په مقدس حکمت، او زموږ د بې کار بنسټيز خام مواد د عالي روحاني لاسته راوړنو په تصفيه شوي سرو زرو بدل کړه.

* * *

اې ربه، زه ستا په عاجزانه لاسونو سره ستا حضور ته ځم ترڅو خپل ټول وجود تاته وړاندې کړم، خپلې دعاګانې د الهي مينې په بوی سره ډکې کړم!

ماته د معصومو ماشومانو باور او ستا لپاره بشپړه وفاداري راکړه

ماته برکت راکړه چې زه د خپلو دعاګانو د کلمو تر شا ستا شتون احساس کړم.

ما ته الهام راکړه چې ستا شتون زما په ټولو احساساتو کې احساس کړم.

او د دې لپاره چې زه پوه شم چې ستاسو روښانه حکمت زما پوهه لوړوي او زما پوهه مقدسوي.

او په يقين سره پوه شه چې زما ژوند ستا د بې ساري او بې ساري ژوند يوه څرګندونه ده.

* * *

اې ربه، زما مينه ستا لپاره د خبرو يا پټو رازونو په واسطه نشي پټيدلی ځکه چې په يوه مقدسه، نا ويل شوې ژبه کې، زه به تاته خپله ډکه مينه او ستا د ليدو لپاره خپله لويه ليوالتيا څرګند کړم.

ستا غږ چوپتیا ده، او زما د روح په خاموش کې به زه ستا نرم غږ واورم.

اجازه راکړئ چې احساس وکړم چې تاسو تل ما سره مینه لرئ، که څه هم ما مخکې هیڅکله دا نه پوهیدم.

* * *

خدایه، مور ته لاربښوونه وکړه چې د مرغیو، ځارویو، نازکو ګلونو او خاموشو واښو سره مینه وکړو چې ډیری وختونه زمونږ د بې پروا پښو لاندې ماتیږي.

د طبیعت بې شمیره ډولونه ستاسو د ځو اړخیزه استعداد څرګندونه ده: ستاسو د لاس څخه مستند شاهکارونه، کوم چې په دوامداره توګه په حرکت او خوځښت کې وي.

راځئ چې په ټول تخلیق کې ستاسو بې ساري کار وګورو چې تقلید ته غاړه نه ږدي!

* * *

ربه، ماته برکت راکړه چې زه له نیک او پاکوالي پرته بل څه ونه ګورم

ترڅو چې زه د الهامي مینې له الهامي کلمو او سندرو پرته بل څه ونه اورم

اې روحه، خپل فضل راکړه، د آسماني خوشبو خوشبویه، ترڅو زه یوازې هغه خوندور بویونه تنفس کړم چې ما ته ستا یادونه کوي.

اجازه راکړئ چې یوازې ساده او مغذي خواړه وخورم

او هر هغه څه چې زه یې لمس کوم، ستا د پاک او برکتي لمس یادونه دې راته وکړي.

* * *

زما د دعاګانو کاروان ستاسو په لور روان دی سره له دې چې د نا امید شګلنې طوفانونه چې وخت په وخت پرې راځي، هڅه کوي چې د پرمختګ مخه ونیسي.

لکه څنګه چې زه په مقدس لاریون کې مخ په وړاندې ځم، زه له لرې څخه ستاسو د خاموش هڅونې نخلستان وینم، او زما ځواک بیا راژوندی کیږي او زما مورال نوی کیږي، نو زه ستاسو د رسیدو لپاره خپلې هڅې دوه چنده کوم.

کله چې زه د نیک نخلستان ته ورسیږم، زه به خپلې د ایمان تږې شونډې ستا د نعمت په چینه کې ډوب کړم او تر هغه به وڅښم چې زه مړ شم.

* * *

ستا د سپېڅلي غږ ډېر څپې د آسمان له لارې راپورته کېږي

هغه غوږونه چې د حسي خوښيو د ګډوډ له امله کاڼه شوي دي ستاسو د فرښتو وعظونه نشي پورته کولی.

اې الهي خېرونکي، زموږ د ذهنونو وسايل، چې اوس ستا سره همغږي نه دي، د روحاني تفکر د دقيق شاخص بشپړ تمرکز سره سم وي.

موږ ته دا را زده کړه چې څنګه د روح په آسمان کې د آسماني سندرو او روحاني موسيق غږونه ثبت کړو.

* * *

اې ربه، زما روحاني بصيرت خلاص کړه ترڅو دا تل زما ګامونه لارښوونه وکړي او ما د خود غرض له مرګونو لارو څخه وساتي.

لکه څنګه چې زه د شعور او د هغې د ګردو لارو په اوږدو کې ګرځم، زه به د بې رحمه لويو لارويانو څخه وګورم او وتښتم: حرص، خود غرضي، او د اخلاقي قوانينو بې احترامي.

اې د ټولو پوهو داخلي رڼا، د ژوند د ټولو ستونزو حلونه راته وښايه.

* * *

زه دا مقدس قسم له ځان سره کوم:

زما د مينې لمر به هيڅکله ستا په اړه زما د دوامداره فکرونو له اسمان څخه ونه لويږي، ای ربه

زه به له تا پرته بل چا ته سترګې ونه ګرځوم

زه به داسې څه ونه کړم چې ستا يادونه مې ونه کړي

د ناپوه او حماقت څخه راپورته شوي اعمال د شپې خوبونو او ويرونکو خوبونو لامل کيږي.

اجازه راکړئ چې يوازې د ښو لاسته راوړنو خوږ خوبونه ووينم، ځکه چې دا ستا د الهام او لارښوونې څخه دي، ای ربه!

* * *

اې خدايه، که د مادي پردې تا له ما څخه پټ کړي، نو ته به څومره وخت د ليليو، ګلابونو، د سرو زرو رنګ سره ځليدونکو وريځو، او د رڼاګانو او ستورو څخه ډکو خاموشو شپو د جادوګر پردې تر شا پټ پاتې شې؟

که څه هم دا تاسو پټوي، زه يې خوښوم ځکه چې دا په لنډ ډول ستاسو شتون ته اشاره کوي

خو، زه غواړم چې تاسو په سمه توګه لکه څنګه چې یاست،
د تخلیق له ماسکونو پرته وګورم!

* * *

اې هر څه لیدونکیه، چې خوب او خوب نه دربانډې راځي!

ته ما د لمر او تل بدلېدونکې سپوږم□ د ثابت، نه بدلېدونکي سترګې څخه وینې او په یوه جامع نظر سره، ته ما د فضا له بې شمیره سوریو او د ځارونکو ستورو د ځلیدونکو ځراغونو څخه ځارې.

د باد په لمس سره، ته ما ته مینه راکوې، او ستا او ستا د بندګانو په اړه زما د دوستانه فکرونو له لارې، ته ما ته د خپلې رحمت برکت باران راکوې.

* * *

اې کاسمیک غږ اې د لامحدود غږ! اجازه راکړئ چې ستاسو د مقدس غږ له لارې روحاني شعور ترلاسه کړم.

دا زما په ذهن کې غږېده، زما درک یې له بدن څخه تر بې حده کایناتو پورې وغځاوه.

او ما ته الهام راکړه چې ستا له لارې د تخلیق ابدي نبض احساس کړم.

* * *

ته زما پښې خوځوې ته زما په لاسونو کې کار کوې ته زما په زړه کې ټکان ورکوې ته زما ساه سره جریان لرې او ته زما په ذهن کې فکرونه جوړوې

ستا نفوذي اراده هره ورځ زما د انساني ارادې اسمان ته د شهاب په څیر چټکه ګرځي

اجازه راکړئ چې د خپل ژوند یو ځاځکی ستا په کایناتي سمندر کې ګډ کړم، ترڅو زه د خپل کوچني ځان بلبل ستاسو په پراخه سینه کې لامبو وهم.

* * *

یتیمانو او ټپیانو ستا د مهربان□ او شفقت په اړه اوریدلي دي، او دلته ستا په دروازه کې دي؟ ایا ته به هغوی مایوسه او بې تسلیته بیرته وګرځوې؟

اوه، کاش چې ستا ناڅرګند لاس د هغو کسانو له سترګو څخه اوښکې پاکې کړې وای چې مات زړونه او رنځور روحونه لري.

هغه کسان چې د وهم او دوکې په لارو کې ورک شوي دي، دوی به چا ته مخه کړي او ستا د سخاوتمندانه دروازې پرته به بل څوک لټوي؟
ستا د حضور په سهار سره، د دوی ستونزې به له منځه لاړې شي او د دوی ستونزې به له منځه لاړې شي.
اې ربه، پرده پورته کړه ترڅو موږ ستا مهربان او مهربان مخ ووینو
* * *
اې تر ټولو سپېڅلې الهي غږ، زما د روح په ځنډو کې وغړېږه او د مادي فکر کولو دروازې ماتې کړه، ترڅو زه د بدن له زندان څخه خلاص شم.
اجازه راکړئ چې په مراقبه کې ستاسو نرم سمندري غږ زما په بدن، ذهن، روح او زما په بهرني چاپېریال کې واورم، او احساس یې کړم چې دا ټولو کوچنیو او لویو ښارونو، ځمکې، لمریز نظام او ټول کائنات ته خپریږي.
او د طبیعت په لوی بدن کې خپل پراخ وجود په بشپړ ډول درک کړم!
* * *
اې ابدي الهي شعله، ته د خپل الهي رڼا کوچن ځراغونه د انسانانو په روحونو او ذهنونو کې اچوې، چې محدود، کوچني او ټوټې ښکاري، خو ته د هر شعلې او رڼا یوازین، لامحدود سرچینه پاتې یې.
* * *
اې ابدي فاتحه! ما سره مرسته وکړه چې په ځان کې عالي ځانګړتیاوې رامینځته کړم: د ارام او ځان کنټرول سرتیري ترڅو د خورا سختو دښمنانو په وړاندې جګړه وګټي: غوسه، دروغ او ناشکري.
نو زه به د خپل ژوند له ګوټ ګوټ څخه ستاسو د حق بیرغ پورته کړم، کوم چې لوړ دی او له دې څخه پورته کیدی نشي.
* * *
اې الهي روحه، راځئ چې د ستا د پیژندلو د مقدسې دندې څخه مهمه دنده ونه ګڼو ځکه چې هر عمل، هر ډول طبیعت چې وي، یوازې د هغه لاسته راوړنې ځواک له لارې ترسره کیدی شي چې تاسو موږ ته راکړی دی.

له همدې امله، راځئ چې له هرڅه پورته له تاسو سره مينه وکړو، ځکه چې ستاسو د ژوند او مينې له فضل پرته موږ ژوند نشو کولی يا په هيڅ ډول مينه نشو کولی.

* * *

اې د شمالي ستوري ابدي! هر ځای چې زه ګرځم او وګرځم، زما د ذهن مقناطيسي قطب نما ستا په لور متوجه ده.

که زه د ناڅاپي پيښو د بادونو له امله ځپل شوی يم يا د ستونزو او آفتونو بارانونو کې ډوب شوی يم، بيا هم زما ذهن ته لارښوونه وکړه چې په دوامداره توګه ستا په لور وګرځم.

زما مينه، لکه مرغۍ چې د ګډوډۍ د وربځو او د حيرانتيا د طوفانونو په منځ کې خپل وزرونه ښوروي، خامخا به ستا لاره ومومي.

* * *

اې تر ټولو لوی الهي غږوونکی، د ټولو مذهبونو په بانسري کې د خپل حيرانونکي يووالي سندرې وغږوه، او پريږده چې مقدس موسيقي ستا د روح اصلي سندرې ولري، چې په اصليت او تخليقيت کې بډايه وي.

راځئ چې له تاسو سره همغږي شو او د خپلو زړونو سندرې په يوه سندره کې سره يوځای کړو چې موږ يې تاسو ته غږوو، له خدای پرته بل معبود نشته!

* * *

اې ربه، زه دا دعا ستا په وړاندې پورته کوم:

که زما شتمني ډېره وي يا لږ، ماته دا اراده راکړه چې هره ورځ هر هغه څه ترلاسه کړم چې ورته اړتيا لرم.

* * *

زه د مينې په تسبيح کې خپلې زړه سوانده دعاګانې تکراروم، چې د هغې تسبيح د مبارکو نومونو د ليوالتيا تار سره تړلې دي: خدای، نړيوال روح، برهما، آسماني پلار، الهي مور - ټول ستاسو مقدس نومونه دي.

د زمانو په پړاوونو کې ستاسو په کاسميک استازيتوب کې، تاسو په مليونونو ظاهري بڼې او انځورونه اخيستي دي، لکه څنګه چې تاسو ډېری نومونه اخيستي دي، مګر ستاسو طبيعت يو او نه بدليدونکی پاتې دی، کوم چې ابدي نعمت دی!

* * *

اې د نړیوال قانون خدایه، ما سره مرسته وکړه چې خپل ټپونه او ټپونه، چې د آفتونو او ازموینو څخه زیږیدلي دي، د مډالونو او نظم نښانونو په توګه واغوندم چې ستا د الهي عدالت په لاس ماته راکړل شوي، کوم چې هیڅ طرفداري نه پوهیږي.

زما ورځنۍ سختۍ دې د وهم او دوکې لپاره د درملو په توګه عمل وکړي، او ما د دنیاوي خوښۍ لپاره له غلطو هیلو څخه خلاص کړي.

کاش چې هغه اوښکې چې ما د نورو د بې ادبۍ له امله تویولې، زما له ذهن څخه پټ داغونه او داغونه پاک کړي.

او د ګډوډۍ د چړې څخه هر تیز ګوزار زما دننه د حکمت او پوهې نوې ژورې پرانیزي.

کاش چې د عادي وجود ناپاکه تیاره ما دومره ویره کړي چې زه ستا د پاکوالي او ستا د شفا ورکولو رڼا د افقونو په لټه کې منډه کړم.

د ژوند ټکانونه او ناڅاپي ګوزارونه ما مجبوروي چې چیغې وکړم، ستا مرسته وغواړم

او پرېږده چې زما د ژوند په خاوره کې د دردناکو حالاتو کیندنې ستاسو د تسلیت پراخې او تل بهېدونکې چینې راښکاره کړي.

کاش چې د نورو د سختۍ بدصورتي ما دې ته اړ کړي چې ځان په نرمۍ او مهربانۍ سره ښکلی کړم، او زما د ملګرو ځورونکې خبرې ما ته یادونه وکړي چې یوازې خوږې خبرې وکاروم.

که بد ذهنونه پر ما ډبرې وغورځوي، زه به ورسره د ښه نیت د دوستانه توغندیو سره مخ شم.

لکه د یاسمین ونې چې خپل خوشبویي ګلونه په هغه لاس باندې خپروي چې تبر یې په خپل تنې غورځوي، نو اجازه راکړئ چې د بخښنې ګلاب پاڼې په هر هغه چا وویشم چې زما سره په سړه سینه او دښمنۍ چلند کوي.

روحاني فکرونه

د بابا پرمانسا یوګانندا لپاره

په مراقبه کې د الهي حضور احساس ذهن له سکون ډکوي او بدن له حیاتي انرژ ډکوي.

***

د ژورې، خاموشې روحاني اړیکې له لارې او د خدای په لور د فکر او احساس په لارښوونه سره، سالک د زیاتیدونکې خوښ احساس کوي، او دا خوښ د خدای سره د اړیکو او د هغه د مبارک حضور د لمس کولو محسوس ثبوت دی.

***

ما ولیدل چې ته زما د روح خاوره د ازمایښتونو او کړاوونو په قلبه سره کرې، ستا د حکمت تخمونه یې په خپلو ځانګو کې خپروې، ما هغو تخمونو ته اوبه ورکول دوام ورکړ، او کله چې ستا د رحمت لمر په هغوی باندې وځلېد، نو هغوی وده وکړه او وده یې وکړه، د قناعت او رضایت برکتي فصل یې راوړ.

***

کله چې یو څوک خدای وپیژني، نو هغه نور دا احساس نه کوي چې نور له ځانه توپیر لري.

***

هوښیار خلک د بدلیدونکو شرایطو او شرایطو سره سره خپل توازن او ارام ساتي، که څه هم دوی څومره مختلف وي

***

خدای د کایناتو وروست جایزه او په وجود کې ترټولو لویه لاسته راوړنه ده

اې ربه، له دې ورځې څخه به زه خپله ټوله هڅه وکړم چې تا وپیژنم او خپله غوره هڅه وکړم چې تا ته نږدې شم او ستا مینه احساس کړم پرته له دې چې زما دنیوي دندې له پامه وغورځوم یا له پامه وغورځوم، او زه به خپلې ټولې دندې ستا لپاره د یوې پاکې نذرانې په توګه ترسره کړم، او په دې توګه به ستا فضل ترلاسه کړم.

***

خدای د حکمت او روښانه الهامونو سرچینه ده هغه هغه مبارک بوی دی چې د ټولو ښو زړونو څخه راپورته کیږي هغه د آسماني ګلابونو باغ او د فکر د شنو ګلونو دی هغه ترټولو لویه مینه ده چې زموږ مینه هڅوي او تغذیه کوي.

***

خدای پاک ځان د سکون په افقونو کې ماته راښکاره کړی دی، او ما د خپل وجود په سرچينو کې د هغه نعمت خوند اخيستی دی، او ما په خپل ويښ وجدان کې د هغه غږ اوريدلی دی، او د بشپړ پوهاوي سره زه د هغه رڼا ترلاسه کوم چې په دوامداره توګه ما ته ننوځي.

***

فکر تر ټولو انعطاف منونکی ځواک دی ځکه چې دا د شعور تر ټولو نازک او شفاف خوځښت دی تاسو کولی شئ فکرونه په لامحدود کوچنيو واحدونو وويشئ، مګر تاسو به هيڅکله پای ته ونه رسيږئ.

يو کس بايد ځان د خود غرضۍ په تنګ زندان کې محدود نه کړي، بلکې نور په خپلو لاسته راوړنو او خوښيو کې شامل کړي، د خدای د ارادې د کار لپاره وسيله شي. کله چې موږ د ځان په اړه فکر کوو، راځئ چې د نورو په اړه فکر وکړو؛ کله چې موږ سوله غواړو، راځئ چې د نورو لپاره هم يې ولټوو هغه کسان چې نورو ته د خوښۍ راوستلو لپاره کار کوي د خدای لخوا به برکت او اجر ورکړل شي.

***

اجازه راکړئ چې ستا په اړه فکر وکړم تر هغه چې ته زما يوازينی فکر شې

***

هغه کاينات چې موږ يې ګورو د خوب دننه يو خوب دی ماده يوازې "کنګل شوې" انرژي نه ده، بلکې يو "کنګل شوی" کايناتي شعور هم دی.

***

ربه، زما سره مرسته وکړه او زما پوهه او ځواک ته لارښوونه وکړه ترڅو زه ستا رڼا تياره ذهنونو ته راوړم، ترڅو دوی روښانه شي او ستا د حکمت په وړانګو سره روښانه شي او د مهربانۍ بخښنې د ځواک له لارې، اجازه راکړه چې زه د ټولو هغو ورونو او خويندو سره چې د بدبختۍ په لارو کې ټکر کوي، ستا خوا ته راشم.

***

څوک چې غواړي خدای وپيژني بايد په خپل زړه کې د مينې لوړه کچه ولري، لکه يو بخيل چې له پيسو سره مينه لري، يو

عاشق چې د خپلې معشوقې لپاره ليواله وي، او يو ډوب شوی کس چې د هوا د ساه اخيستلو لپاره ليواله وي.
***
د مادي شيانو خوښي کمېږي او له منځه ځي، خو الهي خوښي، چې د بيان وړ نه ده، هيڅکله نه کمېږي يا ورکېږي.
***
پربېږدئ چې د الهي مينې باد ستاسو روښانه موسکا خپره کړي، ترڅو د دوی رڼا د نورو له زړونو څخه تياره لرې کړي او لرې کړي.
***
عموما، مينه د کرکې په پرتله خورا لوی رواني ځواک ته اړتيا لري، مګر هوښياران د کرکې په پرتله مينه اسانه ګڼي ځکه چې دوی ټول موجودات د لوړ ځان برخې په توګه ګوري او د کاسميک شعور سره نږدې تړاو لري.
***
سوله د هرې ناروغ درملنه ده، او هغه خلک چې زړونه يې له مينې ډک دي، څوک چې له سکون څخه خوند اخلي، او څوک چې په ښو کارونو خوښ وي، د سولې خوند پيژني، کوم چې يو اړين شرط او د هر خوشحاله ژوند بنسټيز ستنه ده.
***
هغو کسانو ته مينه ورکړئ چې زړونه يې سخت دي، د انديښنو او خپګان قربانيانو ته سوله ورکړئ، هغو کسانو ته خوړوالی ورکړئ چې له ترخو مزاجونو ځورېږي، هغو کسانو ته خوښي ورکړئ چې له بدبخت او درد څخه ځورېږي، او د هغو کسانو لپاره ښه مثال اوسئ چې د غلط په لاره روان دي.
***
له نورو سره په چلند کې له صداقت او اخلاص څخه لوی څه نشته له اخلاص پرته ملګري جوړول اسانه دي، خو له اخلاص پرته ملګري ساتل ناممکن دي.
***
د تمرکز عالي حالتونه شتون لري، او کله چې مراقبه کوونکی دې حالتونو ته ورسيږي، هغه د روحاني خوښ او شاندار ليدونو غير معمولي حالتونه تجربه کوي، او چيغې وهي:

"هغه څه چې ما په هر ځای کې لټول، ما له ځان سره او دننه وموندل، او زه د تیارو دیوالونو تر شا د هغې رڼا وینم او د چوپتیا په ژورو کې یې شتون احساسوم."

***

الهي مینه د آسماني ګلابونو او ځلیدونکو، غوړیدونکو فکرونو باغ دی دا زموږ مینه تغذیه کوي، زموږ احساسات هڅوي، او زموږ خوشحاله خوبونه پوره کوي.

***

خدایه، هر ډول شرایط چې زه ورسره مخ یم، زه پوهیږم چې دوی زما د روحاني ودې بل ګام استازیتوب کوي. زه به د ټولو ازموینو هرکلی وکړم ځکه چې زه پوهیږم چې زه ذهن، پوهه او ځواک لرم چې [هغه خنډونه او ستونزې چې زما په لاره کې راځي] له منځه یوسم.

***

که څه هم طبیعي ساینس پوهان اوس پوهیږي چې ماده د بندې انرژۍ پرته بل څه نه دي، خو روښانفکره ښوونکو د مادې د کنټرول په برخه کې په بریالیتوب سره له تیوریکي پوهې څخه عملي تطبیق ته مخه کړې ده.

***

که تاسو په خپل ژوند کې د خوښۍ هوډ لرئ، نو هیڅ شی به ستاسو خوښۍ له تاسو څخه ونه شي اخیستلی.

***

خالص الهي مینه د عاشق روح له ښکلا ډکوي، د کایناتو د رب پام ځانته را اړوي، او د هغه ابدي مینه ځانته را اړوي.

***

زه ډېر غوره او هوښیار سوداګر پېژنم چې په ژوره توګه د خدای پېژندلو او حکمت ترلاسه کولو ته لیواله دي، خو بیا هم دوی د خپل کار او ډېرو ټولنیزو ژمنو سره تړلي دي، او په دې کولو سره، دوی تر ټولو مهمې دندې - د خدای په وړاندې خپله دنده، د فراغت زده کړې، او کورني ژوند - د پیسو او لږ ارزښتناکو او مهمو ژمنو په قربانګاه قرباني کوي.

هغه څوک چې موږ یې پیدا کړي دي غواړي چې موږ ورسره په پاکه او ناخاپي مینه مینه وکړو او موږ به د خوښۍ خوند ونه پیژنو تر هغه چې موږ خپله مینه خدای ته ورنه کړو.

***

زه به غرور په عاجز سره، غوسه په مينه سره، جوش په ارام سره، خود غرضي په خيرخواهي سره، بدي په ښه والي سره، ناپوهي په حکمت سره، او اضطراب په ارام او سولې سره فتح کړم.

***

زموږ په زړونو کې بايد يو زړه سوانده زړه راښکاره شي چې د نورو ټپونه نرم کړي او د دوی له زړونو څخه غم او درد لرې کړي.

***

استاد پاراماهانسا يو زده کوونکي ته وويل:

" ستاسو ښه عادتونه تاسو سره په عادي او پيژندل شويو شرايطو کې مرسته کوي، مګر دوی ممکن ستاسو د ژوند د لارې د لارښوونې لپاره کافي نه وي کله چې ستونزې رامينځته کيږي او کله چې د طبيعي پوهاوي اړتيا رامينځته کيږي د ژور فکر کولو سره، تاسو تل کولی شئ د سم او غلط ترمنځ توپير وکړئ او په هرڅه کې سم پريکړه وکړئ، حتی که تاسو د غير معمولي شرايطو سره مخ شئ"

***

موږ د خدای پرته د يوې ثانيې لپاره هم ژوند نشو کولی. هغه موږ ته په نرمو بادونو کې مينه راکوي، د لمر له وړانګو څخه موږ ته ژوند راکوي، او هغه خواړه راکوي چې موږ يې خورو. هغه زموږ په شاوخوا کې د نورو په زړونو کې دی، او هغه يوازينی کس دی چې موږ يې خپل محبوب او خپل ګڼلی شو.

***

عاجزي يو خوږ او زړه راښکونکی بوی لري چې عاجز کس د هر چا محبوب کوي.

***

موږ بايد ځانونه د لويو شيانو لکه ابديت او لامحدوديت په اړه فکر کولو لپاره وروزو.

***

خدای خپل غوره کارونه د تخليق په ښکلا کې ښکاره کوي، مګر هغه دا نه څرګندوي چې هغه په دې شاندارو ښکلاګانو کې پټ او پټ دی.

***

که تاسو قوي ذهن ولرئ او هغه د قوي هوډ په خاوره کې وکري، او که ستاسو باور ژور وي، تاسو کولی شئ خپل نظرونه عملي کړئ او په ځمکه کې لویې لاسته راوړنې ترلاسه کړئ.

***

ژوند باید ساده شي، او شیان په اسانۍ او آرامۍ سره اداره شي خوښۍ د فکر او ځان تفتیش لپاره وخت درلودلو کې ده هڅه وکړئ چې وخت په وخت یوازې وخت تیر کړئ، له داخلي سولې څخه خوند واخلئ چې د سکون او ارامۍ څخه راځي.

***

بدي خپل ځواک لري؛ که تاسو د هغې لارې تعقیب کړئ، نو دا به تاسو ته ماتې درکړي که تاسو ښویږئ، نو تاسو باید سمدلاسه د تقوی او نیکۍ لارو ته راستون شئ.

***

ای ربه، زما د روح هغه ارمان او د عمرونو مینه چې ما ستا لپاره د خپل زړه په خزانه کې پټه کړې ده، قبول کړه.

د خپلې ارامۍ په پټنځای کې، ما ستا لپاره یو باغ وکرل او د خپلې مینې په ګلابونو مې ښکلی کړ.

د یوې لېواله زړه، یوې لېواله ذهن، او یوې لېواله روح سره، زه د خپلو روحاني ارمانونو او الهي مینې ټولې ګلان ستا د هر اړخیزه ذات په پښو کې ږدم.

***

زه به هره ورځ د خدای په اړه فکر کولو او د هغه په مراقبت کولو سره سلام وکړم.

په اسمان کې هر ځلیدونکی ستوری، هر پاک فکر، هر ښه عمل یوه کړکۍ ده چې له هغې څخه زه تا ته ګورم، زما خدایه

اجازه راکړئ چې ستا غږ واورم، ربه، د مراقبې په غار کې به زه په خپل ځان کې ابدي جنتي خوښي ومومم؛ بیا به سوله زما زړه او زما وجود په خاموشۍ او فعالیت دواړو کې ډک کړي.

***

که غواړئ په دې نړۍ کې په سوله او همغږۍ کې ژوند وکړئ، نو پر ارامۍ او سولې ټینګار وکړئ او د مینې او نیکمرغۍ فکرونه واستوئ.

***

ډيری خلک د نورو کاربن کاپي دي، د نورو د خبرو او کارونو تقليد کوي يو شخص بايد بې ساری وي او د خپل بې ساري طبيعت غوره برخه وښيي.

*****

که تاسو د خوښ ترلاسه کولو څخه نا اميد شوي ياست، خوشحاله اوسئ او هيله له لاسه مه ورکوئ ځکه چې ستاسو روح د تل خوشحاله لوی روح انعکاس دی، او په خپل ذات کې، دا د خوښ سرچينه ده.

که تاسو د خپل ذهني تمرکز سترګې وتړئ، نو تاسو به د خپل ژوند په افق کې د خوښ روښانه لمر ونه ګورئ، مګر مهمه نده چې تاسو د خپل ذهن پلکونه څومره په کلکه وتړئ، د خوښ لمر به بيا هم هڅه وکړي چې ستاسو د ذهن تړلو خونو ته ننوځي.

د سکون کړک پرانيزئ او تاسو به په خپل ځان کې د خوښ ناڅاپه رڼا وګورئ، ځکه چې د خوښ روح وړانګې درک کيدی شي که تاسو خپل فکرونه دننه ته واړوئ.

*****

مراقبه کاسميکي تياره پاکوي کله چې د ځان پوهاوی د وجود لوړو کچو او افقونو ته پورته کيږي.

هر اختراع کوونکی د مادي اړتيا له امله هڅول کيږي؛ اړتيا د اختراع مور ده په ورته ډول، هوښياران - د اړتيا له امله - د روحاني لټونکي شول دوی ومونده چې د داخلي قناعت پرته، هيڅ بهرن نيکمرغي تلپاتې خوښ نشي راوستلی.

يوه سپوږم د شپې تياره له منځه وړي په همدې ډول، يو روح چې د خدای په رڼا او پوهې روښانه شوی وي، يو روح چې په الهي مينه کې ريښې لري، د نورو د روحونو تياره له منځه وړي هرچيرې چې ځي، د مينې، تفاهم او سولې رڼا خپروي.

*****

د ملګرو د لرلو لپاره، مور بايد د نورو سره ريښتينې مينه وښيو هغه کسان چې د ملګرتيا مقناطيسي دروازه پرانيزي هغه به روحونه جذب کړي چې ورته خوځښتونه لري [تمايلات او مزاج]

*****

خوښي د ټولو ځمکنيو ازموينو او دوه ګوني طبيعت تجربو له لارې د رواني وضاحت ساتلو کې ده.

***

کله چې زړه د چا سره وي، نو د هغه کس ټولې ځانګړتیاوې ورته راجلبوي. څوک چې د ښو خلکو په اړه فکر کوي، د دوی ښېګڼه هغه ته لیږدول کیږي، او څوک چې په مینه سره د خلکو هڅولو باندې تمرکز کوي، الهام هغه ته راځي، او څوک چې حتی په فکر کې، د ژوندیو ضمیرونو، عالي اخلاقو او عزتمنو ارادو سره ملګرتیا کوي، د دوی په شرافت او اخلاقو کې شریک دی، ځکه چې ذهن د مقناطیس په څیر جذبوي [او خوښوي لکه جذبوي].

***

کله چې د خدای لپاره د مینې یوه ډکه سیلاب د زړه لېوالتیا ډکه کړي، نو الفاظ یې د تجربې بیانولو لپاره پاتې راځي. دا مینه د روح یو راز دی، د خدای سره ژوره اړیکه، لکه یو مقدس اور چې د ځان تیاره خوري، سالک ته اجازه ورکوي چې د خدای رڼا درک کړي او د هغه نږدېوالی احساس کړي.

***

یوه کوچنۍ پیاله نشي کولی چې په خپل ځان کې سمندر وساتي. په ورته ډول، د انسان شعور، چې د مادي ادراک د فزیکي او ذهني محدودیتونو لخوا محدود دی، نشي کولی کاسمیک شعور وساتي، مهمه نده چې څومره قوي خواهش وي. په هرصورت، د ژور او دوامداره مراقبت له لارې، د انسان شعور لوړ کیدی شي او د هغه ادراک د کاسمیک شعور سره د تماس نقطې ته پراخ شي.

***

یو ځل، په نیویارک کې یو سړی زما سره راغی [سمدلاسه وروسته له هغه چې ما خپل یو لیکچر پای ته ورساوه] او ټینګار یې وکړ چې هغه کولی شي خپل فزیکي بدن پریږدي او په خپل ستوري بدن کې سفر وکړي. ما ورته وویل، "زه باور نه لرم چې تاسو تصور کوئ چې تاسو دا وړتیا لرئ" مګر هغه زما د ازموینې ټینګار وکړ، نو ما موافقه وکړه، ویې ویل، "ډیر ښه، بیا په خپل ستوري بدن کې ښکته لاړ شه او راته ووایه چې په رستورانت کې څه دي" هغه د یوې شیبې لپاره غلی پاتې شو، بیا یې وویل، "په ښي لاس کونج کې یو لوی پیانو دی" زه پوهیدم چې هغه دا تصور کوي ځکه چې د هغه تنفس او نبض نورمال وو، نو ما وویل، "برعکس، زه فکر کوم که تاسو هلته لاړ شئ، نو تاسو به

دوه میرمنې د میز شاوخوا ناستې وموميځ" هغه زما په وړاندیز ملنډې وهلې، نو ما وویل، "راځئ چې اوس یوځای رستورانت ته لاړ شو" کله چې موږ ورسیدو، موږ هغه کونج ته لاړو چې هغه یې یادونه وکړه، مګر پیانو نه و؛ پرځای یې، موږ دوه میرمنې د میز شاوخوا ناستې وموندلې په پای کې، زموږ ملګري پوه شو چې هغه د خپلو وهمونو له امله دوکه شوی و.

په خدای باور او داخلي همغږي د یو کس لپاره د ژوند د بارونو په وړلو کې ترټولو لویه مرسته او ملاتړ دی.

***

موږ باید د خدای غږ واورو چې په سالمو افکارو کې غږیږي. ښه افکار د خدای او فرښتو روحونو د هڅونې په څیر دي چې زموږ لارښوونه او مرسته وکړي. شیطان هم هڅه کوي چې د خپلو شیطاني وسوسو له لارې انسانیت ته غاړه کیږدي، کوم چې د بدو افکارو، ناوړه ارادو او ناپاکو انګیزو په توګه څرګندیږي چې باید د فکر په ساحه کې دخیل نشي او د شعور ځای ککړ کړي.

***

کله چې د یو سالک دعا د زړه له ژورو څخه راوځي، د دوی خبرې د خدای لپاره د مینې سره ډکې کیږي، او نور یې د هغې روحاني اغیز احساسوي او د دوی په شتون کې الهي مینه تجربه کوي. په هرصورت، که چیرې هغه سالک ځواک ونلري، نو د دوی شاوخوا خلک ممکن دا مینه له دوی څخه غلا کړي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې دوی د خپل معنویت ستاینه او ستاینه پیل کړي. که دوی د دې احساس سره مخ شي چې دوی لوی دي ځکه چې دوی کولی شي نورو ته الهام ورکړي، کمزوري راځي، غرور د دوی زړه نیسي، او په پایله کې دوی د خدای لپاره خپله مینه له لاسه ورکوي.

***

د انسان ذهن د ناروغ سره د مبارزې او د سختیو په لرې کولو سره پیاوړی کیږي هر هغه څه چې ذهن کمزوری کوي دښمن دی، او هر هغه څه چې دا پیاوړی کوي د سولې جنت دی د ژوند پیښو سره په زړورتیا او زغم سره مخ شئ خدای ماته ښودلې چې دا ژوند یو کاسمیک خوب دی کله چې زموږ معنوي شعور راویښ شي، موږ د ژوند تجربې د خوښ او غم د لنډمهاله

خوب په توګه يادوو، او موږ پوهيږو چې موږ په خدای کې تلپاتې يو.

***

هوښيار سړی پراماهانسا خپل يو شاګرد ته وويل:

د خپلې مينې د سلطنت حدود په تدريجي ډول پراخ کړئ ترڅو خپله کورنۍ، ګاونډيان، ټولنه، هيواد، ټول هيوادونه او ټول ژوندي موجودات پکې شامل شي، يو نړيوال ملګری اوسئ چې زړه يې د خدای د مخلوقاتو په وړاندې له رحم او مهربانۍ ډک وي، او هر ځای کې مينه خپره کړئ.

***

د زړونو معاينه کوونکی له موږ څخه بل څه نه غواړي، يوازې زموږ زړونه غواړي.

خدای بايد د شخصي ګټې لپاره ونه لټول شي، بلکې د هغه لپاره د ليوالتيا، د هغه لپاره د غوښتنې او د هغه څخه د پاک، ثابت او متمرکزې مينې سره د دعا له لارې ولټول شي.

کله چې د يو چا مينه د خدای سره د هغه د فاني بدن سره د هغه د تړاو سره مساوي وي، نو خدای به ورته راشي.

هغه څوک چې په يوه يا دوه غوټو کې مرغلره ونه نيسي، بايد سمندر ملامت نه کړي، بلکې د هغه د غوټو کولو طريقه او د هغه د ژوروالي نشتوالی ملامت کړي.

څوک چې د شعور سمندر ته ژوره ننوځي، د الهي حضور مرغلره به ومومي.

***

سوله هغه آسماني څښاک دی چې د خاموشۍ له لوښو څخه تويږي

د لنډمهاله نا اميديو او مايوسيو د خړ وريځو تر شا، د لاسته راوړنو وړانګې تل روښانه ځليږي.

***

خوښي، برياليتوب او د ذهن سکون د خدای د ارادې سره د مراقبې او دعا له لارې د همغږۍ هڅې څخه راځي، کوم چې هغه ځواک دی چې د کاسميک ځواکونو سره په همغږۍ کې د ژوند ټوکر اوباسي.

***

په ژوند کې هڅونه بايد د ښو کارونو ترسره کول او د مينې او سولې فضا خپره کول وي.

***

ستاسو طبیعت بې وخته دی، نو ځان د مادي محدودیتونو او
دنیاوي محدودیتونو سره مه بار کوئ، د ورک شوي فرصتونو په
اړه هر افسوس د نویو لاسته راوړنو لپاره په خوشبین بدل کړئ
چې تاسو ته به اطمینان او خوش راوړي.

***

خپل ژوند دومره ساده کړئ چې د ژوند له کوچنیو خوښیو
څخه د خوند اخیستلو لپاره ډېر وخت ولرئ

***

د دې حیرانونکې او حیرانونکې کایناتو په هر اتوم کې، خدای
بې له ځنډه معجزې ترسره کوي.

***

خدای هغه رڼا ده چې په دوامداره توګه د ناپوه تیاره له
منځه وړي هغه د ژوند سیند دی چې زموږ د روحونو خاوره تغذیه
کوي.

***

همغږي فکر کول په دې نړ کې همغږي او اتفاق رامینځته
کوي کوم چې داسې ښکاري چې د هر ډول بې اتفاق او اختلاف
سره ډک دی.

***

زموږ د وړتیا په دننه کې د ښو او ښو کارونو د ترسره کولو
هڅونه د هرې ارزښتناکې لاسته راوړنې تر شا تخلیقي ځواک
دی. موږ د بشپړتیا لپاره هڅه کوو ځکه چې زموږ روحونه د خپل
روحاني طبیعت سره د بیا یوځای کیدو او د خپل الهي سرچینې
سره د لازمي یووالي لیوالتیا لري.

***

موږ نن دلته یو او سبا به لاړ شو، یوازې په کاسمیک خوب
کې سیوري، خو د دې لنډمهاله انځورونو د غیر واقعیت تر شا د
روح ابدي حقیقت پروت دی.

***

هوښیار خلک نه غواړي چې تاسو د دوی اطاعت وکړئ، مګر
که تاسو په خپله خوښه د دوی لارښوونې ومنئ، نو دوی به
خامخا تاسو ته حقیقت او هغه څه ووایی چې ستاسو لپاره غوره
دي، په بشپړ صداقت او بې طرف سره.

***

هغه ژوند ونې اوسئ چې وده کوي او نوي څانګې او تنې
خپروي هغه کسان چې قوي زړونه لري وايي:
" زمونږ په ژوند کې د لمر وړانګې شته، او مونږ د کار کولو او
د لاسته راوړنو هیلې او څانګې خلاصولو فرصتونه لرو"
***
له نورو سره په چلند کې له صداقت او اخلاص څخه لوی بل
څه نشته.
***
خپله غوره هڅه وکړئ، بیا آرام او ارام وکړئ او پریږدئ چې
شیان خپل طبیعي لاره ونیسي پرځای یې چې په زور سره یې
بدل کړئ.
***
استاد پاراماهانسا د خپلو یو شاګرد هڅولو په ترڅ کې
وویل:
که ستاسو دعاګانې خدای ته ورسیږي، نو دا مهمه نده چې
ستاسو ګناهونه د تیارو له سمندر څخه ژور او د همالیا څخه لوړ
دي؛ خدای به یې وبخښي او له منځه به یې یوسي لکه څنګه چې
هیڅکله نه دي شوي، تر هغه چې تاسو هوډ لرئ چې دوی تکرار
نه کړئ تاسو ممکن د تیارو طبقو لاندې د یو څه وخت لپاره ډوب
شئ، مګر تاسو د الهي اور یوه څراغ یاست - د تلپاتې، تلپاتې
مشعل څخه یوه لمبه چې هیڅکله نه مړ کیږي یا نه مړ کیږي
تاسو کولی شئ اور پټ کړئ، مګر تاسو نشئ کولی هغه مړ
کړئ.
***
د خپلې ارادې په دوامداره، ارامه او قوي توګه کارول به
کاسمیک ځواکونه په حرکت کې راولي او د کایناتو د رب څخه به
غبرګون راولي.
***
ډیری خلک باور نه لري چې د مینې ماهیت تحلیل کول اړین
دي دوی دا د هغه احساس په توګه تعریفوي چې دوی یې د خپلو
خپلوانو، ملګرو او نورو لپاره لري چې دوی ورته قوي جذبه
احساسوي مګر مینه له دې څخه ډیره ده یوازینۍ لاره چې زه
تاسو ته ریښتینې مینه تشریح کولی شم هغه د هغه اغیز بیان
کول دي چې په روح یې لري د الهي مینې حتی یوه کوچنۍ څراغ
احساس کول یو شخص د دومره ډیرې خوښۍ سره ډکوي چې د

هغې ساتل ګران دي هغه رضایت چې مینه راوړي پخپله د مینې په احساس کې نه دی، مګر په هغه خوښۍ کې چې دا راوړي راکوي خوښۍ ریښتینې مینه موږ ته د بیان څخه هاخوا.

***

د بدن د ژوند ځواک باید د متوازن رژیم، خوشبینۍ او موسکا له لارې وساتل شي هغه کسان چې په ځان کې خوښي پیدا کوي دوی پوهیږي چې د دوی بدنونه د بریښنایی جریان سره چارج شوي دي چې د ژوند انرژۍ څخه سرچینه اخلي، په کلکه د الهي ارادې او نړیوال ذهن سره تړلي دي موسکا د روغتیا لپاره خورا ګټوره ده دا مثبت خوځښتونه راجلبوي، د خوشبینۍ افقونه راوړي آرامۍ پرانیزي، او داخلي سوله او رواني.

***

ټولې نړۍ د "مینې" کلمې ریښتینې معنی هېره کړې ده، او له بده مرغه غلط فهم شوی او ناوړه ګټه اخیستل شوې ده لکه څنګه چې غوړ د زیتون په هره برخه کې موندل کیږي، همداسې مینه هم په ټوله تخلیق کې نفوذ کوي مګر د مینې تعریف کول خورا ستونزمن دي، لکه د نارنج د خوند او خوند تشریح کولو هڅه کول. یو څوک باید پخپله د نارنج خوند وخوري ترڅو په ریښتیا سره د هغې خوند پوه شي، او ورته خبره په مینه کې هم پلي کیږي.

هر څا په خپل زړه کې په یو ډول مینه تجربه کړې ده، او له همدې امله د هغې د ماهیت په اړه یو څه پوهه لري، مګر دوی نه پوهیږي چې څنګه یې وده وکړي، پاک کړي، او په الهي مینه کې یې پراخه کړي. د الهي مینې یوه څراغ د ځوانۍ څخه په ډیری زړونو کې شتون لري، مګر دا ډیری وخت ورک کیږي ځکه چې خلک نه پوهیږي چې څنګه یې پالنه او وده وکړي.

***

ژوند د تجربو ښوونځی دی، او دا ټول په یوه لوري اشاره کوي: خدای

***

د ژوند بدلېدونکې صحنې حقیقي ژوند پټوي د غیر واقعي لیدل شویو شیانو د متحرک انځورونو تر شا ریښتینی کایناتي ژوند پروت دی چې له لید څخه پټ دی.

***

ستونزې او مشکلات د يو کس د تيرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامينځته کيږي چې په يو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسني رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچينه اخلي چې دوی يې وايي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ريښې نيسي، په يوه نبات کې وده کوي او ميوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتياوې منعکس کوي.

آزموينې او کړاوونه د يو چا د ماتولو او د هغه د ارادې د فلج کولو لپاره نه راځي، بلکې د دې لپاره راځي چې هغه د خدای ستاينه وکړي لکه څنګه چې بايد ستاينه وشي او د هغه قوانينو ته درناوی وکړي چې له لارې يې هغه ريښتينې خوښ ترلاسه کولی شي.

***

استاد پاراماهانسا د شاګردانو يوې ډلې ته وويل:

په دې نړ کې د ژوند کولو هنر تمرين کړئ پرته له دې چې خپل داخلي سکون له لاسه ورکړئ، او د ځان پوهې حيرانونکي او حيرانونکي باغ ته د رسيدو لپاره د توازن په لاره لاړ شئ.

***

په عاجز کې مور د خوبونو يوه دره پيدا کوو چې د ځان پوهې له خوشبويه او غوړيدونکو ګلونو ډکه ده.

***

د خدای ښکلا بې حده ده د ګلابونو او ګلونو څخه خوند اخيستل ښه دي، مګر د دوی د ښکلا څخه خوند اخيستل د دوی د پاکوالي او مينې تر شا د خدای مخ ليدل دي. له موسيق څخه ترلاسه شوې خوښي، پخپله د موسيق مينه، د خدای د تخليقي غږ سره پرتله کيدی نشي چې د هغې د سندرو له لارې بهيږي.

***

سوله خوښونکي روحونه د حکمت اوبه راټولوي چې د انسانانو او الهي چينو څخه بهيږي

ربه، زه پوهيږم چې ته زما د روح خاموشې خبرې او زما د زړه غوښتنې اورې.

***

راځئ چې تل هڅه وکړو چې خپل ژوند په هره لاره کې د مينې، صداقت او اخلاص په منلو سره ښکلی کړو، او هره ورځ د ځان د انعکاس په هنداره کې وګورو او د روح ژوروالی وپلټو.

***

د ځورونکي عادتونو څخه بې خبره کېدل د خارش یا خارښت په څير دي هرڅومره چې تاسو د ځورونکي احساس څخه د خلاصون لپاره د پوټکي د خارښت غوښتنې ته تسليم شئ، هومره د خارښت غوښتنې زياتيږي، او هرڅومره چې تاسو دا احساس له پامه غورځوئ او هغې ته تسليم نه شئ، هومره لږ ځوروي.

***

سړی بايد د نورو حقونه تر پښو لاندې نه کړي، او نه يې د دوی له ځمکې، سولې، مينې، وقار، يا د دوی له کوم مادي يا غير محسوس ملکيت څخه محروم کړي. که تاسو د هغه څه د اخيستلو ليوالتيا احساس نه کوئ چې ستاسو نه وي، نو هغه څه چې تاسو ورته اړتيا لرئ يا هيله لرئ هغه به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې هغه وخت رامينځته کيږي کله چې يو څوک د نورو سره حسد پيل کړي. د ناوړه غوښتنې تخم بايد له ذهن څخه ويستل شي.

***

د روحاني ارمانونو د سهار په راختلو سره، انسان د حکمت چترۍ غوره کوي ترڅو خپل ژوند په ښکلي ډول جوړ کړي.

***

کله چې موږ په طبيعت کې هر څه ښکلي ګورو، موږ په خپل ځان کې د نرمۍ او شفقت احساس تجربه کوو.

***

په ژوند کې هر مهم ګام بايد په بشپړه توګه او په اوږدو کې فکر شي، او د مختلفو شرايطو لاندې د ورځني تجربو په اور کې وڅيړل شي.

***

هغه کسان چې په ځان بسيا دي هغه کسان دي چې په صادقانه توګه ژوند کوي خوښۍ يوازې د پاک فکر او صالح عمل څخه راځي که تاسو اوس خوشحاله ياست، نو تاسو به په راتلونکي کې هم دلته او په راتلونکې نړۍ کې خوشحاله اوسئ. موږ بايد د حکمت ميوې راټولولو سره ښه بخت راټول کړو پداسې حال کې چې د فرصت لمر ځليږي په بل عبارت، موږ بايد فرصتونه وکاروو مخکې لدې چې ډير ناوخته شي.

***

د ژوند په لارو کې په ثابت قدمۍ او ارامۍ سره لاړ شئ، پدې پوه شئ چې لامحدود تخليقي ځواک ستاسو سره دی، ستاسو سره دی او ستاسو ملاتړ کوي.

***

هرڅوک د ژوند د زياتيدونکي فشارونو سره د مقابلې لپاره د يوازيتوب او آرامۍ دورې ته اړتيا لري، او افراد بايد د يو بل خپلواکۍ ته درناوی وکړي.

د ژوند د هر سيوري تر شا د خدای لويه رڼا ده

***

د ايمان په غاړه ټينګ ونيسئ او د هغو نا مناسبو بهرنيو شرايطو څخه مه ويره کوئ چې ستاسو د ژوند کښتۍ ته زيان رسوي. باور ولرئ هغه "ناممکن" شيان چې تاسو يې د ترلاسه کولو هيله لرئ، تاسو به د خدای په مرسته، د ايمان د ځواک له لارې چې د ټولو ننګونو سره مقاومت کوي، ترلاسه کړئ.

***

کله چې تاسو کولی شئ ځان همغږي ترلاسه کړئ، نو تاسو کولی شئ د هرچا سره همغږي شئ.

***

دا نړۍ زموږ کور نه دی؛ زموږ کور په بل اړخ کې دی، د خدای په کاسميک شعور کې.

***

ايا د همغږۍ، مينې او ورکړې څخه ډک ګټور ژوند کولو څخه بل څه په زړه پورې شته؟

***

د نورو خلکو د حياتي نظرونو په تازه هوا کې تنفس وکړئ او د دوی له روښانه او مثبت ليد څخه ګټه پورته کړئ.

***

زما زړه له خوښۍ ډکيږي کله چې زه يو څو مخلص عبادت کوونکي وينم چې د خدای د مينې لپاره ليواله دي. موږ دې نړۍ ته يوازې د دې لپاره راغلي يو چې د خدای سره د مينې او په وفادارۍ او عاجزۍ سره د هغه د خدمت کولو ميوه ترلاسه کړو.

***

يوازې په اوسني وخت کې ژوند وکړئ، نه په راتلونکي کې. نن خپله غوره هڅه وکړئ او سبا ته مه ګورئ.

***

د داخلي چوپتیا په غار کې به تاسو د حکمت چینه ومومئ
***
په تندي باندې، د ابرو په منځ کې، د جنت دروازه ده. دا مرکز په دماغ کې [د روحاني سترګې یا روحاني شعور موقعیت] د ارادې محور دی. کله چې تاسو خپل ذهني ځواک په دې مرکز متمرکز کړئ او په نرم سره خپله اراده وغځوئ، هغه څه چې تاسو یې غواړئ ترلاسه به شي (موږ ډیری وختونه ګورو چې یو څوک چې په ناڅاپي ډول د یو څه یادولو هڅه کوي په خپل تندي باندې دا ټکی لمس کوي).
له همدې امله، یو څوک باید د خپلې ارادې څخه د بدو موخو لپاره کار وانخلي، نورو ته په قصدي ډول زیان رسول د هغو قدرتونو څخه ناوړه ګټه اخیستنه ده چې خدای موږ ته راکړي دي. که تاسو ومومئ چې ستاسو اراده تاسو ګمراه کوي، ودریږئ، ځکه چې په دې لوري کې دوام ورکول نه یوازې د روحاني انرژ ضایع کول دي، بلکې دا به تاسو د دې ځواک له لاسه ورکولو لامل هم شي، او تاسو به یې د ښه لپاره د کارولو توان ونلرئ.
موږ انسانانو ته د ځان کنټرول وړتیا ورکړل شوې ده که څه هم موږ په بشپړ ډول آزاد نه یو، موږ د آزاد کیلي لرو، خو بیا هم ډیری خلک په ناڅاپي ډول ژوند کوي، د ځان کنټرول ترلاسه کولو لپاره د خدای لخوا ورکړل شوي عقل او آزادې ارادې څخه کار نه اخلي.
***
پېرانګ د وژلو غریزې لخوا اداره کیږي او په دې مسله کې هیڅ انتخاب نلري مګر انسانان خپلواک اراده او هوښیارتیا لري، دوی ته دا توان ورکوي چې په دوامداره توګه خپل وضعیت ښه کړي او خپل معیارونه لوړ کړي پرځای یې د زیان رسوونکو غریزو او عادتونو بندیان پاتې شي.
***
یو ځل زه په ریل ګاډي کې سفر کاوه او هوا ډیره ګرمه وه، او هوا داسې احساسوله لکه د تنور څخه راوتلې وي. زما شاوخوا ټول خلک د سختې تودوخې څخه رنځ وړي، مګر زه په داخلي توګه موسکا کوم ځکه چې زما ذهن د تودوخې له مفکورې څخه جلا شوی و، ځکه چې ما ځان قانع کړی و چې هماغه بریښنا چې په تنور کې تودوخه رامینځته کوي په یخچال

کې یخ رامینځته کوي او په هغه شیبه کې ما داسې احساس کاوه لکه د یخ یوه طبقه زما بدن پوښلی وي.
***
کله چې زه نورو ته د خپلې مینې او نیکو هیلو څپې لیږم، زه د الهي مینې لپاره دروازه پرانیزم چې ماته راشي.
***
هڅه وکړئ چې په خپل ژوند کې له ځورونکو شیانو څخه ځان خلاص کړئ، یا که اړتیا وي نو هغه وزغمئ، پرته له دې چې اجازه ورکړئ چې تاسو له رواني پلوه ځوروي.
که یو څوک پاک وي، نو اړتیا نشته چې هغه ناپاک پاتې شي.
یو څوک ممکن په کوټه کې د ژوند کولو سره دومره مینه ولري لکه څنګه چې په ماڼ کې د ژوند کولو سره وي.
د روحاني بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره ترټولو مهم عامل هڅه کول دي
***
دنیاوال د خدای ډال لټوي، خو هوښیاران پخپله ورکوونکی لټوي
***
په شپه کې، زه د نړ له غوښتنو څخه په بشپړه توګه ځان لرې کوم او له هغې څخه په بشپړه توګه جلا کیږم، یوازې د خپلې ارادې سره زه خپل فکرونه لارښوونه کوم، دوی د مطلوبو لارو په لور لارښوونه کوم تر هغه چې زه سمې پریکړې ته ورسیږم او څنګه یې پلي کړم. بیا، زه خپله اراده هڅوم چې مناسب اقدام وکړم، او د خدای په مرسته، زه بریالیتوب ترلاسه کوم. پدې توګه، ما ډیری ځله خپله اراده په مؤثره توګه کارولې ده، مګر دا یوازې د هغې د دوامداره او دوامداره کارولو سره ممکنه ده.
***
د غرونو انځور چې په نیلي افق کې انځور شوی، د انسان د بدن حیرانونکې میکانیزم، ګلابونه او شنه وریښمین غال، د روحونو شرافت، د ذهنونو لوړوالی، او د مینې ژوروالی دا ټول موږ ته د ښکلي خدای او د ټولو شرافت او شرافت سرچینه یادوي.
تر هغه چې یو څوک د خپل طبیعت د متوازن پرمختګ لپاره کار ونه کړي - په ذهني، مادي او روحاني ډول - دوی به ریښتینې

خوښ ونه ګوري. روحاني بصيرت موږ ته حکمت ته هڅوي، او دا غير عقلاني ده چې انا ته اجازه ورکړو چې په حکمت، سالم قضاوت او بصيرت غالب شي؛ پرځای يې، وروستۍ پريکړه بايد د بصيرت او وجدان سره وي.

****

که تاسو خپل زړه د خدای په اړه د يوې مفکورې لپاره په مينه او ليوالتيا ډک کړئ او هغه په خپل دننه کې وساتئ، نو د کايناتو رب به تاسو ته راشي او دا مفکوره به ستاسو څخه ومني ځکه چې الهي ليوالتيا د خدای زړه ته لمس کوي.

****

کله چې تاسو په خدای باور لرئ، تاسو کولی شئ پرته له کومې اړيکې څخه له هرڅه خوند واخلئ، له همدې امله، دا خورا مهمه ده چې د خدای پيژندلو هڅه وکړئ، که نه نو ژوند ممکن تاسو مايوسه کړي او ستاسو هيلې په ناوړه ډول مات کړي.

****

زموږ وخت به تېر شي، او هغه څه چې موږ يې اوس ګورو يوه ورځ به ورک او ورک شي بدلون ښه دی تر هغه چې تاسو اجازه ورنکړئ چې تاسو ته زيان ورسوي، او کله چې درد کوي، دا د يو خبرداری په توګه کار کوي چې هغه هيلې پريږدئ چې تاسو به يې د درد لامل شي که تاسو يې پوره نشئ کولی.

****

په کايناتو کې هر څه يو له بل سره تړلي دي او له يو بل سره نږدې تړلي دي. د هغه انساني عقل د سمې کارونې له لارې چې خدای موږ ته راکړی دی، موږ پوهيږو چې ټول ژوند له ستر ذهن سره تړلی دی.

****

ټوله فزيکي تخليق چې د انسان ذهن حيرانوي يوازې د کايناتو د حيرانونکو عجايبو په اړه په زړه پورې اشارې ورکوي.

****

هيڅ کار بايد د مغشوش او ګډوډ ذهن سره ونه شي، لکه په باد کې د ښکې په څير، بلکې ټولې دندې بايد د داخلي او بهرنۍ سولې، سکون او ځان کنټرول، هوښيارۍ او لوی تمرکز سره ترسره شي.

****

که تاسو هره ورځ یو څه وخت د خدای په اړه ژور فکر او د هغه څخه د دعا لپاره وقف کړئ، نو تاسو به په بدل کې لویه تسلیت او ریښتینې خوښۍ ترلاسه کړئ.

****

هره ورځ باید د ژوند د ډالیو لپاره د شکر کولو ورځ وي: لمر، اوبه، خوندورې میوې او سبزیجات، کوم چې د لوی ورکونکي خدای څخه غیر مستقیم ډالۍ دي:

****

زه په ځان پاچا یم، د شتمنیو پاچا نه یم، زه هیڅ شی نه لرم، خو بیا هم زه د خپلې سولې سلطنت اداره کوم، او زه د تلپاتې قناعت په تخت تاج پر سر یم.

****

کله چې تاسو ارام یاست، تاسو د خوښۍ یوه نړۍ احساس کوئ چې ستاسو دننه حرکت کوي.

****

انساني مینه بې معنی ده پرته لدې چې د خدای په غیر مشروطه مینه کې ریښې ولري یو ځوان سړی او ښځه ممکن په مینه کې راشي، مګر یو څه وخت وروسته، اختلاف او نفرت یې ځای نیسي د انسان لیوالتیا نیمګړې ده، پداسې حال کې چې الهي مینه کامل او ابدي ده.

****

د الهي مینې د تجربه کولو یوازینۍ لاره دا ده چې د خدای د رضا لپاره هرڅه وکړئ او تاسو به ومومئ چې خدای تاسو ته په داسې لارو راځي چې تاسو یې تمه نه لرئ، او د هغه خوښۍ به تاسو ډوب کړي او د هغه رڼا به تاسو باندې روښانه شي.

زما هیله دا ده چې د خلکو په روحونو کې د خدای لپاره معبدونه جوړ کړم او د هغه مبارک موسکا د دوی په مخونو ځلیدونکې ووینم. په ژوند کې ترټولو لویه لاسته راوړنه د یو کس لپاره ده چې په خپل روح کې خدای ته یو معبد وقف کړي، او دا په اسانۍ سره ترلاسه کیدی شي.

****

ډیری خلک ماته د خپلو اندیښنو په اړه د خبرو کولو لپاره راځي، او زه له دوی څخه غوښتنه کوم چې ارام شي، فکر وکړي، او د نورو حل لارو په اړه فکر ونه کړي تر هغه چې دوی سوله او روحاني سکون احساس نه کړي. کله چې ذهن ارام وي

او په خدای باور قوي وي، نو د ستونزو حلونه به خامخا راڅرګند شي. د ستونزو له پامه غورځول د دوی ورکیدل تضمین نه کوي، او نه هم د دوی په اړه اندیښنه مثبتې پایلې ورکوي. مراقبت وکړئ تر هغه چې تاسو ارام احساس وکړئ، بیا د خپلې ستونزې په اړه فکر وکړئ او د هغه د مرستې لپاره په کلکه خدای ته دعا وکړئ. په ستونزه تمرکز وکړئ، او تاسو به پرته له اندیښنې یا سختې هڅې حل ومومئ.

***

اې خدایه، زما د ژوند په بانسري کې خپل تلپاتې سندرې غږ کړه، ترڅو زه ستا د سپېڅلو سندرو د خوځښتونو څخه برکت ومومم.

***

د خوښ□ او ذهني سکون لپاره د احساساتو کنټرول خورا مهم دی. بیا به هیڅوک ونشي کولی چې تاسو ځوروي یا ستاسو په مینځ کې حسد راپاروي، او تاسو به په ژوره توګه ثابت او ویاړلي پاتې شئ، او هیڅوک به ونشي کولی چې تاسو ننګوي یا ستاسو سوله ګډوډ کړي.

***

عاجزي د الهي رحمت د باران ترلاسه کولو لپاره ترټولو ډاډمنه لاره ده

***

ځینې وختونه خلک فکر کوي چې خدای له دوی څخه لرې دی، د کایناتو په یوه لرې ځای کې، او له همدې امله دوی هغه ته بلنه نه ورکوي، مګر هغه د هغو کسانو لپاره چې د هغه په اړه فکر کوي او هغه ځان ته نږدې نږدې ګڼي، له نږدې څخه ډېر نږدې او د محبوب څخه ډېر ګران دی.

روحاني



روح باید راویښ شي

د کمزور□ له خوب او د مایوس□ له زنځیرونو څخه

او د حکمت، رڼا او سولې په ډګر کې یې خپرېدل

د دې کولو لپاره څو لارې شتون لري

د دوی په منځ کې ځان کنټرول ـ دی

مناسب تغذیه

زړورتیا او اصولو ته ټینګښت

یو باثباته رواني حالت

او د ننګونو سره په مقابله کې زړورتیا

او د حسي ګډوډیو څخه شعور خلاصول

په ذهنيې توګه په مثبتو ټکو تمرکز کول

هغه د ژوند په مبارزو کې له ماتې څخه انکار وکړ

ځکه چې د ماتې منل هوډ کمزوری کوي

د لامحدود روحاني ځواکونو فعالول

هغه څه چې خالق انسانانو ته ورکړي دي

او د خدای په اړه فکر کول تر هغه چې یو څوک د هغه حضور ته لاس ورنه کړي

د خدای د شتون تر ټولو دقیق شاخصونه

دا هغه خوښي ده چې د هغې د فکر کولو پرمهال وده کوي

کله چې ذهن آزاد وي

له تعصب، تعصب او بې عدالت ثخه

او کله چې تنګ نظري له منځه لاړه شي

کله چې موږ له نورو سره خواخوږي کوو

موږ احساس کوو چې د عبادت ځایونه، په خپل ټول تنوع کې

دوی د خدای کورونه دي

کله چې موږ پوه شو چې ژوند یوه مبارزه او دنده ده چې باید ترسره شي

او په ورته وخت کې، یو لنډمهاله خوب

کله چې موږ د خدای په اړه په مینه فکر کوو

موږ د نورو د خوشحاله کولو لپاره کار کوو

د مهربانو الفاظو او بې غرضه خدمت سره

بیا به موږ پوه شو چې خدای زموږ سره دی

او موږ ورسره نږدې اړیکه لرو

کاسمیک معمول: د ځواک او استخباراتو ترمنځ
ځینې خلک نه پوهیږي
د ځواک او هوښیار ترمنځ توپیر شته
بریښنا، بریښنا ده
خو پرته لدې چې دا په څراغ کې ځای پر ځای شي
دا به هغه رڼا نه ورکوي چې موږ یې کارولی شو

دا هوښيارتيا ده چې په رڼا بلب کې بريښنا اچوي
د طبيعت ټول ځواکونه نشي کولی
په خپله په قناعت بخښونکي ډول کار کول
د هغوی د لارښوونې او همغږۍ لپاره د استخباراتو پرته
په دې توګه موږ ګورو چې د کاسميک استخباراتو فابريکه
دا په همغږۍ سره کار کوي
بخار د شيانو د حرکت کولو ځواک لري
اور اوبه په بخار بدلوي
دا يوازې دوه ځواکونه دي
د طبيعت له ځواکونو څخه
خو په خپل طبيعي، بې کنټروله حالت کې
دوی هيڅ د پام وړ ګټه نه توليدوي
خو کله چې په هوښيارۍ سره وکارول شي
او په سمه توګه يې لارښوونه وکړئ
دوی انسانيت ته لوی خدمت وړاندې کوي
له دې څخه موږ دا پايله اخلو
چې ځمکه او ټول کاينات
دوی يو سخت معمول تيروي
کوم چې د انسان ژوند ممکن کوي
دا کاسميک معمول
يا "د اسماني اجسامو تال"
دا د يو عالي الهي ذهن محصول دی
کاينات به د هغه پرته شتون ونلري
او محدود انساني ذهن هيڅ ځواک نلري
د هغه د رازونو او اسرارو څخه خبر اوسئ
غوښتنه
اې الهي رڼا
د مادې نفوذ کوونکي اتومونه!
ته پټ او ناڅرګند يې
حواس تا نشي درک کولای
آيا په لمر کې
ګرم طلايي
يا د سپوږمۍ په سړو سپينو رسيو کې
آسماني څراغونه طبيعت څرګندوي
خو دا تاسو ته نه ښيې

د مادې لیدل کیدونکی نړۍ
د سختو ځراغونو له امله
زما سترګو ته یوازې تیاره ده
زما بصیرت وروزو ترڅو ستا پټ شان درک کړم
په ټول تخلیق کې ځرګندیږي
په دماغي سیمه کې
د انسان دماغ، په شمول د
د توپوګرافي او پوښونو څخه
دا د شریان چینلونه لري
او د وینې رګونو تیاره سیندونه
دا د یو لوی هیواد یوه کوچنۍ بڼه ده
ایا دا یوه ډېره ښکلې سیمه ده؟
ایا هلته خدای نشته؟
آیا بې له شاعره شعر کېدای شي؟
یا ساعت پرته له جوړونکي؟
یا ګلاب پرته له ډیزاینر څخه؟
نه، بالکل نه
په ورته ډول، د دماغ سیمه
پټه ښکلا
دا د وسیلې په واسطه رامینځته شوی و
حیرانونکې او فوق العاده هوښیارتیا
زه حیران یم چې په دې عالي تالار کې څوک اوسیږي؟
د دې دیوالونو سره چې جوړ شوي دي
د هډوکو ټړلي نسجونه
او د هغې حیرانونکې اجزا
کوم یو تقلید ردوي؟
ځکه چې د کوپړۍ لاندې یوه سیمه ده
دا د ملیاردونو حجرو څخه ډک دی
متحرک او هوښیار
او د ساعت په شاوخوا کې بوخت
د خورا سختو او پیچلو فعالیتونو سره
د دماغ کوچني ذرات
دا بې له ځنډه کار کوي
د مختلفو دندو سره
د ضیافتونو چمتو کول

مایکروسکوپي معاینات
د راتلونکو میلمنو هرکلی کول
د حواسو د دروازو له لارې
د پیرودلو او پلورلو سره ورته یو څه شتون لري
روان عملیات
د جذب او اوبو ایستلو څخه
او د کوچنیو کښتیو په څیر
د وینې حجرې حرکت کوي
د شریانونو د نلونو په مینځ کې
د حیاتي توکو ډک
مختلف ډولونه او ډولونه
د مهربانۍ د خالق څخه الهام اخیستل شوی
غرور د روحاني ړوندوالي لامل کیږي
ځکه چې دا له روح څخه خارجوي
د پراخې پراختیا لید
هغه څوک چې په لویو روحونو کې اوسیږي
لوی خلک پوهیږي
د دوی واکونه پور شوي دي
د لوی خدای له لوري
هغه څوک چې عاجزانو سره مینه لري
او هغه هغوی ته په پوهه، لارښوونه او ځواک کې زیاتوالی ورکوي
آیا هغه کس
بریالی سوداګر
یا یو هوښیار سیاستوال
یا یو ظالم دیکتاتور
یا یو لوی اصلاح کوونکی
د هغه قدرت هیڅ نه دی
د خدای د لامحدود قدرت په پرتله
عاجزي خلاصه دروازه ده
له کوم څخه چې د رحمت کثرت بهیږي
مینه او ډاډګیرنه
مهربانو روحونو ته
د ښېګڼې مینه وال
او د څراغونو منلو وړ
او د جنت څخه برکتونه

لکه څنګه چې تیاره نشي پاتې کیدی
هر چیرې چې رڼا ځلیږي
په دې ډول باید د ناروغۍ تیاره له منځه لاړه شي
کله چې د خدای رڼا د بدن په حجرو کې ځلیږي
ډیر کم خلک دي چې دا حقیقت درک کوي
کله چې خلک د درملنې لپاره قوي خواهش احساس کړي
دوی په پریشانه زړونو دعا کوي
یا د نا امیدۍ احساس سره
فکر کول چې خدای به د دوی دعاګانې ونه اوري
یا دوی دعا کوي خو انتظار نه کوي
ترڅو دوی پوه شي چې ایا د دوی دعاګانې خدای ته رسیدلي دي؟
لکه څنګه چې اوریدل ناممکن دي
په هوایی څپو کې خپریدونکې موسیقۍ ته
د خراب رسیدونکي کارول
په دې توګه، وایبریشنونه نشي کشف کیدی
روغتیا، ځواک او حکمت چې د خدای له خوا راځي
د ویرې او اندیښنو له امله د رواني ناروغۍ سره
د اضطراب، شک او بې باورۍ ټول ډولونه
راځئ چې تا په یاد ولرو او مننه وکړو، ربه
په غربت او سوکالۍ کې
په ناروغۍ او رغیدو کې
په تیاره او رڼا کې
په ټولو حالاتو کې
راځئ چې د هوساینې ورځې په شکر سره په یاد ولرو
کوم چې تا موږ ته راکړې دی
د ایمان سترګې خلاصولو کې زموږ سره مرسته وکړئ
راځئ چې ستا مبارک رڼا وګورو
د ټولو ناروغیو او آفتونو شفا ورکوونکی
دوی به یو ځل بیا داخلي خوښۍ وخوري
د حرکت قانون د علت او معلول یا عمل او غبرګون پر قانون ولاړ دی.
هغه کس چې په دې ژوند کې ښه زیږیدلی و، په تیرو تجسمونو کې و
{د هغه څه له امله چې د دوی لاسونو وړاندې کړي دي} او که دوی د ښه
کولو هڅه وکړي، د ښه والي پیمانه به د دوی په ګټه نوره هم لوړه شي -
"هغه څوک چې لري، ډیر به ورکړل شي، او هغه به ډیر څه ولري"

هغه کسان چې یوازې یو څو ښې ځانګړتیاوې لري ممکن هغه لږ څه هم له لاسه ورکړي، ځکه چې "هغه څه چې نه دي، له دوی څخه به واخیستل شي،" د هغو قوي بد تمایلاتو له امله چې دوی برید کوي او مغلوبوي.

هغه څوک چې د بد□ په لور تمایل ولري باید په تیر ژوند کې دا بد تمایل ولري، او دا بد تمایلات ممکن شدت ومومي او کنټرول یې کړي. هغه کسان چې ځینې غلط تمایلات لري د پخوا په څیر وو، او که ښه والی د بدو څخه ډیر وي، نو د نیکو ځانګړتیاوو به د دوی له روح څخه د غلط□ تمایلات وباسي.

دا د علت او معلول د قانون طبیعي کار دی (کرما). په هرصورت، که چیرې یو څوک ناغوښتل شوي عادتونه ولري چې غواړي ترې خلاص شي، نو باید بې وسه او بند پاتې نه شي. اوس د تیرو هوډ او سالم فکر کولو له لارې د دې عادتونو د فتح کولو لپاره مناسب وخت دی.

یو کس کولی شي ځان د بدو عادتونو له منګولو څخه خلاص کړي او په فکر او عمل کې ښې عادتونه رامینځته کړي، کوم چې به یې مطلوب پایلې راوړي.

مهمه نه ده چې بد عادتونه په یو کس کې څومره ژور ریښې لري، دوی باید په یاد ولري چې دوی پخپله دا عادتونه د ځانګړو فکرونو او کړنو د تکرار له لارې رامینځته کړي دي، او دوی کولی شي د مثبت او رغنده فکر کولو له لارې دا بد عادتونه په ښو عادتونو بدل کړي.

ښه او بد فکرونه د انسان د شعور متضاد حالتونه دي په طبیعي ډول، د ویرونکو خوبونو څخه د خوندورو خوبونو لیدل غوره دي شعور انعطاف منونکی او حساس دی؛ دا کولی شي هغه حالت په غاړه واخلي چې غواړي یې یا هغه خوبونه ویني چې ورته زړه راښکونکي وي.

خو د خلکو ستونزه دا ده چې دوی د شعور خپل ډګر - د خپلې آزادې ارادې او انتخاب - ته اجازه ورکوي چې د تیرو عادتونو څخه زیږیدلي انحرافي تمایلاتو او غلطو لارښوونو لخوا اداره شي. په دې توګه، د دوی پوهاوي ځواک تښتیدلی او ورک پاتې دی، لکه څنګه چې د پوهاوي او ادراک د کلاګانو تر شا پروت مابعدالطبیعي سرپرستي ده.

کله چې هغه کسان چې د ناوړه عادتونو په نشه کې دي د غیر طبیعي ژوند تریخ درد وڅکي، دوی به د نجات په لټه کې د پوهې او صالح ژوند رڼا ته مخه کړي، پرته له دې چې د دوی بد عادتونه څومره ژور او ژور ریښې ولري.

بیا، که دوی د ژوند کولو د همغږ□ طریقو تمرین کولو له لارې د ښو عادتونو په پراختیا او پالنه کار وکړي، دوی به داخلي خوښ□ بیا ومومي او د ځان کنټرول او ښو عادتونو د کرلو طبیعي پایله په توګه به له سولې څخه خوند واخلي.

ریښتینې ملګرتیا
د مثبت تبادلې وسیلې
احساساتي ښکیلتیا
دا پدې مانا ده چې ملګري ښه احساس کړئ
د مصیبت په وخت کې
او ورسره خواخوږي کول
په خپلو غمونو او کړاوونو کې
او هغوی ته مشوره ورکول
په بحراني حالاتو کې
او مالي مرسته
د حقیقي اړتیا په وخت کې
کله چې یو څوک له ځان سره صادق وي
او د نورو لپاره وفادار ملګری
هغه به وړ شي
د الهي دوست□ د امرت خوند اخیستل
کله چې نور زموږ مینه احساس کړي
دا مینه به پراخه شي او په ټوله کې به پراخه شي
دا په هر زړه کې بهېږي
د ژوند د مبارک نبض سره په همغږ□ کې
د دوستانه احساساتو په رسولو کې پاتې راتلل
دا پدې مانا ده چې د ځان پراختیا قانون له پامه غورځول کیږي
د کوم له لارې چې د روح درک پراخیږي
د الهي حضور لمس کول
کله چې موږ باور رامنځته کوو
د نورو په زړونو کې چې مني
او موږ د خپلې مینې پولې پراخولی شو
د نفوسو د لویو برخو شاملول
بیا به موږ وکولی شو د خپل پوهاوي ساحه پراخه کړو
او د کاسمیک شعور د حد په لور یې پیل
دوه شیان چې هرڅوک یې پرته له استثنا غواړي
انسانان په ظاهري ډول د یو بل څخه په خپل رواني او احساساتي
جوړښت کې، په ژوند کې د لوبولو په رولونو کې، په هغه کار کې چې دوی
یې کوي، او په هغو غوښتنو کې چې د دوی دننه راپورته کیږي توپیر لري،

مګر د دې ټولو توپیرونو تر شا دوه شیان دي چې ټول خلک - پرته له استثنا - غواړي او حتی اړتیا یې احساسوي.

دا دوه شیان د هر ډول کړاو او غوښتنو څخه آزادي ده، او پرته له قید او شرطه د تلپاتې خوښۍ ترلاسه کول؛ یا بشپړ قناعت چې سوله، مینه، حکمت او خوښۍ پکې شامل دي.

خلک به تر هغه وخته پورې سوله ونه مومي تر څو چې هغه قناعت ترلاسه نه کړي چې د دوی زړونه یې غواړي او د هغه لپاره دوی په ټولو لارو او لارو چارو هڅه کوي. دا د انسان د حالت په پوهیدو کې یو مهم ټکی دی.

له بده مرغه، خلک په غلطو ځایونو کې رضایت لټوي او نه یې موندلی شي

دوی دا په نړۍ او دنیاوي شیانو کې په شتمنیو او بهرنیو شرایطو کې لټوي، او په هغو اړیکو کې چې د سالم تفاهم او قوي بنسټونو پر بنسټ نه وي.

په پایله کې، د یو کس لپاره دا ناممکنه ده چې له هر ډول شرایطو یا په دې نړۍ کې له کوم کس څخه خالص خوښي ترلاسه کړي، د تخلیق طبیعت ته په پام سره.

تخلیق د دوه ګوني اصل پر بنسټ ولاړ دی د مثال په توګه، تاسو نشئ کولی یوازې په یو رنګ کې انځور ولرئ؛ تاسو برعکس یا توپیر ته اړتیا لرئ په ورته ډول، دا ناممکنه ده چې دوه ګوني له دې نړۍ څخه غیر حاضر وي.

د انسانانو غوښتنو ته په پام سره، موږ هر یو یوازې ښه شیان غواړو - خوندور، ښکلي او مثبت شیان - پرته له دې چې د ضایعاتو، ځورونو او نورو ناخوښ شیانو سره معامله وکړو مګر دا ناممکن دی.

په دې دوه ګوني نړۍ کې، له درد پرته خوښي نشته، له تیاره پرته رڼا نشته، له بدۍ پرته ښه نشته، له مرګ پرته ژوند نشته د سکې یوه خوا له بلې خوا پرته له لاسه نه ورکول کیږي هغه څه چې موږ یې په ژوره توګه په زړه کې غواړو په نړۍ کې په هیڅ شی کې نه موندل کیږي.

انتخاب د فرد پورې اړه لري ایا دوی به په غلط ځای کې د هغه څه لټون ته دوام ورکړي چې دوی یې لټوي او په وروسته کې به مایوسي تجربه کړي؟

خلک په خپل ټول ځواک او خواهش سره لټون کوي، مګر هغه څه نه مومي چې دوی یې لټوي، چې د مایوسۍ او نا امیدۍ لامل کیږي. سربیره پردې، دا د زیاتیدونکي ناراضۍ لامل کیږي، کوم چې په پایله کې په شدید غوسه او په نهایت کې د تاوتریخوالي په اعمالو بدلیږي. له همدې امله، د لټون غلطه لاره مطلوب خوښۍ ته نه رسوي.

ستر خالق زموږ لپاره یوه بشپړه او بشپړه خوښي غواړي چې یوازې د روح په ژورو کې موندل کیدی شي، له همدې امله، خدای دا کاینات په داسې ډول رامینځته کړی چې هیڅ شی یې د انسان زړه نه پوره کوي او د هغه غوښتنې نه پوره کوي پرته له هغه چې هغه د خوښۍ، خوښۍ او قناعت سرچینې ته مخه کړي، کوم چې د هغې سرچینه هم ده.

په ریښتیا هم د جنت سلطنت د انسان په دننه کې دی

په ترازو کې توازن

توازن یو داسې مثال دی چې ملاحظات سره یوځای کوي

مادي، رواني، احساساتي، او روحاني

په یوه همغږه یووالي کې، دا په طبیعت کې عملي دی

دا تخلیقي فکر هڅوي او تولیدي کار هڅوي

موږ هر یو غواړو چې روغ بدن ولرو

روغ او د ټولو خنډونو او کمزورۍ ډولونو څخه پاک

موږ هم غواړو چې زموږ ذهنونه هوښیار وي

او دا چې زموږ احساسات او احساسات زموږ لپاره کار کوي، نه زموږ پر ضد

موږ غواړو چې دا زموږ د شاوخوا خلکو سره زموږ د اړیکو په ښه کولو کې مرسته وکړي.

همغږي او اطمینان ورکوونکی، لکه څنګه چې موږ غواړو

زموږ د وجود د روحاني اړخ سره په تماس کې

وختونه سخت کیدی شي

ډېر فشارونه شته

کړکېچونه مخ په زیاتېدو دي

په داسې حالاتو کې د توازن ترلاسه کولو لپاره

د انرژۍ، وخت او پاملرنې پانګونې ته اړتیا ده

توازن د خواهشمندانه فکر له لارې نه ترلاسه کیږي

بلکه، دا باید د حقیقي پلان جوړونې او جدي هڅو له لارې ترلاسه شي.

زموږ په ژوند کې ډېر داسې عناصر شته چې توازن ته اړتیا لري

ډیری یې د یو بل سره متناقض ښکاري

د مثال په توګه، د کورنۍ په وړاندې مسؤلیت

د ژوند ګټل او روغتیا ساتل

او د ادبي او اخلاقي اصولو څارنه

او د اړینو معلوماتو لوی مقدار سره معامله کول

د ټولنې په وړاندې دنده

د ګڼ شمېر نورو ژمنو سربیره چې زموږ وخت او انرژۍ ته اړتیا لري

زموږ ټولو لپاره وخت کم دی
خو موږ باید خپل ژوند ساده کړو ترڅو خپلې ستونزې کمې کړو.
د مادي شیانو په لټه کې څومره قیمتي وخت ضایع کیږي؟
موږ دا غوره ګڼو ځکه چې دا نوی او اړین دی
خو دا لیوالتیا یو قیمت لري، کوم چې بودا د دې په ویلو سره څرګند کړ
"څوک چې غواګانې غواړي باید د هغوی پاملرنه وکړي"
که موږ خپل ژوند تحلیل کړو، نو موږ به وموم چې موږ د ډیرو "ګونډو"
پروا کوو.
کوم چې رسنیو او اعلاناتو موږ ته قناعت راکړ
دا زموږ د آرامۍ او خوښۍ لپاره اړین دی
په طنزیه توګه، تش په نامه د وخت سپمولو نوښتونه
عصري سړی لوټ شوی دی
هغه څه چې هغه یې د وړیا وخت په شرایطو کې خوند اخیست
زموږ په ژوند کې د متضادو عناصرو د توازن لپاره
موږ یو باثباته مرجع ته اړتیا لرو
دا د وخت، ځای یا شرایطو سره نه بدلیږي
څومره چې ژوند پیچلی کیږي، هومره موږ پوهې ته اړتیا لرو
دا یوازینی بنسټ دی چې ساتل کیدی شي او پرې تکیه کیدی شي
هغه الله تعالی دی، هغه څوک چې د ژوند په ټولو پدیدو او څرګندونو
کې تر شا پروت دی.
دا د ژوند د غوسه ناک او ګډوډ سمندر په منځ کې د ژغورنې کښتۍ ده
د ژوند د ضربو او دردناکو ناکامیو څخه خوندي ځای
***
خلک په ځان باور لري
په خدای باندې د دوی د باور څخه ډیر
که څه هم دوی په یقیني توګه پوهیږي
دوی په پای کې
دوی تنفس نشي کولی
یا ګرځېدل یا حرکت کول
د خدای د چلولو او مستقیم ځواک پرته
په دماغ، زړه او د بدن په حجرو کې زیرمه شوي
ځکه چې دوی په خوړو تکیه کولو عادت وو
هوا او لمر
دوی په دې باور دي چې دا بهرني عناصر
هغه د دوی ملاتړ کوي او ژوند ورکوي

خو دا یو وهم دی چې داسې فکر وکړو
ځکه چې انسان په مستقیم ډول په یوه واحد ځواک پورې اړه لري
دا قدرت خدای دی
ځکه چې خدای تر ټولو لوړ او لوی دی
او په وجود کې تر ټولو لوړ
خلک د هغه له وېرې څخه راګیر وو
که څه هم دا د مینې، نرمۍ، رحم او سولې روح دی
زه نه غواړم د خلکو په ذهنونو کې یو دوزخي، سوځوونکی اور واچوم.
ځکه چې خدای زړه او روح ته تر ټولو نږدې محبوب دی
هغه ښکلی دی چې ښکلا یې له بل هیڅ شی سره نشي پرتله کیدی
که موږ په دې ډول فکر وکړو
موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او هغه به موږ ته نږدې وي
او که موږ په صادقانه توګه د دې لپاره هڅه وکړو
هغه به خپلې لاسونه زموږ لپاره د رحم او شفقت سره خلاص کړي
او که موږ دا په ټول زړه وغواړو
موږ د هغه لپاره زیاتیدونکې لیوالتیا احساس کړه
هغه به موږ ته راشي
په بشپړه توګه
-
په بې شمېره لارو
منطق موږ ته ښیي
خدای د دې شتون لامل او دلیل دی
خو د خدای د شتون اصلي ثبوت
لاسرسی نه کېدونکی
یوازې د منطقي کسر له مخې
که موږ غواړو چې خدای پیدا کړو
- زموږ د شتون یوازېنۍ موخه څه ده -
موږ باید له دې څخه ډیر لاړ شو
د فکر کولو عادي پروسه
ځکه چې خدای د حسي ذهن له پوهاوي څخه بهر دی
د هغې جوهر نشي درک کېدای
زه تل او تل په خپلو فکرونو کې بوخت یم
د مادي غوښتنو سره
چیرته چې هغه د خوښۍ او درد څپو لخوا اچول کیږي
هغه د نا آرامه احساساتو له امله ځورول کیږي

که مور غواړو چې یوې عالي حالت ته ورسیږو
د لوړ شعور او درک څخه
دا اړینه ده چې فکر بیرته واخیستل شي
د هغه د لیوني او غوسه ناک فعالیت څخه
د ذهن په تمرکز کولو او په خدای باندې د غور کولو سره
کله چې د فکرونو طوفان کم شي
ترڅو یو خوږ او برکتناک سکون په روح نازل شي
بیا شاګرد د سکون او ډاډ احساس کوي
د عادي تجربې له ساحې بهر
لکه څنګه چې د هغه بصیرت خلاصیږي او د هغه روحاني وړتیاوې راویښیږي
هغه دا په مستقیم ډول درک کوي
پرته له حواسو
د الهي برکت شتون
موږ ډیری وخت هغه شیان نه شو لیدلی چې موږ ته نږدې دي
موږ پرته له ځنډه د قیمتي خزانو څخه تیریږو
او موږ د تخیل تعقیب ته دوام ورکوو
یا موږ هڅه کوو چې بارانونه ونیسو
موږ په تیاره کې امنیت لټوو
که څه هم زموږ روحونه په ریښتیا سره د رڼا لپاره لیواله دي
موږ هغه خوبونه څښو چې زموږ تنده نه ماتوي
پداسې حال کې چې زموږ روحونه د وروستي حقیقت لپاره لیواله دي
موږ د هغه سراب پسې روان یو چې حتی شتون نلري
په دې هڅه کې چې په خپل سیوري کې آرام ومومي
د ژوند د تودوخې او د هغې د ګرمې دوبې څخه
کله چې موږ په ریښتیا سره هیله لرو
د سولې او همغږ□ یو ځای
زموږ په روحونو کې پټ
غیر متناسب تنوع
هغه چې نږ□ ترې ډکه ده
هغه څه چې موږ ته لالچ او لالچ راکوي
زموږ پام په مادي شیانو متمرکز کول
دا یوازې یو تیاره سیوری دی
د هغو نادرو خزانو لپاره چې پراته دي
په ځمکه کې کانونو کې

موږ باید د اندیښمن ذهن د ارامولو لپاره کار وکړو
تل د دنیاوي توکو پسې ګرځې
او خپل کورس دننه ته لارښوونه کوي
موږ باید خپل فکرونه او غوښتنې همغږي کړو
د کافي شفاهي حقایقو سره
په ځان کې ژور وموندل شو
بیا به موږ همغږي ووینو
زموږ په ژوند او طبیعت کې
که موږ خپلې هیلې او تمې سره سمون ولرو
زموږ دننه د طبیعي همغږ سره
موږ به د ژوند په سمندر کې په خوندي ډول سفر وکړو
د ډوبېدو له وېرې پرته
ځکه چې زموږ ځان همغږي
دا به د ژوند جاکټ وي
او په خدای د باور وزرونو سره
موږ به د سولې په فضا کې لوړ الوت وکړو
ځینې شاید حیران شي
"تر هغه چې موږ د انتخاب آزادۍ ولرو
نو ولې پایلې زموږ د تمو سره مخالفې دي؟
ځواب په لاندې ډول دی:
انسان خپله اراده کمزورې کړې ده
هغه د روحاني قدرتونو پوهه له لاسه ورکړه
په شعور کې شتون لري
خو که هغه د خپلې ارادې د پیاوړتیا لپاره کار وکړي
د ځان کنټرول تمرین کولو سره
او د هغه دننه د الهي رڼا په اړه فکر کول
د هغه اراده آزاده ده
او کله چې د هغه اراده آزاده شي
هغه د خپل برخلیک مالک کیږي
خو که هغه ومومي چې ژوندی دی
په داسې طریقه چې د هغه وجدان یې نه مني
هغه به آزاد نه شي او نه به پورته شي
د پرمختګ په زینه کې
موږ باید وخت تیر کړو
د دې کارونو کولو لپاره

کوم چې زمور په خوښ کې مرسته کوي
او دا مور ته ګټه او خیر راوړي
زمور د لاریون مخه څوک نشي نیولی
تر هغه چې زمور هوډ ټینګ وي
مخ په وړاندې تلل
انسان ځان محدودوي
د یوې تنګ حجرې دننه
له محدود افق څخه
کوچني نظرونه
د مزاج بدلون
غیر صحي عادتونه
له همدې امله هغه باید ځان ته روزنه ورکړي
د ډیر انعطاف منونکي، خلاص او منلو وړ کیدو لپاره
مور باید کار وکړو ترڅو خپل شوقونه تر کنټرول لاندې وساتو
او زمور اراده په سم لوري روزل
په ژوند کې د غوره کارونو په کولو سره
او دا چې مور باید د خدای په اړه ډیر فکر وکړو
مور د مینې، سولې او ورورګلو روحیه خپروو
د دې نړ په هر ګوټ کې
هغه کسان چې روښانه ذهنونه لري

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود عباس مسعود

څرنګه چې مور دې نړ ته له یوې نامعلومې سرچینې څخه راغلي یو، نو دا طبیعي ده چې مور د ژوند د اصل او هدف په اړه حیران شو. مور د دې نړ د خالق په اړه اورو او لولو، مګر مور نه پوهیږو چې څنګه هغه ته ورسیږو. مور یوازې دا پوهیږو چې ټول کاینات د هغه د الهي استخباراتو شتون اعلانوي. لکه څنګه چې د ساعت کوچن، دقیقې برخې مور د ساعت جوړونکي ستاینه کوو، او لکه څنګه چې د فابریکې لوی، پیچلي ماشینونه حیرانوي او د دوی اختراع کونکي ته ستاینه هڅوي، نو کله چې مور د طبیعت حیرانتیاوې ګورو، مور د دوی تر شا پټ شوي استخباراتو ته حیران یو، او مور پوښتنه کوو:

"چا ګل ته د لمر په لور د ژوند بښه ورکړه؟"

د هغې خوشبويي او ښکلا له کومه راغلې؟

او څنګه يې پاڼې په دومره عالي دقت سره جوړې شوې او په دومره ښکلي او خوشحاله رنګونو سره رنګ شوې؟

په شپه کې، ستوري او سپوږمۍ، زموږ شاوخوا سپين زر رڼا خپروي، موږ هڅوي چې هغه شعور ته پام وکړو چې دا آسماني اجسام په ژوره فضا کې لارښوونه کوي.

د بشپړې سپوږمۍ نرمه رڼا د ورځني فعاليت لپاره کافي نه ده، او له همدې امله يو هوښيار او صبرناک ذهن موږ ته د شپې د آرام کولو الهام راکوي بيا لمر راښکته کيږي، او د هغې روښانه رڼا موږ ته اجازه راکوي چې زموږ شاوخوا نړۍ په روښانه او آرامۍ سره وګورو، موږ ته دا توان راکوي چې هغه دندې ترسره کړو چې موږ ته وړاندې کيږي.

د خپلو اړتياوو د پوره کولو لپاره دوه لارې شتون لري: فزيکي او روحاني کله چې زموږ روغتيا خرابه شي، د مثال په توګه، موږ کولی شو د درملنې لپاره ډاکټر ته لاړ شو مګر داسې وخت راځي چې نه ډاکټر او نه بل څوک مرسته کولی شي، او موږ دوهمې لارې ته مخه کوو: هغه روحاني ځواک ته چې زموږ بدن، ذهن او روح يې رامينځته کړی فزيکي ځواک محدود دی، او کله چې ناکام شي، موږ لامحدود الهي ځواک ته مخه کوو دا زموږ په مالي اړتياوو هم پلي کيږي کله چې موږ خپل غوره هڅه کوو او بيا هم کافي نه ترلاسه کوو، موږ هغه ځواک ته مخه کوو.

هرڅوک فکر کوي چې خپلې ستونزې تر ټولو بدې دي ځينې يې د نورو په پرتله ډير فشار احساسوي ځکه چې د دوی مقاومت کمزوری دی د خلکو د ذهني ځواک توپير ته په پام سره، دوی مختلف مقدار انرژي مصرفوي که چيرې يو څوک له يوې خورا سختې ستونزې سره مخ شي او د دوی ذهن کمزوری وي، دوی به ونه شي کولی چې هغه بريالي کړي هغه کسان چې قوي ذهنونه لري کولی شي د خنډونو په ماتولو او د دوی د بنسټونو په ښورولو سره خپلې ستونزې حل کړي بيا هم، حتی تر ټولو پياوړي خلک کله ناکله له ناکامۍ سره مخ شوي دي کله چې موږ د ډيری او ډير مادي، فکري، او روحاني ستونزو او

ستونزو سره مخ یو، موږ پوهیږو چې پدې مادي نړۍ کې د ژوند
ځواک څومره محدود دی.

زموږ هڅې باید یوازې د ښې روغتیا او مالي امنیت ترلاسه کولو لپاره وقف نه شي، بلکې د ژوند د معنی لټون ته هم وقف شي د ژوند هدف څه دی؟ کله چې ستونزې موږ ته زیان رسوي، موږ لومړی خپل شاوخوا ته مخه کوو، د هر هغه مادي سمون هڅه کوو چې موږ باور لرو راحت به چمتو کړي مګر کله چې موږ یوې مړې پای ته ورسیږو او ووایو، "زما ټولې هڅې ناکامې شوې دي؛ زه نور څه کولی شم؟" موږ په جدي توګه د خپلې ستونزې لپاره د اغیزمن حل موندلو په اړه فکر کول پیل کوو او کله چې زموږ فکر په کافي اندازه ژور شي، موږ په خپل ځان کې ځواب پیدا کوو. دا، پخپله، د ځواب شوي دعا یوه بڼه ده.

دعا: یوه روحاني اړتیا

دعا یوه روحاني اړتیا ده خدای موږ د سوالګرو په توګه نه دي پیدا کړي، ځکه چې هغه موږ په خپل شکل کې پیدا کړي یو مقدس کتاب دا اعلانوي یو سوالګر چې د یو شتمن کس کور ته ځي او خیرات غواړي د سوالګر برخه ترلاسه کوي مګر یو زوی کولی شي د خپل شتمن پلار څخه هرڅه ترلاسه کړي نو له همدې امله، موږ باید د سوالګرو په څیر عمل ونه کړو

ځینې خلک داسې ښکاري چې هرڅه لري او په عیش او آرامۍ کې زیږیدلي دي، پداسې حال کې چې نور داسې ښکاري چې ستونزې او ناکامي راجلبوي. د خدای انځور په دوی کې چیرته دی؟ د الهي روح ځواک زموږ په هر یو کې ژوند کوي مګر موږ څنګه کولی شو دا ځواک وده کړو؟ شاید تاسو په تیرو وختونو کې نا امیدي احساس کړې وي ځکه چې ستاسو دعاګانې ځواب نه شوې، مګر هیله او باور له لاسه مه ورکوئ د دې لپاره چې پوه شئ چې ستاسو دعاګانې اغیزمنې دي یا نه، تاسو باید په خپل ځان کې د دعا په ځواک باندې بنسټیز باور ولرئ.

شاید د ځینو خلکو دعاګانې بې ځوابه پاتې شي ځکه چې دوی سوال کول غوره کوي په ورته ډول، یو څوک باید پوه شي چې له خدای څخه څه وغواړي تاسو ممکن په خپل ټول زړه او ټول ځواک سره دعا وکړئ ترڅو ځمکه او په هغې کې هرڅه

ترلاسه کړئ، مګر ستاسو دعاګانې به ونه منل شي ځکه چې د
مادي ژوند سره تړلې ټولې دعاګانې په طبیعي ډول محدودې
دي، او په حقیقت کې، باید محدودې وي مګر د دعا کولو لپاره
یوه سمه لاره شتون لري ویل کیږي چې پیشو نهه ژوندونه لري
مګر ستونزې نهه نوي ژوندونه لري! تاسو باید د "د ستونزو
پیشو" څخه د خلاصون لپاره یوه مؤثره لاره ومومئ د مؤثره دعا
راز په دې کې دی چې یو ثوک د سوالګر څخه د حق لرونکي چا
دریځ بدل کړي کله چې تاسو له خدای څخه د دې روحاني طبیعت
یو څه وغواړئ، ستاسو دعا به ځواک او حکمت دواړه ولري.

د بریالیتوب تخم په ارادې کې دی

ډیری خلک هغه وخت ډیر اندیښمن او اندیښمن کیږي کله
چې هڅه کوي یو مهم شی ترلاسه کړي چې دوی ته ډیر مهم
وي. د اندیښنې او اضطراب سره عمل کول الهی ځواک نه
جذبوي، مګر د ارادې ارام او دوامداره کارول د کایناتو ځواکونه
لړزوي او د لامحدود مطلق څخه غبرګون راوړي. د هر هغه څه
لپاره چې تاسو یې د ترلاسه کولو اراده لرئ د بریالیتوب تخم
ستاسو په اراده کې پروت دی. هغه اراده چې د ستونزو له امله
مات او مات شوې وي په موقت ډول فلج کیږي. مګر هغه هوډمن
او هوډمن کس چې وایي، "زما بدن ممکن ټوټې ټوټې شي، مګر
زما د ارادې سر به د هوډ له مخې لوړ او پرمخ وړل کیږي،" د
ارادې لوړه کچه ښیې.

اراده او د هغې سمه لارښوونه هغه څه دي چې د یو شخص
حیثیت لوړوي او لوړوي کله چې یو ثوک د ارادې کارول پریږدي،
دوی یو عادي سړی کیږي، د پیښو په جریان کې بې اغیزې کیږي
ډیری خلک وایي چې مور باید د شرایطو بدلولو لپاره خپله اراده
ونه کاروو، د خدای د پلان د خنډ کیدو له ویرې مګر ولې خدای
مور ته اراده راکړه که هغه نه غوښتل چې مور یې وکاروو؟ زه
یو ځل له یو سخت سړي سره ولیدل چې وویل چې هغه د ارادې
په کارولو باور نه لري ځکه چې دا ځان ته اهمیت ورکوي ما
ځواب ورکړ، "تاسو همدا اوس خپله اراده کاروئ، او په خورا زور
سره، زما د مقاومت لپاره کاروئ تاسو دا د خبرو کولو، ولاړیدو،
تګ، خوړلو، فلمونو ته تللو او حتی خوب کولو لپاره کاروئ تاسو
هرڅه غواړئ چې تاسو یې کوئ پرته له ارادې، تاسو روبوټ

شئ" دا د يو شخص دنده ده چې خپله اراده، د غوښتنو لخوا اداره کيږي، د خدای د ارادې سره همغږي کړي له همدې امله، کله چې سمه دعا په دوامداره توګه ترسره شي، دا پخپله اراده کيږي

تاسو باید د هغه څه ترلاسه کولو په امکان باور ولرئ چې تاسو یې دعا کوئ که تاسو د کور د درلودلو لپاره دعا کوئ، او په ورته وخت کې ستاسو ذهن وايي، "څنګه کولی شئ کور ولرئ، ای احمقه؟" تاسو د داسې فکر کولو سره خپله اراده کمزورې کوئ کله چې تاسو د "زه نشم کولی" جمله له خپل ذهن څخه لرې کوئ، تاسو لوړ ځواک ترلاسه کوئ البته، کورونه له اسمان څخه نه رالويږي، او د کور ترلاسه کولو لپاره، تاسو باید د ارادې ځواک وکاروئ او د خپل هدف ترلاسه کولو لپاره رغنده اقدامات وکړئ کله چې تاسو ثابت قدم اوسئ او د ناکام منلو څخه انکار کوئ، تاسو به وکولی شئ هغه څه څرګند کړئ چې تاسو یې هیله لرئ او کله چې تاسو په دوامداره توګه د خپلو افکارو او کړنو له لارې دا اراده وکاروئ، ستاسو هیلې به پوره شي، او هر هغه څه چې تاسو یې هیله او هیله لرئ تاسو ته به راشي کله چې تاسو د هوډ او استقامت سره هڅې ته دوام ورکړئ، مطلوب پایله به په یو ډول څرګند شي، حتی که هغه څه چې تاسو یې غواړئ په حقیقت کې پدې نړ کې شتون نلري په داسې ارادې کې الهی ځواب شتون لري، ځکه چې ښه اراده د خدای څخه راځي دوامداره اراده يو الهی اراده ده

د منفي فکرونو تخمونه وسوزوئ

کمزورې اراده د انسان کمزورې اراده ده کله چې ازموینې او ناکام هغه سوري کوي او ټوټه ټوټه کوي، نو دا د لامحدود جنراتور سره خپل اړیکه له لاسه ورکوي مګر د انسان د ارادې تر شا الهي اراده پرته ده، چې نه مایوسي پیژني او نه ماتې حتی مرګ، په خپل ټول ځواک سره، نشي کولی الهي اراده مات کړي یا خنډ کړي خدای به خامخا هغه دعا ته ځواب ورکړي چې د نه ماتیدونکي هوډ او استقامت د ارادې لخوا پرمخ وړل کیږي.

ډیری خلک سست او سست دي، یا په فزیکي، ذهني، یا دواړه دوی غواړي مراقبه وکړي مګر یوازې د خوب په اړه فکر کوي هرڅومره ژر چې خوب دوی ته راشي، دوی په ژوره خوب

کې راښکته کیږي، او دا د دعا پای دی! پدې حالت کې، اراده ښخ کیږي د اوسط کس دماغ د "زه نشم کولی" تخمونو څخه ډک شوی په یوه کورنۍ کې زیږیدلی چې ځینې ځانګړتیاوې او عادتونه لري، دوی د دې لخوا اغیزمن کیږي، قانع کیږي چې دوی د دې توان نلري یا دا چې دا زیان رسونکي تخمونه باید وسوځول شي او د دوی نفوذ له شعور څخه له منځه یوړل شي تاسو د هر هغه څه ترلاسه کولو ځواک لرئ چې تاسو یې غواړئ دا ځواک ستاسو د ارادې په زړه کې دی

هغه کسان چې غواړي اراده پیاوړې کړي، ښې ملګرتیا ته اړتیا لري که تاسو غواړئ چې یو لوی ریاضي پوه شئ او ستاسو ټولګیوال ریاضي نه خوښوي، نو ستاسو لیوالتیا به بې له شکه کمه شي مګر کله چې تاسو د تکړه ریاضي پوهانو سره ملګرتیا کوئ، ستاسو اراده به پیاوړې شي، او تاسو به وکولی شئ "وواياست، "که نور بريالي شي، نو زه هم کولی شم".

د خپلې ارادې د جوړولو لپاره په لویو کارونو کې بیړه مه کوئ د بریالیتوب لپاره، تاسو باید لومړی خپله اراده د کوچنیو کارونو سره وازمایئ چې تاسو فکر کاوه چې تاسو یې نشئ کولی که تاسو هڅه وکړئ، بریالیتوب به تعقیب شي.

زه اوس هم ټول هغه اهداف په یاد لرم چې زما ملګرو او نورو راته ویلي وو چې زه به هیڅکله ترلاسه نه کړم، مګر ما وکړل. دا ښه نیت لرونکي خلک کولی شي د خپلو نظرونو سره لوی زیان ورسوي. خدای دې مور له دوی او د دوی له مشورې څخه وساتي. ملګرتیا په ارادې باندې ترټولو لوی تاثیر لري. د الکول او لوړ غږ موسیقۍ سره نڅا ته تلل، د خاموشۍ په مقدس ځای کې د مراقبت پرځای، ذهن د نړۍ د خوځښتونو د دوړو سره دومره ککړوي چې د دوی لرې کول یې ستونزمن دي. د یو شخص اراده په ناڅاپي ډول د دوی د ملګرو د نفوذ له امله پیاوړې یا کمزورې کیږي. یوازې د ځان هڅو له لارې د ارادې پراختیا خورا ستونزمنه ده. تاسو د تقلید لپاره یو ښه مثال ته اړتیا لرئ که تاسو غواړئ یو انځورګر شئ، د ښو انځورونو سره محاصره ژوند وکړئ او د انځورګرانو سره ملګرتیا وساتئ. که تاسو غواړئ یو روحاني سړی شئ، د عالي شخصیت روحاني خلکو سره ملګرتیا وساتئ.

د باور او تجربې ترمنځ د پام وړ توپیر شتون لري باور د هغه شیانو څخه راځي چې تاسو یې اوریدلي یا لوستلي وي او د بنسټیزو حقایقو په توګه منل شوي وي. له بلې خوا، تجربه هغه څه دي چې تاسو یې په شخصي توګه لیدلي او په ریښتیا سره پوهیدلي دي. د هغو کسانو ډاډ چې خدای یې تجربه کړی ثابت دی که تاسو هیڅکله نارنج نه وي خوړلی، تاسو د هغې د ځانګړتیاوو په اړه دوکه کیدی شئ مګر که تاسو مخکې نارنج خوړلی وي، نو تاسو نشئ ګمراه کیدی، ځکه چې تاسو میوه خوړلې ده او ښه پوهیږئ.

د هغو کسانو ملګرتیا ولټوئ چې ستاسو ایمان پیاوړی کوي

د خدای، بریالیتوب، شفا او داسې نورو په اړه نظرونه ستاسو په ذهن کې د رواني کیپسولونو په څیر ژوند کوي هڅه وکړئ د خپلو نظرونو د ازمویښتې لپاره، تاسو باید د خپل ارادې ځواک وکاروئ ترڅو دوی ژوندي کړئ د اړینې ارادې د ودې لپاره، تاسو باید د قوي ارادې لرونکو خلکو سره ملګرتیا وکړئ که تاسو د خدای د ارادې له مخې شفا غواړئ، د هغو کسانو ملګرتیا ومومئ چې ستاسو باور پیاوړی کوي او ستاسو اراده پیاوړې کوي.

ما د هند په اوږدو او پراخو سیمو کې د خدای د ریښتیني پیژندونکي په لټه کې سفر وکړ، مګر دوی نادر وو هر هغه ښوونکي چې ما ورسره ولیدل خپل شخصي عقیدې یې شریکې کړې مګر په روحاني مسلو کې، زه هوډمن وم چې د خدای په اړه یوازې په خبرو قناعت ونکړم زه غواړم هغه تجربه کړم او په ریښتیا سره د هغه شتون احساس کړم هغه څه چې ما ته ویل شوي وو بې معنی وو پرته لدې چې ما دا د شخصي تجربې له لارې درک کړی وي.

یو ځل، زه د یو ملګري سره د هند د اولیاوو په اړه خبرې کولې زما ملګری یو دلال و، او هغه زما لیوالتیا شریکه نه کړه پرځای یې، هغه وویل، "ټول هغه کسان چې تاسو ورته اولیاوې وایاست په حقیقت کې جعلي دي چې خدای نه پیژني" ما ورسره بحث ونه کړ، مګر موضوع بدله کړه، او موږ د دلال مسلک په اړه خبرې پیل کړې وروسته له هغه چې هغه ماته د دې په اړه ډیر څه وویل، ما په نرم سره وویل، "ایا تاسو پوهیږئ

چې په کلکته کې یو هم باوري دلال نشته، او دوی ټول دروغجن دي؟" هغه په غوسه شو او په غوسه یې ځواب ورکړ، "او تاسو د دلالانو په اړه څه پوهیږئ؟" ما ځواب ورکړ، "دا هغه څه دي چې زما مطلب و او تاسو د سنتانو په اړه څه پوهیږئ؟" هغه بې غږه و ما په ارامه او مهربان سره دوام ورکړ، "زه د دلال په اړه هیڅ نه پوهیږم، او تاسو د سنتانو په اړه هیڅ نه پوهیږئ"

د مذهب عمل داسې یوې مرحلې ته رسیدلی چې ډیری خلک نور نشي کولی خپل روحاني نظرونه په ژوند تجربه بدل کړي. زه دلته د شخصي تجربې څخه خبرې کوم. زه نه غواړم یوازې د هغه شیانو په اړه وغږیږم چې زه یې په فکري ډول پوهیږم. ډیری خلک د حقیقت په اړه یو څو کتابونه لولي او پرته له دې چې د کلمو تر شا د حقیقت د پوهیدو لپاره اړین هڅې وکړي، په ځان بسیا کیږي. د روحاني حقایقو تشې څرګندونې او تشې څرګندونې زموږ لپاره هیڅ ګټه نلري او هیڅ مثبت تاثیر نه پریږدي. موږ باید د یو کس د وعظونو او د هغه د ژوند کیسې ترمنځ توپیر وکړو. هر هغه څوک چې غواړي نورو ته درس ورکړي باید لومړی وښیي چې دوی په حقیقت کې هغه څه تجربه کړي چې دوی یې زده کوي او په تجربه سره یې هغه څه پوهیدلي چې دوی یې وایی.

(او ما انسان د خپلو هڅو محصول پرته بل څه ونه موندل)

څوک چې ډېر کوښښ کوي، د عزت ډېر مستحق دی

د لوړو ارمانونو سره، هغه لوړو ته پورته کیږي

هغه څوک چې لوړې هیلې یې درلودې تر ټولو څرګند و

هغه کسان چې پرمختګ غواړي، ځنډ نه کوي

او هغه څوک چې غوښتل یې ناوخته شي، مخکې نه شو.

سلام دې وي پر تا

نوښت او د تخلیق روحیه

د دې نړ بې شمېره او نه ختمیدونکو صحنو ته په کتلو سره، د انسانانو ګڼ شمېر ته چې د ژوند له پړاوونو څخه په منډه

ځي، موږ له حیرانتیا ډک یو او له ځانه د دې عجیبې پدیدې تر شا د راز په اړه پوښتنه کوو چې زموږ د سفر وروستۍ موخه څه ده؟ او د هغې د رسیدو غوره لاره څه ده؟

زموږ ډېری خلک بې هدفه، بې هدفه او بې سمته روان دي، لکه موږ چې بې معنی حرکت کوي. لکه څنګه چې موږ په بې پروایۍ او بې پروایۍ سره د ژوند لارې تعقیبوو، موږ د خپل سفر هدف نه شو درک کولی. موږ په ندرت سره ګورو چې موږ په داسې ګردو سرکونو روان یو چې هیڅ ځای ته نه ځي، یا په مستقیمه لاره چې زموږ مطلوب منزل ته مستقیم لارښوونه کوي. او موږ څنګه کولی شو خپل هدف ومومو که چیرې موږ هیڅکله فکر هم نه وي کړی؟

ډیری خلک - سره له دې چې د ژوند هدف نه پوهیږي - دومره نوښت لري چې خپل اهداف تعریف او تعقیب کړي او د خپل چاپیریال او شرایطو سره په معقول ډول معامله وکړي. او نوښت څه شی دی؟ دا یو تخلیقي وړتیا ده، د لامحدود خالق یوه ځرک چې زموږ په هر یو کې شتون لري.

د ډیری خلکو ذهنونه د یو هارس پاور انجن په څیر دي! سره له دې چې د هر انسان ذهن کې خورا لوی ظرفیت شتون لري، ډیر لږ خلک دا نه کارول شوی ځواک کاروي د خلکو ګټې معمولا محدودې او د ژوند اړتیاوو لکه خواړه، کار، تفریح، خوب، او داسې نورو پورې محدودې دي.

ارواپوهان وايي چې د انسانانو او څارویو ترمنځ یو مهم توپیر شتون لري: د ټولو مخلوقاتو څخه، انسانان یوازیني دي چې خاندي (شاید د بیزوګانو او خندا وهونکو لیوه پرته) خندا ګټوره ده، او که څوک دا ډالۍ ونه کاروي، نو د انسان د پرمختګ یو له خورا مهم اړخونو څخه له لاسه ورکوي. موږ باید د هغو کسانو په څیر نه شو چې ژوند ته په سخت، جدي لید سره ګوري، نه خاندي او نه موسکا کوي، او په پایله کې، هیڅکله په ریښتیا سره له ژوند څخه خوند نه اخلي.

د خندا لپاره د ځانګړي انساني وړتیا سربیره، انسانان یو بل غیر معمولي وړتیا لري: د ټولو څخه یو له لویو څخه، د تخلیق یا نوښت وړتیا دا پراسرار، پټه وړتیا څه ده؟ لویدیځ د عملي،

صنعتي او پلي شوي ساينسي نوښت ځمکه ده ختيځ د روښانتيا او روحاني تخليق ځمکه ده له همدې امله، د نوښت روح د تخليق وړتيا ده - د هغه څه کولو لپاره چې مخکې يې هيڅوک نه دي کړي، په نوښتګرو لارو.

د تخليق روح هغه تخليقي وړتيا ده چې د خالق څخه اخيستل شوې ده.

خلکو د دې سپېڅلي ډالۍ سره څه کړي دي؟ څومره خلک په ريښتيا سره هڅه کوي چې خپل تخليقي وړتيا وکاروي؟ اونۍ، مياشتې او کلونه تير شوي او دوام لري، او دوی بدل شوي ندي، يوازې د عمر له مخې بدل شوي دي تخليقی فرد د فضا له لارې د يو ځليدونکي اسماني ډبرې په څير ځليږي، له هيڅ شی څخه يو څه رامينځته کوي او د لوړ روح د تخليقي ځواک له لارې ناممکن ممکن کوي.

د جوړونکو درې کټګورۍ شتون لري:

استثنايی، غوره او غير معمولي کټګورۍ شتون لري؛ اوسط کټګورۍ؛ او عادي کټګورۍ او بيا سلګونه او زرګونه شتون لري چې د هيڅ په توګه طبقه بندي کيدی نشي.

له ځانه دا پوښتنه وکړئ: "ايا ما کله هم هڅه کړې چې داسې يو کار وکړم چې بل چا مخکې نه وي کړی؟"

دا د نوښت روحيه فعالولو او پټ تخليقيت خپرولو لپاره د پيل ټکی دی.

د هغو کسانو په څېر مه کېږئ چې باور لري دوی د عادي او اشنا خلکو په پرتله د توپير سره د عمل کولو توان نلري دوی د خوب ګرځيدونکو په څير دي هغه وړانديزونه چې دوی د دوی د لاشعور څخه ترلاسه کوي دوی قانع کړي چې دوی ټول د يو ډول دي.

اوس د انسان لپاره وخت دی چې ځان د خپلې ناپوهۍ او حيرانتيا له حالت څخه راويښ کړي او ځان ته دا تاييد کړي چې هغه د انسانانو ترټولو لويې ډالۍ لري: د تخليق روح.

هر انسان د غیر معمولي وړتیا یوه څرک لري، چې دوی ته دا توان ورکوي چې یو څه بې ساري رامینځته کړي. له بده مرغه، انسانان ډیری وختونه د خپل چاپیریال مقناطیسي نفوذ لاندې وي او د دې قوي کشش څخه د خلاصون لپاره هیڅ هڅه نه کوي. که څوک ووایی، "هڅه کول هیڅ معنی نلري، دا دمخه ترسره شوی،" دوی ځان ته اجازه ورکوي چې د نړ شعور ښکار شي چې له ارادې څخه بې برخې دی او د لیوالتیا مخه نیسي. له همدې امله ډیری خلک په ژوند کې ناکام کیږي.

دا په روحاني اړخ هم پلي کیږي ډیری خلک شته چې د خپل ژوند په اوږدو کې بدلون نه مومي سره له دې چې د دوی د تنګ نظر او محدودې تجربې له امله نارضایت شتون لري، دوی د هغه څه څخه په مختلف ډول فکر کولو څخه ویره لري چې دوی یې لوی شوي دي. یو سړی باید د خپل وجدان د امرونو او د خپل زړه د هڅونو سره سم د ژوند د ازموینو سره ځان تطبیق کړي، او پرته له پوهاوي څخه ړوند عمل ونه کړي.

زما محترم استاد، سري یوکتسوارجي، راته وویل:

"که تاسو په ریښتیا سره په خدای باور لرئ او د یو څه هیله لرئ، خدای به تاسو ته هغه درکړي حتی که هغه په حقیقت کې په کایناتو کې شتون ونلري."

ما په خدای او په خپله اراده باندې ټینګ باور درلود، او ما تل وموندله چې زما لپاره نوي فرصتونه رامینځته کیږي ترڅو هغه شیان ترلاسه کړم چې زه یې غواړم.

په انسانیت کې تخلیقي وړتیا پټه، نه پراختیا شوې او نه کارول شوې پاتې ده. دا ځواک طبیعي او ذاتي دی، پرته له استثنا په هر انسان کې شتون لري، مګر خلک یې په کارولو کې پاتې راځي. نو، دا تخلیقي روح څنګه راویښ کیدی شي؟

که تاسو لا تر اوسه د تخلیقي فکر کولو مهارتونه نه دي رامینځته کړي ترڅو خپله لاره جوړه کړئ، تاسو کولی شئ د هغه څه ښه کولو هڅه وکړئ چې بل چا مخکې ترسره کړی وي. د نورو نوښتونو ته وده ورکولو هڅه ترټولو عامه لاره ده.

د تخلیقي روح دوهم یا منځنی ډول په هغو کسانو کې مجسم دی چې نوي شیان جوړوي یا اختراع کوي، مګر پرته له کوم مهم اهمیت څخه

د تخلیقي روح غیر معمولي کیفیت هغه څه دي چې د هغې مالک ته اجازه ورکوي چې د نړ په وړاندې په روښانه ځلا کې ودریږي، لکه هغه لوی شخصیتونه چې د نړ لپاره نوي او ګټور شیان راوړي، هغه شیان چې مخکې یې هیڅوک نه دي کړي. دا استثنایی نابغه یو نه ماتیدونکی تخلیقي روح درلود، چې د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره د نه ماتیدونکې ارادې لخوا ملاتړ کیږي. ایا خدای د دې لویو شخصیتونو سره مرسته وکړه، دوی ته یې داسې ځانګړی عظمت ورکړ؟ ایا الهی به دوی د نورو ټولو څخه پورته داسې جلال ترلاسه کولو لپاره غوره کړي؟ یقینا نه دوی یوازې خپل تخلیقي ډال د هغه عظمت او جلال څرګندولو لپاره کارولې چې د هر انسان میراث دی، ځکه چې دوی د خدای په انځور کې جوړ شوي دي، د ټولو تخلیقیت او نوښت سرچینه.

هغه کسان چې د ځان د ویاړ هیله لري په ریښتیا سره لوی نه دي، په غرور، غرور او ځان اهمیت کې ډوب شوي دي، دوی د خدای څخه هیڅ ملاتړ نه ترلاسه کوي هغه کسان چې ورکول خوښوي، څوک چې نور هڅوي چې خپل ظرفیتونه وباسي، خپلې وړتیاوې رامینځته کړي، او په ځان باور رامینځته کړي، په ریښتیا سره لوی دي.

ډیری هغه کسان چې لوی شول په غیر شعوري ډول لارښوونه شوي وو: دوی د عظمت یو لمس درلود چې د هغه بنسټ په توګه کار کاوه چې پر بنسټ یې د دوی د ژوند ودان جوړه کړه، استثنایی شول او د دوی د تخلیق په ډګر کې په پام وړ ډول غوره شول.

که تاسو د عظمت کیفیت لرئ، نو دا پدې مانا ده چې تاسو په غیر شعوري ډول د ذهن د ځواکونو لخوا رهبري شوي یاست، د دوی وړتیا تاسو ته دا توان درکړی چې خپل تخلیقي انرژي په خپل روح کې پټ چینلونه پرانیزي او دوی د بشپړ شعور سره وصل کړئ، د ټولو اصلیت او تخلیق سرچینه.

عظمت هم رامینځته کیدی شي، پدې معنی چې دا د یو چا د وړتیاوو د پراختیا او د هغه د ودې ګړند کولو سره کرل کیدی شي. د یو چا لپاره یوه لاره شتون لري چې د دې غیر معمولي، حیرانونکي ځواک په ترلاسه کولو سره لوی شي. په هوښیار سره عمل کولو او د سمې روزنې له لارې، یو څوک کولی شي د تخلیقیت روحیه وروزي او د هغې وړتیا خوشې کړي. هغه کسان چې د اوږدې مودې لپاره یې ډیرې هڅې کړې دي هغه کسان دي چې اوس د خپلو هیلو د تحقق او د خپلو خوبونو د پوره کیدو څخه خوند اخلي. دننه پټ ځواکونه باید کشف شي، او سخت کار باید وکارول شي ترڅو هغه څه چې ستونزمن او نه ماتیدونکي ښکاري بریالي شي.

یو هوښیار کس باید د نړ د سختو نظرونو او زیان رسوونکو نیوکو زغملو ته چمتو وي ترڅو په هر ډګر کې بریالیتوب ترلاسه کړي، که هغه مادي وي یا فکري. که څوک غواړي اصلي، تخلیقي او نوښتګر وي، نو باید د هغو کسانو د مایوسه کونکو نظرونو څخه هم محتاط وي چې محدود لید لري، او که څوک غواړي چې په مختلف ډول فکر وکړي او خبرې وکړي، حتی لږ څه د هغه لیوالتیا باید ثابته وي، هیڅکله ستړیا یا بې پروایي ته اجازه ورنکړي چې خپل ډګر ته ننوځي.

هغه کسان چې یو ښکلی تخلیقي روحیه لري ټولې ستونزې، ستونزې او خنډونه تیروي، په ژوره توګه باور لري چې دوی سم دي

د نه ستړې کېدونکې اخلاص او ثابت قدم سره چې د نه تزلزل او شاته تګ مخه نیسي، د خدای په برکت سره پرمخ لاړ شئ، پدې پوه شئ چې لامحدود تخلیقي ځواک به ستاسو لاس ونیسي او په لاره کې به ستاسو ملاتړ وکړي.

لومړی، یو څوک باید په شعوري ډول لامحدود ځواک ته لمس کړي. دا مبارک ځواک د ټولو تخلیقیت او نوښت سرچینه ده کله چې دا پیښ شي، نو شعوري او لاشعوري ذهن دواړه د ځواک او ارادې څخه ډک کیږي.

د کلونو لپاره زه د هغه تخلیقي روح له لاسه ورکولو څخه ویره لرم چې ما په ځان کې د سختو شرایطو او سختو ازموینو

لاندې روزلی و، مګر اوس زه پوهیږم چې وروستی، لامحدود قانون زما په روح کې ژوند کوي. دا مقدس قانون د ټولو ساینس، هنر او پوهې بنسټ دی او که زه د دې الهي ملاتړ لخوا ساتل کیږم، نو دا زما لپاره ناممکنه ده چې ناکام شم.

کله چې تاسو غواړئ یو څه حیرانونکي او حیرانونکي جوړ کړئ، نو په ارامه کې کښیناستئ او ژور مراقبه وکړئ تر هغه چې تاسو احساس کړئ چې لامحدود، تخلیقي ځواک ستاسو دننه شتون لري. یو څه نوي کولو هڅه وکړئ مګر تل ډاډه اوسئ چې ستاسو هڅې د وجود کې د تخلیقیت ترټولو لوی عنصر لخوا ملاتړ کیږي، دا برکتي عنصر د هر هغه څه تر شا دی چې تاسو یې کوئ، او دا به ستاسو هیلې پوره کړي او ستاسو هڅې به د بریالیتوب سره تاج کړي.

خدای تعالی غواړي چې موږ د الهي روح د بې حده تخلیقي ځواک لخوا رهبري شو. خلکو د بې پروایۍ او سستۍ له لارې په خپلو روحونو کې د تخلیقي ځواک سرچینې بندې کړې دي، او دوی باید ټول هغه خنډونه او کثافات لرې کړي چې د مقدسو اوبو په هر لوري کې د آزادۍ سره د جریان مخه نیسي. دوی باید ثابت هوډ او د ښه کولو لپاره فعاله اراده ولري، او بیا به خوبونه واقع شي او عالي هیلې به ترلاسه شي.

ډیری خلک یوازې د نورو د نظرونو په بیا راژوندي کولو راضي دي او په ندرت سره د یو واحد اصلي فکر سره راځي. د نورو د ښو نظرونو څخه ګټه پورته کول ښه دي، مګر دا د هر شخص دنده ده چې د نړۍ میراث ته یو څه نوی، که فکري وي یا مادي، اضافه کړي او د انساني پوهې خزانه بډایه کړي. هر شخص ځانګړي ځانګړتیاوې او ژورې وړتیاوې لري چې د کشف او فعالیدو په تمه دي.

په لومړي سر کې، زه د ښوونکي کېدو څخه ډډه کوم. ژمنتیا جدي ده او مسؤلیتونه خورا لوی دي. یو ښوونکی باید د حیرانتیا احساس کوونکی وي ځکه چې هغه شیبه چې هغه په غوسه او مغشوش شي، هغه نشي کولی د هغو کسانو سره مرسته وکړي چې د هغه مرسته غواړي.

يو ريښتينی ښوونکی بايد له هرڅا سره مينه او خدمت وکړي، انسانيت درک کړي، او خدای وپيژني کله چې زما لارښود، سيري يوکسټوارګي، ما ته وويل چې زما رول په دې ژوند کې د روحاني ښوونکي دی، ما خدای ته مخه کړه، په هغه باور مې وکړ، او د هغه د مرستې او لارښوونې لپاره مې دعا وکړه.

کله چې ما لکچر ورکول پيل کړل، ما دا اراده وکړه چې زما لکچرونه به د کتابونو او تيوريکي پوهې څخه نه وي، بلکې د داخلي الهام او شخصي تجربې څخه وي، په بشپړ ډول پوهيدل چې هغه تخليقي ځواک چې سرچينه يې هيڅکله وچه نه کيږي او د هغه جريان هيڅکله نه ودريږي زما د افکارو او کلمو تر شا پروت دی.

دا ځواک په ډيری برخو کې د نورو سره د دوی په کار کې د مرستې لپاره او په مختلفو نورو لارو کې هم کارول شوی دی.

"ما ونه ويل، "خدايه، دا زما لپاره وکړه

بلکه، ما وويل: "ای ربه، زه غواړم دا کار وکړم، مګر يوازې ستاسو د لارښوونې او برکتونو سره زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې ما ته الهام راکړئ او زما لاس ونيسئ"

تاسو کولی شئ کوچني کارونه په استثنايی ډول په ځانګړي ډول ترسره کړئ تاسو کولی شئ په خپل ډګر کې غوره اوسئ مور بايد تل په ښه توګه نه چليدونکي لارې تعقيب کړو؛ مور بايد د ځان او نورو لپاره نوي لارې جوړې کړو يو سړی کولی شي هغه څه وکړي چې بل څا مخکې نه دي کړي - يو څه چې ذهنونه نيسي او نړ حيرانوي

ته کولی شې ثابته کړې چې تخليقي الهي روح ستا دننه ژوند کوي او ستا له لارې کار کوي. تېر تېر شوی او اوس تاريخ دی. حتی که ستا تېروتنې د سمندر په څېر ژورې وې، د روح جوهر دومره قوي دی چې د هغوی له خوا يې نه شي خوړل کېدای، خو دا حقيقت بې معنی دی که چيرې يو څوک په خپلو نيمګړتياوو او غلطو کړنو کې دوام وکړي پرته له دې چې د خپلې لارې د سمولو او ځان د اصلاح لپاره جدي هڅه وکړي.

خو موږ له مخلصو او جدي هیله مندانو څخه غوښتنه کوو چې په دې لاره کې د پرمختګ لپاره ټینګ هوډ او نه ماتېدونکې هوډ ولري پرته له دې چې تیرو غلطیو ته د پرمختګ مخه ونیسي یا محدود نظرونه د ارادې په زنځیرونو کې بند کړي.

ژوند ممکن تیاره او فضا تیاره شي؛ ستونزې ممکن رامینځته شي او فرصتونه ممکن له پامه وغورځیږي مګر د ناکام منلو یا ځان ته ویلو څخه محتاط اوسئ، "دا زما لپاره هرڅه پای ته رسیدلي، خدای ما پریښودلی دی" ځکه چې که تاسو دا کار وکړئ، نو تاسو به ځان ویجاړ کړئ، او بیا به هیڅوک ستاسو سره مرسته ونکړي.

ستاسو کورن ممکن تاسو رد کړي، نیکمرغي ممکن تاسو پریږدي، ملګري ممکن تاسو پریږدي، او د انسانیت او طبیعت ځواکونه ممکن ستاسو په وړاندې دسیسه وکړي. مګر تر هغه چې تاسو په خدای باور او قوي اراده ولرئ، تاسو کولی شئ د برخلیک بریدونه ودروئ او د ستونزو په وړاندې د یوې قوي ډبرې په څیر ودریږئ چې د هغې په وړاندې د قهرجنو څپو ماتیږي، او په ثابت قدم سره او لوړ سر سره ولاړ شئ، لکه څنګه چې د شریفو نارینه وو او ښځو لپاره مناسب دی.

حتی که تاسو سل ځله ماتې وخوړئ، بیا هڅه وکړئ او هوډ وکړئ چې تاسو به په ستونزو بریالي شئ او د ویاړ تاج به وګټئ. مایوسي تلپاتې نه ده، او مایوسي یوه لنډمهاله ازموینه ده. خدای غواړي چې تاسو بریالي او نه ماتیدونکي اوسئ، او ستاسو دننه بشپړ ځواک راڅرګند شي، ترڅو تاسو د ژوند په مرحله کې خپل عالي رول ترسره کړئ. خوشبین اوسئ، او تاسو به ښه ومومئ، او په یاد ولرئ، "په حقیقت کې، د سخت سره اسانتیا راځي".

په خدای باور ولرئ او د هغه د رحمتونو هیله ولرئ

ځکه چې تر ټولو تیاره شپه وروسته سهار او رڼا راځي

خو تاسو به څنګه هغه رول ومومئ چې ستاسو لپاره په ژوند کې مناسب وي؟ که هرڅوک وغواړي چې پاچا او ولسمشر شي، نو نوکران او خدمتګاران به څوک وي؟ د پاچا رول او د

نوکر رول په ډرامه کې په مساوي ډول مهم دي، تر هغه چې لوبغاړي خپل رولونه په بریالیتوب سره ترسره کړي.

او له همدې امله، موږ دې نړ ته د ځانګړو توپیرونو، غوښتنو او مختلفو تعقیبونو او شوقونو سره راغلي یو. خدای دا نړ زموږ د تفریح لپاره یو کاسمیک سټیج ګرځولی و پداسې حال کې چې موږ له خپل آسماني کور څخه لرې یو، مګر موږ د دې سټیج د الهي لارښود او تنظیم کونکي پلان هیر کوو او غواړو چې خپل رولونه د هغه څه سره سم ترسره کړو چې موږ یې مناسب ګڼو، نه د خدای په خوښه. له همدې امله دا ګډوډي رامینځته کیږي، په ټوله نړ کې ګډوډي او ګډوډي خپریږي.

خلک د ژوند په سټیج کې ناکامیږي ځکه چې دوی هڅه کوي د هغو رولونو څخه مختلف رول ولوبوي چې په اصل کې د دوی لپاره ټاکل شوي وو. ځینې وختونه، یو مسخره د پاچا په پرتله ډیر پام او ستاینه راجلبوي. نو، مهمه نده چې ستاسو رول څومره مهم ښکاري، دا د خپل وړتیا او پاک وجدان سره په غوره توګه ترسره کړئ، او د خدای په نظر، تاسو به د بریالیو کسانو څخه یاست.

خدای زموږ لپاره ښه اراده لري که هغه رولونه چې موږ یې لوبوو غمجن یا غمجن وي، موږ باید د ژوند په وړاندې بغاوت ونه کړو بلکه په خدای باور پیاوړی کړو (او په دې اړه، پیغمبر صلی الله علیه وسلم وویل:)

" خدای پاک کومه ناروغي پرته له دې چې د هغې درملنه یې هم رالیږلې نه راولي، نو د دعا سره د مصیبت مقابله وکړئ"

(ای نفسه، د لوی مصیبت له امله مه مایوسه کیږه)

او زه د خالق، د ټولو مخلوقاتو خدای څخه د راحت په اړه ډاډه یم.

څومره سخت راغلې او لاړې، بیا تیرې شوې؟

(په پیسو او ژوند باندې د هغې اغیزې وروسته)

روحاني سمفوني

ویناوې، شعرونه، مشورې او تاییدات

ماسټر



مور باید پرهیزګاري زده کړو، ځکه چې د نورو د خوشحاله کولو له لارې د خوښۍ موندل د خدای د ټولو مینه والو، په هغه باندې د باور لرونکو ریښتینې هدف دی.

نورو ته د خوښۍ راوړل زمور د خپلې خوښۍ د ترلاسه کولو لپاره یو ښه او خورا مهم کار دی، او دا پخپله یو اجر ورکوونکی عمل دی.

ځینې خلک یوازې د ځان په اړه فکر کوي او وایي، "زما لپاره ټول هغه څه چې مهم دي هغه خوشحاله کیدل دي" خو له بده مرغه، دا هغه خلک دي چې هیڅکله خوښي نه مومي.

دا مناسبه نه ده چې د نورو خوښۍ او هوساینې له پامه غورځولو سره شخصي خوښۍ ولټوئ.

هغه څوک چې په بې پروایۍ سره د نورو د ژوند حق غلا کوي ممکن شتمن شي، خو خوشحاله به نه وي، ځکه چې د هغه په وړاندې د نورو کرکه به د وژونکي زهر څخه ډیر وژونکې وي.

الهي قانون لاندې ټکي بیانوي:

کله چې یو څوک د نورو په لګښت د آرامۍ ژوند کولو هڅه کوي، نو هغه نور به هڅه وکړي چې د دوی ژوند بدبخت کړي مګر که دوی هڅه وکړي چې نور خوشحاله کړي، حتی د خپل ځان په لګښت، نور به د دوی د هوساینې او خوښۍ په اړه فکر وکړي. کله چې مور د خپلو اړینو اړتیاوو په اړه فکر کوو، مور باید د نورو اړتیاوو په اړه هم فکر وکړو او کله چې مور د دوی لپاره اندیښنه څرګندوو، مور به د دوی ښه والی او خوښۍ وغواړو.

خیرخواه کس د خپلې کورنۍ او شاوخوا نړۍ سره په همغږۍ کې ژوند کوي، له بلې خوا، خود غرضه کس په دوامداره توګه له ستونزو سره مخ کیږي، ټکر کوي او د ذهن سکون له لاسه ورکوي.

کله چې تاسو پوه شئ چې خدای ستاسو دننه سوله ده، تاسو به پوه شئ چې هغه د مخلوق په ټولو ښو شیانو کې سوله او همغږي ده، او تاسو به هغه د طبیعت په ښکلا کې وګورئ، د هغه نږدېوالی په صادقانه ملګرتیا کې احساس کړئ، او د هغه نعمتونه په عالي ارمانونو او عزتمنو اهدافو کې

احساس کړئ چې له ځان غوښتونکو اهدافو څخه پاک وي. تاسو به د هغه شتون د چوپتیا د پردې تر شا او په ټولو حیرانونکو شیانو کې احساس کړئ.
په کلکه دروازه وټکوئ او پرده به پورته شي او تاسو به تر ټولو ځلانده مخ په خپل ټول شان او شوکت کې وګورئ.
که تاسو له خدای سره مینه لرئ، نو تاسو به د هغه مینه احساس کړئ او بل هیڅ شی به تاسو ته دوکه ورنکړي.
تاسو مادي تجربو ته متوجه یاست ځکه چې تاسو روحاني خوښ نه ده خوړلې، او کله چې تاسو یې وخورئ نو تاسو به توپیر وپیژنئ.
د انتخاب کولو لپاره آزاد اوسئ هیڅ شی ته اجازه مه ورکوئ چې تاسو محدود کړي، او چا ته اجازه مه ورکوئ چې تاسو کنټرول کړي یا ستاسو په خوښ کې مداخله وکړي
ستاسو ځان د کایناتي ټول یوه جلا برخه ده او تاسو باید دا بشپړ ټول ومومئ ترڅو د خوښ شعور تجربه کړئ او د الهي مینې خوندونه وخورئ.
ډیری خلک نشي کولی د خپل عملي او معنوي ژوند ترمنځ اړین توازن رامینځته کړي.
روحاني کس پیسو ته اړتیا لري، او دنیاوي کس د خدای پرته په خوښ سره ژوند نشي کولی.
روحانیت پالونکی کار کوي، او د هغه ناڅرګندې خبرې وایي: خدای ماته څواک راکوي او هوډ راکوي، نو هغه په قوت کې زیاتیږي او خدای د هغه هڅو ته برکت ورکوي.
دنیادار هم کار کوي، خو وایي: زه هغه څوک یم چې دا ټول په خپله کوم، او هیڅوک پر ما احسان نه لري، نو هغه په ځان باندې ناڅاپي پایلې راوړي او په خطرونو کې لویږي.
ټول عملي فعالیتونه، که د مادي موخو لپاره وي یا معنوي، باید د سمو اصولو پر بنسټ وي او د وجدان کنټرول او د عقل توازن تابع وي.
خدای ته مخ واړوئ، هغه یاد کړئ، او هغه د خپل ژوند مرکز جوړ کړئ هغه ته زنګ ووهئ او دعا وکړئ تر هغه چې هغه تاسو ته لارښوونه وکړي او تاسو ته وښیي چې د هغه قوانین څنګه کار کوي په یاد ولرئ چې په خدای باندې غور کول او د هغه شتون احساس کول د ملیونونو تحلیلونو او توضیحاتو څخه غوره دي هغه ته وواياست چې تاسو خپلې ستونزې پخپله نشئ حل کولی، حتی که تاسو د یو ملیارد نظرونو په اړه فکر کوئ، مګر حلونه ممکن دي که تاسو هغه په لاسونو کې ورکړئ لومړی لارښوونه وغواړئ، او بیا یې د څو لیدونو څخه په پام کې ونیسئ ترڅو مناسب حل ومومئ خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې له ځان سره مرسته کوي کله چې ستاسو ذهن په مراقبت کې خدای ته له دعا کولو وروسته ارام او له

ایمان ډک شي، تاسو به وکولی شئ د خدای په مرسته او لارښوونې سره د خپلې ستونزې سم حل وګورئ.
کله چې د یو چا باور په روحاني حقایقو او امکاناتو بدل شي، نو هغه کس د ځمکې پر مخ د ټولو پوهانو په پرتله ډیر بریالی او پوه کیږي. هغه لوی خلک چې خدای یې پیژندلی دی، مغشوش نه کیږي یا په شکونو کې نه ډوبیږي ځکه چې دوی حقیقت تجربه کوي، کوم چې خدای دی.
اې خدایه، کله چې زه ړوند وم، ما ستا لور ته کومه دروازه نه موندله تا زما سترګې روغې کړې، او اوس زه په هر ځای کې دروازې خلاصې وینم - د ګلونو په زړونو کې، د ملګرو په غړونو کې، او د نیکو او محبوبو ازموینو په یادونو کې زما د دعا هر ساه ستا د هر اړخیز حضور معبد ته یوه نوې لاره پرانیزي.
زما شعور نور په یوه کوچني فزیکي بوتل پورې محدود نه دی چې د ناپوهۍ په ډبره تړل شوی وي زه نور ستاسو د کاسمیک سمندر په مینځ کې د سمندر اوبو ته د لمس کولو پرته نه ګرځم زه نور ستاسو په مینځ کې پټ نه یم، ای خدایه، پرته له دې چې تاسو وپیژنئ یا ستاسو شتون احساس کړئ زما ټول وجود اوس ستاسو په بشپړ شتون کې ډوب دی.
که تاسو خپل ټول عملونه د خدای سره سم کړئ او د فضیلت قوانین تعقیب کړئ، نو تاسو به ناکام یا بې لارې نه شئ په یاد ولرئ چې الهي مینه د ډیرو ګناهونو بخښلو کې مرسته کوي که تاسو په ریښتیا سره د خدای سره مینه احساس کوئ - نه یوازې احساسات، بلکې ریښتینې مینه - تاسو به آزاد شئ.
موږ باید په وچو زړونو او سرګردانه فکرونو سره خدای ته دعا ونه کړو، ځکه چې نرمې دعاګانې د الهي ځواب د ترلاسه کولو لپاره کافي ندي. دا ځواب د زړه له ژورو څخه د زړه له کومې د زړه له کومې دعا څخه ترلاسه کیږي.
تر هغه چې یو څوک خدای په خپل ژوند کې نه راولي او یو اغیزمن توازن رامینځته نه کړي، ستونزې به ورته راشي، پرته له دې چې د دوی ژوند څه ډول وي.
اې ربه، کله چې زه د ژوند له ازموینو او ازموینو څخه په بریالیتوب سره تېر شم، نو زه به پوه شم چې زه د جنت مرغۍ یم چې ستا د بې شمیره عجایبو ستاینه او سندرې وایي او زما روحاني وجود د وجود په هر اتوم کې نفوذ کوي.
ما خپله کوچنۍ مینه راویښ کړې او پراخه کړې ده ترڅو د نړیوالې مینې له روح سره یوځای شم چې پکې ټول هغه څه ژوند کوي او حرکت کوي.

د نورو په بریالیتوب کې د مرستې کولو سره، زه د ځان لپاره وده او سوکالي ترلاسه کوم، او د نورو په سوکالۍ او هوساینې کې زه خپله خوښي ومومم.

ساینس پوهانو یو وخت فکر کاوه چې اوبه یو واحد عنصر دی، مګر تجربو ثابته کړه چې دوه ناځرګند عناصر، هایدروجن او اکسیجن، سره یوځای کیږي ترڅو مرکب اوبه جوړ کړي. په ورته ډول، حیرانونکي حقایق شتون لري چې د روحاني تجربې له لارې نیول کیدی شي کله چې موږ په مراقبه کې په ارامه توګه ناست یو او زموږ فکرونه دننه ته ځي، موږ مستقیم الهی شتون تجربه کوو، او دا خورا ښه ده ځکه چې پایلې بهرنۍ نه بلکې داخلي دي.

لکه څنګه چې د لمر وړانګې خپریږي، زه به د بې وزلو او پریشودل شویو په زړونو کې د امید وړانګې خپرې کړم، او د هغو کسانو په زړونو کې به د هوښ او ځان باور څراغونه روښانه کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.

د شپې په خاموشۍ او د خاموشۍ په ژورو کې، د شعور په ځنګلونو کې او د حواسو له لاسوهنې څخه لرې، د الهي محبوب سره د ژورې لیوالتیا سره اړیکه ونیسئ، په دوامداره توګه د هغه په اړه فکر وکړئ او د زړه او روح په ژبه ورسره خبرې وکړئ او کله چې تاسو خپل زړه هغه ته وسپارئ، ټول هغه پردې چې هغه له تاسو څخه پټوي، به لرې شي، او ویره او وهم به ورک شي، یوازې د هغه رڼا او د هغه لویه خوښي به پریږدي.

ډیری خلک په دې باور دي چې د خدای سلطنت د فضا په یوه کونج کې پروت دی، د ځمکې د ککړو بخاراتو څخه ډیر لرې، د ګناه او سرغړونې له کمپنونو سره چارج شوی دوی هیروي چې د روح پراخه سیمې ډیرې نږدې دي کله چې هغه کسان چې په روحاني ډول پرمختګ کړی وي خپلې سترګې وتړي، ابعادي ځمکه او د هغې محسوس، د لید وړ ماده ورکه کیږي، پداسې حال کې چې د ابدیت ابعاد د دوی د داخلي لید په وړاندې په لامحدود لیدونو کې څرګندیږي.

هغه وخت چې د ټکنالوژۍ له لارې خوندي کیږي باید د ژوند په ژوره مطالعه کې ولګول شي، عملي فعالیتونه او پیسې د هوساینې ترلاسه کولو لپاره وسیله دي، مګر یو څوک باید د مادي شتمنیو لخوا دوکه نشي یا ړانده حرص ته اجازه ورنکړي چې د ژوند له خوښۍ څخه یې محروم کړي.

ما د ارادې د کود او د هوښ د کود څخه کار واخیست، د شعور په خاوره کې کیندل، او د ژوند د ځواک سرچینه مې ومونده. ما پوه شوم چې زه د کاسمیک انرژۍ سره یو یم. زه بدن نه یم، مګر د بریښنا آسماني چارج یم چې په بدن کې خپریږي.

ربه، زه پوهيږم چې زه د روح خزانې د کشفولو لپاره يو قيمتي فرصت لرم چې د شعور د سمندر په ژورو کې پټ دي. زه به د ځمکې اړيکې د روحاني لارښوونو سره بدلې کړم، او زه به خپله اراده او انرژي د ژوند هدف ترلاسه کولو لپاره وهڅوم، په دې ډاډه يم چې ته به تل ما سره مرسته او الهام راکړې چې هغه څه وکړم چې سم دي.

موږ بايد دا نړۍ ته اجازه ورنکړو چې موږ کنټرول کړي يا حکم وکړي، او موږ بايد هير نکړو چې هيڅ شی د خدای پرته ريښتينی او تلپاتې نه دی، او دا چې ريښتينې خوښي زموږ په خپلو تجربو کې ده چې له هغه سره ده.

د مراقبې په مقدس ځای کې، زه دوه شمعې روښانه کوم: د سهار شمع او زما د ويښيدو شمع

زما د ګرمې ارمان ښکلې هارونه ستا د بشپړ حضور د پښو شاوخوا ګرځي

ستا خوشبو، چې زما د زړه په لوښي کې د مينې له ګلونو څخه راوځي، زما د ژوند په هر ګوټ کې خپريږي.

زما د ويرې او وهمونو سيوري يوازې ستا د رڼا د ځلا له امله ورکې شوې، ای خدايه، چې ما يې د تل لپاره د فاني وجود له خوبونو څخه راويښ کړی دی.

په دوامداره توګه په هوښيارۍ او بې وسه سترګو سره، زه به ستا بې پايه مخ ته په بې ساري ډول ګورم، د هغې ځانګړتياوې او هغه خوږې څرګندونې به په پام کې ونيسم چې هيڅکله تکرار نه کيږي!

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل روحاني جوهر په بيړته ترلاسه کولو سره د تل لپاره ځان آزاد کړم او کله چې طوفانونه زما شاوخوا ګرځي او ازموينې زما سره مخ کيږي، زه به خپله کښتۍ د ژوند سيند په اوږدو کې الهي ساحل ته ورسوم.

کله چې سختۍ او مصيبتونه راشي، زه به خپل هوډ پياوړی کړم او د هغوی د بريالي کولو لپاره به خپله اراده ګړندۍ کړم او تر هغه چې زه له نورو سره مهربانه چلند کوم، خدای به ماته ځواک، حکمت او سم قضاوت راکړي.

د خدای پيژندنه په ژوند کې لومړۍ او تر ټولو مهمه اړتيا ده ځکه چې دا روح ته سوله او زړه ته سکون راوړي خدای زموږ د ټولو دردونو او ستونزو لپاره شفا ورکوونکی مرهم دی، زموږ د ټولو ستونزو حل دی، او زموږ د ټولو اړتياوو پوره کول هغه شيان دي چې زموږ زړونه يې هيله لري - مينه، شهرت، حکمت، او کثرت - موږ دا ټول په خدای کې پيدا کوو، د ټولو نيکمرغۍ او برکت سرچينه.

ټولې تجربې د منلو او پوهیدو وړتیا له مخې اندازه کیږي، نو زه به د تمرکز ځواک سره په شعوري ډول د خپلو ټولو تجربو د شدت له لارې خپل پرمختګ ګړندی کړم.

زه ته د خپلو فکرونو په ژورو کې احساسوم، زه ستا شتون په خپلو ژورو احساساتو کې احساسوم، او زه ته د خپلې مینې په باغ کې غوړېدلې ګورم.

ما د خپل حضور له خوشبوۍ ډک کړه، ترڅو ستا د مبارک بوی څخه خوند واخلم.

له اسمانونو، ستورو، فکرونو او احساساتو هاخوا ماته راشه خپل تر ټولو سپېڅلی مخ راته وښایه او اجازه راکړه چې ستا شتون زما په روح کې، زما شاوخوا کې، او هر ځای کې درک کړم.

ما په ټولو زمانو او پېړیو کې ستا په لټه کې وم، د غوښتنو او ارمانونو په لارو کې، او اوس زه پوه شوم چې ته زما په روح کې اوسېږې او زما تر ټولو سپېڅلي احساسات هڅوې.

نور له ما څخه د احساساتو، فکرونو او د روح د نبض د ګلونو تر شا مه پټېږه.

زما روح د خپلې پوهې په جواهراتو سینګار کړه، او د خپلې خوشحالۍ بادونه په ما کې ساه ورکړه، او هغه تیاره له ما څخه لرې کړه چې ته یې زما له نظر او بصیرت څخه پټ کړې ده.

اې ته چې د ستورو او نیلي اسمان هاخوا یې، او د فضا او ټولو موجوداتو او موجوداتو له طبقو هاخوا یې، زما د مینې غږونه ومنئ او زما وجود په خپلې مینې، خپلې رڼا او خپلې سولې سره ډوب کړئ.

د ژوند لاره په لاندې ډول ده: یوې خوا ته د ناپوهۍ تیاره دره ده، او بلې خوا ته د حکمت ابدي رڼا ده.

د روحاني ودې په وړاندې خنډونه خود غرضي، غرور، حرص، غوسه او داسې نور دي. دا تیاره ځانګړتیاوې یو شخص د هغه څه په پرتله ژورې ناپوهۍ ته اړوي یا یې اړوي چې دمخه یې لري.

خو، د الهي ارادې سره مطابقت د آزادۍ لامل کیږي او هغه خوښي ورکوي چې انسان یې له ځانه بهر لټوي، که څه هم دا په هغه کې شتون لري.

د مناسبو فرصتونو لمر ممکن زما په لاره ونه ځلیږي، او لاره ممکن ویرانه، تیاره او له ازموینو او کړاوونو ډکه وي، خو زه به خپله ټوله هڅه وکړم چې له ننګونو سره مخ شم او د ستونزو له تیارو څخه راووځم، په زړه کې پوهیږم چې الهي رڼا به ما ته لارښوونه وکړي او زما په لاره به روښانه ځلیږي.

زما ټول ځواک له تا څخه پور اخیستل شوی دی، ربه، او زما ژوند ستا د حکمت او ځواک پرته هیڅ ارزښت یا شتون نلري. ته څومره لوی یې، او زه څومره کوچنی یم!

موږ تل د انسانانو په توګه په ځان ویاړلو دلیل نه لرو، خو موږ باید خپلو غلطیو ته اجازه ورنکړو چې موږ مایوسه کړي. موږ باید تل د خپلو ازموینو روښانه اړخ ته وګورو، له خپلو غلطیو څخه زده کړه وکړو، او خدای ته مخه کړو، مهمه نده چې زموږ سره څه پیښیږي.

څرنګه چې خدای په وجود کې یوازینی کمال دی، زه به هڅه وکړم چې په ناپوهۍ کې حکمت وځیړم، د کمزورۍ په منځ کې هوساینه ومومم، او د ګډوډۍ په منځ کې سکون احساس کړم.

خدای زما په روح کې او زما شاوخوا دی، زما ساتنه او څارنه کوي، نو زه به د ویرې هغه وریځې لرې کړم چې زما د ژوند په افق کې د هغه د لارښود رڼا پټوي.

خدایه، اجازه راکړه چې په خپلو ملګرو سخت انتقاد ونه کړم، خو که دوی زما مشوره وغواړي چې ځان ښه کړي، اجازه راکړه چې ستا د لارښوونې او الهام پر بنسټ عاجزانه وړاندیزونه وړاندې کړم، په نرمۍ او مینې سره، له جبر او مجبوریت څخه پاک، ما سره مرسته وکړه چې هغه کسان رهبري کړم چې ستا په لور ټکر کوي، زما پوهه او ځواک ته لارښوونه وکړه ترڅو زه تیاره طبیعتونه په روښانه شاګردانو بدل کړم چې ستا د حکمت رڼا منعکس کوي.

نن به زه د خپل ژوند په باغ کې د حکمت، روغتیا، سوکالۍ او خوښۍ تخم وکرم او کله چې زما د زړه هیله پوره شي نو د خدای شکر به ادا کړم.

زه به خپل ذهن د دې فکر سره پاک کړم چې خدای زما د هر فعالیت لارښوونه کوي.

نن به زه د خپلو افکارو، خبرو او کړنو له لارې په خپل ژوند کې د سولې او توازن د ښودلو لپاره کار وکړم، او زه به خپل ټول ځواک او اراده د الهي ارادې سره د همغږۍ ترلاسه کولو لپاره متمرکز کړم.

اې ته چې زموږ د زړونو په تخت واکمن یې، په خپله مینه کې متحد یې، زموږ ارمانونه او زموږ د روحونو ارمان ومنه، موږ ټولو ته برکت راکړه، زموږ له لارې خنډونه لرې کړه، او زموږ له دننه څخه د ناپوهۍ تیاره لرې کړه.

ستا د لارښوونې رڼا دې زموږ په لارو روښانه شي، زموږ ذهنونه راویښ کړي او په خپل نږدېوالي مو خوشحاله کړي، او موږ ته دا احساس راکړي چې ته تل له موږ سره یې.

له ځان سره صادق اوسه نې له تاسره صادقه نه ده ځکه چې منافقت خوښوي کله چې ته له ځان سره صادق يې، نو ته به د داخلي سولې لاره ومومئ.

يوازې په اوسنۍ وخت کې ژوند وکړئ، نه په راتلونکي کې، نن ورځ خپله غوره هڅه وکړئ او د سبا په اړه انديښنه مه کوئ.

ربه، ټول هغه مادي اهداف چې انسان يې د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي هغه ته يوازې جزوي خوښ راوړي، حتی که ټول يې د بريالیتوب تاج وي، مګر ستا په موندلو سره، ربه، زه به د بشپړ او تلپاتې خوښ سرچينه ومومم.

هغه مادي شيان چې خوښي ورکوي د فکر څخه بهر پاتې کيږي؛ دوی، د هغو خوښيو سره يوځای چې دوی يې وړاندې کوي، د وهم او تخيل له لارې فکر ته ننوځي.

د خالصې خوښ په اړه، کوم چې زموږ د روح جوهر دی، دا د همغږ فکر کولو له لارې ترلاسه کيدی شي، او دا زموږ سره نږدې او زموږ په لاسرس کې دی.

کله چې د حسي خوښ بهرني لاملونه ورک شي، هغه لنډمهاله خوښي چې له دوی څخه راځي له دوی سره ورکيږي، مګر د روح داخلي خوښي له منځه نه ځي که چيرې يو څوک پوه شي چې څنګه ورسره همغږي وکړي، يا که سړی په قصدي ډول خپل فکرونه په بې ثباته مادي شيانو پورې محدود نه کړي او په دې توګه ناخوښه شي.

د روح خوښ، چې د خدای نعمت دی، تل تازه کيدونکی او تلپاتې دی.

نن به زه په خپل ځان کې د سولې او خوښ غوښتنه وکړم، او زه به د خپلې پوهې کلا د ارادې، سولې او مينې په واسطه وساتم، او زه به د خدای شکر ادا کړم او د خپل روح شکر او د زړه نوې هیلې به هغه ته پورته کړم.

هغه څه چې زه په نړ کې له لاسه ورکوم هغه به زما د روح لپاره زيان نه وي

زه به تل د باور او ايمان سره د لارښوونې هغه الهي ستوري ته ګورم چې هيڅکله زما د ژوند په اسمان کې نه لوېږي.

اې ربه، زموږ فکرونو ته برکت ورکړه ترڅو موږ ته ستا د نعمت يادونه وکړي، زموږ احساساتو ته برکت ورکړه ترڅو دوی ستا مينه احساس کړي، زموږ غوښتنو ته برکت ورکړه ترڅو دوی هغه څه ته ليواله شي چې تا خوښوي، زموږ ارمانونو ته برکت ورکړه ترڅو دوی موږ وهڅوي چې ټول هغه څه تعقيب کړو چې ښه او عالي دي، او موږ ته اجازه راکړئ چې پوه شو چې ته هغه وروست خوښي يې چې زموږ زړونه يې غواړي او زموږ روحونه يې غواړي.

زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راولي یا بریا، پدې پورې اړه لري چې زما په ذهن کې کوم نظر خورا قوي دی. له همدې امله، زه به خپله هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې خدای زما سره دی، مرسته کوي او ما ته په روښانه فکر کولو کې الهام راکوي.

اې خدایه، د ارام په هنداره کې زه هره ورځ د سولې مخ وینم، ستا مخ او هره ورځ به زه کار وکړم چې ستا مینه او سوله په ځینو زړونو کې راویښ کړم.

اې کایناتي مورې، زه به د شپې له باغونو څخه ستوري راوباسم او د مینې ډال به یې درکړم هرکله چې زه په بشپړ سپوږم کې ستا ځلیدونکي مخ ته ګورم، ستا نرمې موسکا زما اندیښنې لرې کوي او زما غمونه مینځي.

ډاډ ترلاسه کول:

زه به ناپوهي له منځه یوسم او له نیمګړتیاوو څخه به خلاص شم، او زه به د تنګ افقونو او محدودو لیدلورو له زیرزمین څخه د مینې او انساني خواخوږ آزاد ته راپورته شم.

د خدای حضور په هغو کسانو کې خورا څرګند دی چې مهربان زړونه او روحاني تمایلات لري چې له هغه سره مینه لري او هیڅکله یې نه هیروي کله چې طوفانونه زور واخلي او د ستونزو څپې راپورته شي، دوی کولی شي د خپل ژوند کښت د الهي ساتنې خوندي ساحلونو ته بوځي.

زه د تخلیقي روح ځواک لرم او د نړیوال ذهن سره په اړیکه کې یم، او زه پوهیږم چې خدای ما ته لارښوونه کوي او د ټولو مسلو او ستونزو په حل کې زما سره مرسته کوي.

اې زما ګران خدایه، په خلاصو سترګو او د ذهن په سترګو به زه تا ووینم، او زه به ستا عبادت په ټول شوق او عقیدت سره وکړم، او زه به ستا په اړه فکر وکړم کله چې زه خپلې دندې ترسره کوم، او زه به تا ته د زړه په ژبه او د روح په غږ سره غږ وکړم.

دا ممکن د یو کس په طبیعت کې وي چې له ناروغ څخه ویره ولري یا باور ولري چې هیڅکله به روغ نشي. پدې حالت کې، دوی باید د صحي ژوند طرزالعملونه غوره کړي چې د فزیکي او اخلاقي هوساینې لامل کیږي، او دوی باید د خدای د شفا ورکولو ځواک باندې د ډیر باور لپاره دعا وکړي. که دوی باور ولري چې دوی ناکام دي او په هیڅ ډګر کې بریالي نشي کیدی، دوی باید ډاډ ترلاسه کړي چې دوی د هغه بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره هره هڅه کوي چې دوی یې هیله لري.

د هغو کسانو سره چې له خدای سره مینه لري، تعامل او اړیکه نیول زموږ هیلې تغذیه کوي، زموږ زړونه آراموي، او زموږ د پوهاوي کچه لوړوي.

ځان پریکړه

نن به زه د هغه خدای په اړه فکر وکړم چې ماته يې ژوند راکړ، ځکه چې په مادي شيانو تمرکز کول پداسې حال کې چې په بشپړ ډول خدای له پامه غورځول به يوازې مادي بدبختي او روحاني ناخوښي راوړي.

ډاډ ترلاسه کول:

نن به زه له ځان سره مرسته وکړم ترڅو د هغو قدرتونو څخه غوره ګټه پورته کړم چې خدای ماته راکړي دي، او زه به له خدايه وغواړم چې زما سره مرسته وکړي، زما په هڅو کې برکت واچوي او بريالیتوب ورکړي.

کله چې د انسان اراده د غلطۍ له لارې رهبري شي، نو موږ غولوي او ګمراه کوي؛ خو کله چې د حکمت له لارې لارښوونه وشي، نو موږ د الهي ارادې سره سمون خوري. ډيری وختونه، د انسان اراده د الهي موخو سره ټکر کوي، چې موږ هغه روحاني لارښوونه له لاسه ورکوو چې موږ سره مرسته کوي چې د کړاوونو او د بدبختۍ په کندو کې له غورځيدو څخه مخنيوی وکړو.

زه به هر هغه وړتيا يا استعداد چې لرم يې په هر هغه څه کې وکاروم چې خدای خوښوي او انسانيت ته خدمت کوي.

نيمګړی پوهه خطرناکه ده، ځکه چې دا کولی شي سالک مغرور او ځان بسيا کړي، د جدي لټون او په روح کې ژور ډوبيدو مخه ونيسي. يوازې هغه کسان چې د ځان اهميت احساساتو څخه پاک وي په فضل او روحانيت کې زياتوالی راولي تر هغه چې دوی خدای ته نږدې شي په حقيقت کې، مخلص عبادت کونکي له غرور څخه پاک دي او له غرور او بهانو څخه لرې دي.

کله چې يو څوک ځان وپيژني او خپل معنوي جوهر ته لاس ورکړي، هغه يو داخلي خوښي احساسوي چې د ژوند په ټولو تجربو او ټولو شرايطو کې ورسره مل وي.

نن به زه د نوښت روحيه راويښ کړم او د لاسته راوړلو وړتيا به فعاله کړم، پدې پوهيدل چې د ټولو تخليقي ځواکونو سرچينه او د ټولې پوهې سرچينه تل زما سره ده.

زه پوهېږم چې د خدای قدرت لامحدود دی او هغه ماته دا ځواک راکړی چې د ژوند له هغو ستونزو څخه چې زه ورسره مخ يم او له ټولو هغو خنډونو څخه تير شم چې زما په لاره کې ولاړ دي.

اوس د دې وخت دی چې موږ خپل زړونه او ذهنونه خدای ته واړوو ترڅو بالاخره خپل جنتي کور ته ورسيږو چيرې چې موږ له انديښنو څخه آرام او له درد څخه آزادي ومومو.

موږ د خدای د ژوند، لمر، خوړو او نورو ټولو نعمتونو د ترلاسه کولو لپاره لاس په کار کيږو، خو د هغه د پراخو نعمتونو سره سره چې هغه موږ ته راکوي، څومره لږ خلک هغه يادوي!

اې د نړیوال قانون خدایه، اجازه راکړه چې زما داغونه، چې له آفتونو څخه زیږیدلي دي، د ستا د عدالت د مبارکو لاسونو څخه د ارزښت ور نښانونو په توګه واغوندم.

زما ورځني مشکلات دې د وهمونو لپاره د درملو په توګه عمل وکړي او ما د تلپاتې دنیاوي خوښۍ ترلاسه کولو له تمې څخه خلاص کړي.

کاش چې هغه اوښکې چې ما د نورو د ظلم له امله تویولې وي، زما له ذهن څخه ځینې پټې نجاستونه پاک کړي.

کاش چې د ګډوډۍ د چنګکونو څخه هر تیز ګوزار زما دننه نوي ژوروالی پرانیزي

الهي خواهش باید د ژور سمندر د پلټنې په څیر وي چې د روحاني ادراکاتو په سمندر کې ډوبیږي هغه کسان چې داخلي لید یې د غور کولو له لارې خلاص شوی وي په خپلو زړونو کې د خدای شتون احساسوي.

ربه، ما سره مرسته وکړه چې خپل پوهاوی له محدودیتونو او کمزورو فکرونو څخه دې ډاډمنې پوهې ته واړوم چې ته تل زما سره یې، زما ملاتړ کوې او ما ته د ښکلي فکرونو او عالي درکونو سره الهام راکوې.

ربه، ما سره مرسته وکړه چې خپل پوهاوی له محدودیتونو او کمزورو فکرونو څخه دې ډاډمنې پوهې ته واړوم چې ته تل زما سره یې، زما ملاتړ کوې او ما ته د ښکلي فکرونو او عالي درکونو سره الهام راکوې.

ای ربه، زه تا په یاد لرم - په مساوي ډول - په سختۍ او اسانتیا کې، په ناروغۍ او روغتیا کې، په ناپوهۍ او حکمت کې

زه به د خدای لپاره د خپلې مینې او د هغه لپاره د خپلې لیوالتیا یادونه د تل لپاره وساتم، ترڅو په دې رڼا کې زه د هغه خورا ښکلی مخ وګورم.

کله چې د مخ موسکا د زړه له موسکا سره په بشپړ ډول همغږي وي، د روح موسکا ځلیږي.

اې زما ګرانه خدایه، زه به ستا عبادت د سهار په بیدارۍ کې، د فعالیت په ماسپښین کې، د عمر په تیاره کې، او د وروستۍ الوداع په شپه کې وکړم.

د خپلو داخلي حواسو په لمس سره، نن به زه خپل روحاني راډیو د کاسمیک خپرونو فریکونسیو ته تنظیم کړم ترڅو د اضطراب له شور څخه خلاص شم او د الهي مینې سندره واورم.

حتی تر ټولو ډېر متقیان هم کله ناکله فکر کوي چې خدای د دوی دعاګانې نه ځوابوي، خو هغه په خاموشۍ سره او د روحاني قانون سره سم ځواب ورکوي. دعا باید مخلصه، پاکه اراده او هدفمنده وي ترڅو یو برکتناک ځواب ترلاسه کړي.

ربه، اجازه راکړه چې دردمنو زړونو ته د سولې بام ورکړم، ترڅو دوی په ستا کې خوږه راحت ومومي. ما د ټولو غمجنو روحونو لپاره د لمر ناڅاپي

وړانګه، د وچو ذهنونو لپاره د ژوند ورکوونکی باران، او د هغو کسانو لپاره د مهربانۍ ډالۍ وګرځوه چې ناوړه چلند ورسره کیږي.

د خوښۍ په لور یو بریالی پیل د ژوند سمه لاره، سالم فکر، روحاني تمایل او په خدای ژوره باور ته اړتیا لري.

هغه ژوند چې له روحاني خوښۍ څخه خالي وي، یو بې خونده ژوند دی، بې ځلا دی، او بارونه یې سترې کوونکي او دروند دي.

هر کله چې تاسو کولی شئ د نړۍ له شور او شور څخه لرې شئ، او ارام ځایونه ولټوئ چیرې چې تاسو یوازې اوسئ او د خدای په اړه فکر وکړئ.

هر چیرې چې د غلط فهمۍ او اختلاف تیاره وي، زه به هلته د خپلې مینې او سولې رڼا خپره کړم.

دا نړۍ عجیبه ده، ځکه چې په هغې کې هر څه د بدلون او بدلون تابع دي، او له همدې امله، یو سړی باید د خپلې خوښۍ کښتۍ د دې نړۍ په څنډو کې لنګر نه کړي.

مور په یوه حیرانونکې نړۍ کې ژوند کوو هغه کسان چې د ژوند یوازینۍ موخه یې خوړل، څښل، خوند اخیستل او خوب کول دي، د انساني ژوند د حیرانتیاوو په اړه هیڅ ریښتینی نظر نلري.

اې ربه، زمور د خوښیو جریانونه داسې وغځوه چې ځانونه د لنډمهاله حسي خوښیو په شګو کې له لاسه ورنکړي.

زمور د شفقت سیندونه د ځان غوښتنې په بې وزله صحرا کې وچ او تبخیر مه کوئ.

پرېږده چې زمور د احساساتو چینلونه ستاسو د مینې بې حده جهیل سره ګډ شي.

زمور د ژوند سیندونه دې پراخ شي او د اوبو کچه دې ستا د برکتونو د پراخو بارانونو سره لوړه شي، او دوی دې د نورو د احساساتو لپاره د خواخورۍ، قربانۍ او پاملرنې له پراخو میدانونو څخه تیر شي، ترڅو بالاخره - پاک او روښانه - ستا په مبارک سمندر کې بهیږي.

څوک چې د بریالیتوب لپاره دعا کوي او په ورته وخت کې ځان ته وایي، "زه فکر نه کوم چې زه به بریالی شم،" هغه به بریالی نشي.

دعا باید په کلکه ایمان او عاجز زړه سره وشي ترڅو الهي رڼاګانې روښانه شي او آسماني برکتونه راښکته شي.

لکه څنګه چې د مات شوي ټیلیفون له لارې خبرې کول ناممکن دي، نو د یو کس لپاره دا ناممکنه ده چې خپلې دعاګانې په مؤثره توګه د یوې ذهني وسیلې له لارې خپرې کړي چې د اضطراب، اندیښنو، نارضایتۍ او د لنډمهاله شیانو سره د تړاو له امله معیوب شوې وي.

د ژورې ارامۍ او ارامې همغږۍ سره د اصلاح شوي، رغنده حرکتونو سره، ذهني وسيله ترميم او تنظيم کيدی شي ترڅو د هغې روحاني استقبال ځواک څو چنده شي، او پدې توګه دا ممکنه کيږي چې خدای ته په اغيزمنه او مؤثره توګه زړه راښکونکي پيغامونه وليږدول شي او د هر اوريدونکي، ځواب ورکوونکي څخه برکتناک ځواب ترلاسه شي.

د ځان دننه د خوبونو هاخوا د سولې او خوښۍ په بې حده سمندر کې لامبو وهئ او لامبو وهئ

اې ستر خالقه

په اسمان کې ځليدونکي ستوري، غرونه، او د لمر بخارۍ چې د اور لمبې وهي، ستاسو د بشپړ شتون ځينې ځرګندونې او ځرګندونې دي.

د خدای موندل د هغه د دوامداره فکر، د هغه د پيژندلو لپاره د صادقانه غوښتنې او د هغه څخه د زړه له کومې د دعا له لارې اسانه دي. هغه ترټولو لويه خزانه ده چې د روح په کان کې د لټولو او سپړلو وړ ده.

کله چې د سوځېدونکې ارمان د اورلګيدنې لرګی د لېواله روح په ديوال ولګېږي، د الهي مينې شعله د سالک په زړه کې پيدا کېږي.

اې ربه، ښکلي شيان ښکلي دي ځکه چې دوی ستا له ښکلا څخه ښکلا پور اخيستې ده، کوم چې د ټولو ليدل شويو ښکلاګانو څخه بې اندازې ښکلی دی، که په طبيعت کې وي يا د خلکو په منځ کې.

د خدای او د هغه د بندګانو سره مينه کول ډېر ښه دي کله چې مور هغه ومومو، مور په هرچا کې د هغه مينه احساس کوو په کايناتو کې د مينې له ځواک څخه لوی ځواک نشته.

کله چې دوه يا ډير خلک د ژوند ملګري شي، دا د پاکې مينې يا د روح ملګرتيا ځرګندونه ده.

ربه، ماته ستا د نړدې کېدو خوښۍ راکړه ترڅو زه له هرچا سره دا لويه خوښي شريکه کړم، او اجازه راکړه چې ستا رڼا ووينم، چې ليدل يې زړه روغوي او د انديښنو سيوری لرې کوي.

زما ګرانه مرغۍ پرېږده چې د ځان لګول شويو محدوديتونو له پنجرې څخه وتښتي او د آزادۍ په سيمه کې الوتنه وکړي، د روح سرود ووايی، چې غږ يې د ټولو مينه والو زړونو او همغږي ذهنونو سره غږيږي.

زمور د روحاني ادراکـ بادونه زمور د دعاګانو بوی او ستاسو لپاره زمور د مخ په زياتيدونکي هيلو عطر ولري، ای ربه

کله چې ما يو څه غوښتل، کله چې ما ترلاسه کړل نو خوشحاله وم، او کله چې ما بل چا ته ورکړ نو بيا خوشحاله وم.

خدای پاک د سپکو دعاګانو ځواب نه ورکوي، خو هغه خامخا هغو کسانو ته راځي چې په ژوره او اخلاص سره ورته دعا کوي او د ایمان څخه ډک زړونو سره ورته غږ کوي.

هغه مثبت قوانین چې باید تعقیب شي هغه مهربانۍ، اخلاص، صداقت، د نورو سره مینه، د ارادې معاینه کول، او ځان کنټرول دي.

اې ربه، زموږ د زړونو غوټۍ پرانیزه او پرېږده چې زموږ په زړونو کې ساتل شوې د مینې بوی ستا د لیدو لپاره د لیوالتیا په وزرونو کې پورته شي.

اې ربه، د خپلې پوهې د لمر وړانګې راولېږه چې زما د خوښۍ د لاسته راوړنو په ورځو کې زما لارښوونه وکړي، او د خپلې رحمت د سپوږمۍ رڼا راولېږه کله چې زه د غم په تیارو شپو کې ګرځم.

خوشبویه، غوړېدونکي نظرونه د زړه له کومې دعاګانو له تخمونو څخه وده کوي او خپرېږي او د تازه فکري احساساتو د شبنم په واسطه اوبه کېږي.

کله چې موږ د دوستانه خدماتو په تبادله سره کوچنی ځان هیر کړو، زموږ شعور به پراخ شي او موږ به هغه یو لوی ځان وګورو چې زموږ له لارې کار کوي.

ریښتینې ملګرتیا هغه رڼا ده چې موږ یې د ژوند په لارو کې یو بل سره مرسته کولی شو

زه په دې نړۍ کې ډېر ظلم، سختي او د احساساتو بې احترامي وینم، او زه د دې چلندونو د اضافه کولو لپاره هیڅ توجیه نه ګورم که ما دا کار وکړ، نو زه به ځان ته زیان ورسوم.

د ذهنې ګډوډۍ او حسي ګډوډیو په څپو اوبو کې خپله د فکر کولو کښتۍ وګرځوئ

غم غم ډېروي، او د غم لپاره تر ټولو اغېزمنه درملنه د الهي حضور لمس کول دي چې روح ته سکون ورکوي او ذهن خوشحاله کوي.

اې الهي طبیب، زموږ له بدنونو څخه ناروغي لرې کړه، زموږ د ذهنونو افقونه پراخ کړه او له ضعف او کمزورۍ څخه یې خلاص کړه، او زموږ له روحونو څخه تیاره د خپل حضور د روښانه رڼا سره لرې کړه.

د خدای لور ته لاره په صداقت، اخلاص، استقامت، تمرکز، مینې، لیوالتیا، هوډ او ایمان سره پخه شوې ده.

کله چې انساني طریقې ناکافي او بې اغیزې ثابتې شي، موږ باید لوی خدای ته مخه کړو او د هغه څخه مرسته وغواړو.

زه یوازینی کس یم چې د خپلو کړنو او چلند مسؤل یم ځکه چې بل څوک به د دوی لپاره پوښتنه یا مسؤل نه وي.

کله چې د الهي فضل لمر زموږ د ژوند په افق کې ځليږي، برکتونه ډيريږي او محدوديتونه له منځه ځي.

د خاموشۍ له ځاه څخه به زه د الهي حکمت پاکې او روښانه اوبه راوباسم ترڅو خپله روحاني تنده ماته کړم.

ما د خپل ذهن تارونه د حواسو له تنګ او کوچنۍ ساحې څخه جلا کړل او د لامحدود روحاني ادراکاتو نړۍ سره مې وصل کړل، او ما احساس وکړ چې زه د خدای د رڼا له لارې ژوند کوم چې ما پوښلی او زما د وجود هر اتوم يې پوښلی دی، او زما روح د خدای له مينې او سولې ډک شوی دی.

د روحاني سکون په هنداره کې، زه به د خدای مخ ووينم

اې ربه، زما د وجود راز راته ښکاره کړه، او مرسته وکړه چې ستا دوامداره شتون زما دننه او شاوخوا احساس کړم.

له نن څخه به زه هڅه وکړم چې خدای وپيژنم پرته له دې چې خپلې دنياوي دندې له پامه وغورځوم، کوم چې زه يې د هغه د رضايت لپاره ترسره کوم.

هره ورځ ما هغه تخمونه اوبه کول چې خدای زما د روح په خاوره کې کرلي وو، او کله چې د هغه د رحمت لمر په هغوی باندې وځلېد، تخمونه يې ټوټې کړل، وده يې وکړه او د قناعت او رضايت برکتناک فصل يې راوړ.

يو ځل، د خدای يو بنده په سيند کې غسل کاوه چې يو بل سړی راغی او د هغه نيک سړي سره نږدې يې خپل آس مينځل پيل کړل، په قصدي او بې پروايۍ سره يې په هغه اوبه وشيندلې. د پيرانو شاګردان په غوسه شول او غوښتل يې چې بريدګر ووهي او هغه وشړي، مګر د دوی استاد دوی ته وويل چې دا کار مه کوئ، بلکې هغه يوازې پريږدئ.

ناڅاپه، آس خپل مالک ته لات وواهه، د هغه څو غاښونه يې مات او ووهل. ښه سړی په مينه سره هغه ته ورغی او د هغه پاملرنه او درملنه يې پيل کړه. دا د طبيعت سخت قانون و، نه ولی، چې ګناهګار ته يې سزا ورکړه.

خدای او د هغه نړيوال قوانين په نه ستړي کيدونکي او دوامداره توګه کار کوي ترڅو د ټولو هغو کسانو څخه بې عدالتي لرې کړي چې په خدای باور لري، د هغه مرسته غواړي، او د ژوند په لارو کې يو بل سره مرسته او هڅونه کوي.

زه پوهيږم چې په دې نړۍ کې زما کار د ځان ودې ته لار هواروي تر هغه چې زه هڅه کوم چې ټول شته امکانات وپلټم او له هغوی څخه ګټه پورته کړم.

سوله د معنويت نښه ده، له همدې امله، زه به خپل معنويت د هغه سولې په اندازه کړم چې زه يې په ځان کې احساسوم.

ربه، ما ته دا درک کړه چې ستا حکمت زما پوهه ساتي، او ستا هر اړخیز شتون زما ژوند کې خپور دی.

ډاډ ترلاسه کول:

د خپلې روغتیا او ژوندانه ساتلو سره، او د اخلاقي ارزښتونو په پام کې نیولو سره، زه د خپل ژوند له لارې انسانیت سره مرسته کوم.

کله چې زه ړوند وم، ما یوه دروازه هم نه شوه موندلی چې تا ته لاړه شي، خو اوس چې تا زما سترګې پرانیستې، زه په هر ځای کې دروازې ګورم.

ستا د ځلانده ظهور سره، زما د ارمان ګلابونه به زما د زړه په باغ کې غوړ شي، او زه به د دې ګلابونو څخه یو تاج اوبم او ستا په مبارک درشل کې به یې کیږدم.

اې خدایه، لکه څنګه چې ستا د مینې وړانګې زما په روحاني فضا کې ځلیږي، د ناپوهۍ وریځې له منځه ځي او د ناڅرګندتیا وریځې ورکېږي.

اې د رڼا چینې، ته د کاسمیک وړانګو دیوالونو تر شا پټ یې زما د لید کړکۍ پرانیزه ترڅو زه تا په هر ځای کې څرګند وګورم.

زه به په لومړي سر کې او په هر وخت کې د خوندیتوب او امنیت غوښتنه وکړم، په دوامداره توګه فکر کولو سره چې زه تل د الهي ساتنې لاندې یم.

زما ګرانه خدایه، که زه له سمې لارې څخه وګرځم، زما لاس ونیسئ او بیرته یې راته لارښوونه وکړئ که زه ناکام یم، زما سره د بریالیتوب په ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ او له هرڅه پورته، که زه ناپوه یم، زما سره د حکمت په ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ.

د خوشحاله کیدو لپاره ټینګه پریکړه کول به تاسو سره مرسته وکړي د شرایطو د بدلون لپاره انتظار مه کوئ، تصور وکړئ چې ستاسو ستونزې هلته پرتې دي او مه پریږدئ چې ناخوښي ستاسو د ژوند یوه عادت برخه شي، که نه نو دا په تاسو او ستاسو شاوخوا خلکو باندې منفي اغیزه وکړي که تاسو خوشحاله یاست، دا ستاسو او نورو لپاره برکت دی؛ که تاسو خوښي لرئ، تاسو هرڅه لرئ، او ستاسو خوښي پدې معنی ده چې تاسو د خدای سره په همغږۍ کې یاست.

هغه څه چې موږ پرون وکړل زموږ د نن ورځې ماهیت یې وټاکه، او زموږ د نن ورځې کړنې به دا وټاکي چې زموږ سبا به څنګه وي.

جهالت باید لومړی زموږ له دننه څخه له منځه یوړل شي، او بیا به یې شتون زموږ له بهر څخه ورک شي.

ټولې لنډمهاله خوښۍ او لنډمهاله ارمانونه زه د لرګیو د بنډل په توګه کاروم ترڅو د الهي پوهې ابدي شعله روښانه کړم.

خدای به ځان ماته ښکاره کړي که چيرې زما فکر د هغه په اړه د مداخلې فکرونو او ټولو ذهني ګډوډیو څخه قوي وي.
زه به خپل زړه د روح د ځپو سره ډک کړم، او زه به د تږو روحونو په پیالو کې د لیوالتیا تازه، ځلیدونکي اوبه واچوم.
ځپه باید د هغه پراخ سمندر لمس احساس کړي چې ملاتړ یې کوي زه د روح ټول شامل سمندر احساسوم چې زما شعور یې په لامحدود ژورو کې لامبو وهي.
زه به هڅه وکړم چې د هغو نقابونو تر شا پټ حقیقت ومومم چې دا پټوي، بیا به د بهرنیو ځواکونو رحم ته نه شم.
زه باور لرم چې مرسته به هغه وخت راشي کله چې ورته ډیره اړتیا وي، ځکه چې الهي قانون په مؤثره توګه کار کوي.
که چیرې ژوند له هغو ستونزو او ننګونو څخه خالي وي چې موږ ورسره مخ یو، نو د ژوند معنی څه ده؟
په یوه شیبه کې چې له غم او نا امید ډکه وه، ما ستا غږ واورېد چې:
زما ساتونکی لمر ستاسو د ژوند په روښانه او تیاره ساعتونو کې په مساوي ډول ځلیږي باور وکړئ، موسکا وکړئ، او پریږدئ چې زما شفا ورکوونکې رڼا ستاسو د موسکا د شفافیت له لارې روښانه شي.
اې ربه، زموږ زړونه د الهي مینې په معبد کې سره یوځای کړه چیرې چې ستا عالي حضور په خپل ټول جلال او شان سره ځلیږي.
راځئ چې یوه شو چې تاسو یوازینی هدف یاست چې موږ یې د ترلاسه کولو هڅه کوو، موږ مه هیروئ، حتی که موږ تاسو هیر کړو، او حتی که موږ تاسو په یاد ونه لرو، موږ په یاد ولرئ.
ستا لپاره زموږ لېوالتیا ممکن راشي او لاړه شي، ځلیږي او ورکه شي، خو ته د تل لپاره په عهد وفادار پاتې شې، اې مهربانه او مینه ناکه
زموږ د روحونو ارمان او زموږ د زړونو مینه قبول کړه، ای ربه!
ما د مینې خپله جال د شعور په سمندر کې واچوله او یو قیمتي کب مې ونیولو
زه له تا څخه غوښتنه کوم، ربه، چې زما د روح رڼا ستا له لویې رڼا سره یوځای شي او زما زړه ستا له الهي مینې سره ووهي، ترڅو زه ستا رڼا او مینه په ټولو همغږو روحونو کې خپره کړم.
نن به زه وخت د خدای سره پاتې کیدو ته وقف کړم، بې ګټې فکرونه له پامه وغورځوم او غلط وهمونه رد کړم.
د خوښ وړانګې چې زما د سکون اسمان ډکوي ستا د مبارک راتګ خبر ورکوي، که ته اوس ځان ښکاره کړې یا وروسته، زه ډاډه یم چې یوه

ورځ به له تاسره وګورم، ته هغه څوک یې چې زما زړه یې خوښوي او زما روح یې په لټه کې دی.

دوه ډوله چاپېریالونه شته: داخلي چاپېریال او بهرنۍ چاپېریال زه به ځان د منفي اغیزو څخه وساتم او د حق او صداقت لپاره به هڅه وکړم.

زه پوهېږم چې په دې نړۍ کې له بدۍ څخه ډېر ښه شته ځکه چې خدای په وجود کې تر ټولو لوی ځواک دی.

ډیزاین:

هره ورځ به زه په ذهني او فزیکي دواړو کچو فعال یم، ځکه چې ذهني رکود او فزیکي غیر فعالیت دواړه د روحاني پرمختګ لپاره زیان رسونکي دي.

اې زما ګرانه خدایه، زما لپاره هغه سترګه پرانیزه چې په وجود کې له تا پرته بل څه نهویني، او په ټول ښکلا کې ستا له خورا عالي ښکلا پرته بل څه نه ویني.

موږ د ځمکني وجود د بېړني ښکار لخوا دوکه شوي وو، لکه څنګه چې موږ د غلط امنیت او خوندیتوب په کمو، کمو اوبو کې تیریدلو، د وژونکي ناپوهۍ جال زموږ په سر تړلی و.

اې مهربانه ذاته، موږ د دنیاوي غوښتنو او ارمانونو له خطرناک جال څخه وژغوره، او موږ سره مرسته وکړه چې د الهي ملګرتیا په ارامه ژورو کې ډوب شو ترڅو موږ د تل لپاره د وهمونو او دوکې له جالونو څخه وژغورل شو.

زه احساس کوم چې زما شاوخوا د خدای د رڼا څپه ده، چیرې چې ارامي، سوله او روحاني خوښۍ شتون لري.

زه به د ناپوهۍ خټې ومینځم ترڅو د روح پاکه رڼا زما له لارې روښانه شي.

یو څوک ممکن په مادي، اخلاقي او روحاني توګه ناکام وي، خو که دوی خپلې هڅې دوه چنده کړي او دا تایید کړي چې الهي رڼا په دوی باندې ځلیږي، دوی به خدای ته نږدې احساس وکړي او د دوی شرایط به ښه شي. خدای صادقانه دعاګانو او مثبت فکر ته ځواب ورکوي، او دا د بریالیتوب په وړاندې د خنډونو د لرې کولو لپاره یوه مؤثره لاره ده.

مخکې له دې چې یو څوک عمل وکړي، دوی خپلواکه اراده لري، مګر د عمل وروسته، پایلې به یې تعقیب شي، که دوی یې خوښوي یا نه؛ دا د کرم قانون دی له همدې امله، دا هوښیارانه ده چې د عمل کولو دمخه فکر وکړئ.

هغه کسان چې سوله غواړي او د الهي خوړوالي خوند اخلي باید قیمت ورکړي، او دا قیمت د ارامۍ د کرلو او د سولې رامینځته کولو لپاره اړین

وخت وقف کول دي. د فشار د له منځه وړلو ترټولو مؤثره لاره د داخلي سولې، خوښ□ او ارام□ سره همغږي کول دي.

ربه، زما لاسونه ستا لپاره کار کوي، تا ماته په دې نړ□ کې د رول لوبولو دنده سپارلې ده، او هر څه چې زه کوم ستا په درناوي یې کوم.

کله چې موږ خپل ژوند خدای ته وسپارو، موږ ګورو چې ژوند په یوه ښکلي سمفوني بدلیږي او که موږ هڅه وکړو چې د خپلو ټولو دندو په ترسره کولو سره د خدای شتون احساس کړو، موږ به ومومو چې هغه هره ورځ زموږ لپاره ځانګړي دندې غوره کوي او موږ سره د هغوی په ترسره کولو کې مرسته کوي.

د روح د فضیلتونو په ښودلو کې د سولې د ژوند کولو یوازین□ لاره ده زموږ دننه هغه ځواک دی چې کور په جنت بدل کړو

زه به غرور په عاجز□ سره، نفرت په مینه سره، جوش په ارام□ سره، خود غرضي په خیرخواهي سره، بدي په ښه والي سره، ناپوهي په پوهه سره، او اضطراب د خدای په اړه د فکر کولو او مراقبت په سولې سره فتح کړم.

زموږ ټولې کړنې باید د روحاني شعور د داخلي غږ لخوا رهبري شي.

دا غوره ده چې خپل ژوند ساده کړو ما روښانفکره خلک لیدلي دي، په خپلو خوړو کې کفایت کوي، په پیچلو شرایطو کې ژوند کوي، مګر د فعالیت او ژوندانه څخه ډک بدنونه لري، ځکه چې دوی خپل ذهنونه روزلي دي چې په بشپړ ډول د روغتیا او قناعت په بهرنیو سرچینو تکیه ونه کړي.

د حکمت لوړو څوکو ته د سکون الوتکه کې الوتنه وکړئ، او د ابدي ښکلا او نوي شوي خوښ□ په ځمکه کې وګرځئ.

اې ربه، ما له بد□ څخه لرې وساته او ماته برکت راکړه چې بد ونه اورم، بد ونه ګورم، بد ونه وایم، بد ساه وانخلم، بد لمس نه کړم، بد□ ونه ساتم او بد فکر ونه کړم.

هره ورځ زموږ سره اوسئ، ربه، ترڅو موږ خپلې دندې د مطمئن روحونو او زړونو سره ترسره کړو چې ستاسو د مقدس حضور څخه خوشبویه شوي دي.

موږ روحاني تعلیماتو ته مخه کوو ځکه چې موږ غواړو له خپلو کړاوونو څخه خلاص شو د نړ□ طریقې او طریقې حل نه دي خدای حل دی دا د انسانیت لپاره وخت دی چې راویښ شي او د حکمت په رڼا سره د ناپوه□ تیاره لرې کړي په ژوند کې ترټولو لوی شی د پاک وجدان په مقدس ځای کې ژوند کول دي.

تقریبا هرڅوک احساس کوي چې دوی معنوي پرمختګ نه کوي، دا چې دوی د خپلو هڅو سره سره بدلون یا ښه والی نه کوي ډیری عوامل کولی

شي زموږ د پرمختګ مخه ونيسي، او دا زموږ دنده ده چې ژوند ته په عيني، انتقادي او تحليلي ډول وګورو ترڅو دا عوامل وپيژنو او زده کړو چې څنګه يې حل کړو او له منځه يوسو.

څوک چې نورو ته رواني او مادي مرسته ورکوي او زړه يې له مهربان□ او شفقت ډک وي، هغه به وومومي چې څه ورکوي هغه بيرته ورته راځي.

د هيلو ونې څه ترلاسه شوي دي؟



ډېر پخوا، يو متقی راهبـ په يوه ځانګړي هيواد کې ژوند کاوه او ډېر کلونه يې د غرونو په منځ کې د يوې نادرې ونې په لټه کې چې د "غوښتونکې ونې" په نوم ياديږي، سفر کاوه.

افسانه وايي چې دا حيرانونکې ونې د جنت د نجوميانو لخوا کرل شوي او يوازې د زاهدانو لخوا د دوی د سخت روحاني تمرين لپاره د انعام په توګه موندل کيږي. ويل کيږي چې دا ونې د هر هغه چا د هيلو او غوښتنو د پوره کولو ځواک لري چې د دوی د ځانګو لاندې ناست وي.

دې زاهد په ژوره توګه احساس کاوه چې هغه د دې ونې د موندلو مستحق دی د هغه د نه ستړې کيدونکو هڅو، د هغه د سخت□ په رضاکارانه غيږ کې نيولو، او د هغه سخت نظم سره د هغه د اطاعت له امله چې هغه د ځان لپاره ټاکلی و. مګر د دې ټولو فعاليتونو او تمرينونو سره سره، هغه درسونه درلودل چې هغه يې لا تر اوسه زده کړي ندي پداسې حال کې چې هغه د روښانتيا غوښتنه کوله، هغه نورې، لږ مهمې هيلې هم درلودې.

د هغو ارمانونو په منځ کې د هيلې ونې موندلو ليوالتيا وه. د غرونو سختو لارو د هغه د زړه د غوښتنې د هدف او د هغه د ژورو ارمانونو د پوره کولو په بې رحمه لټون کې د هغه لوڅې پښې ستړې کړې وې. د هغه داخلي احساس په دوامداره توګه هغه ته ډاډ ورکړ چې د هغه هيله به پوره شي، او دا چې ونې د هغه د روحاني هڅو لپاره د طبيعي انعام په توګه د هغه په تمه وه، کوم چې د يو عادي انسان له وړتيا او برداشت څخه ډېر لوړ و.

زمور ملګری په خپل وجدان کې سم وو، د لوړو غرونو په یوه دره کې، هغه یوه ونه وموندله چې پراخې پاڼې یې درلودې، او هغه سمدلاسه د خپل بصیرت سره پوه شو چې دا هغه خزانه وه چې هغه تل یې په لټه کې وه او د موندلو هیله یې درلوده.

په لیوالتیا او سمدلاسه، هغه د ونې د ښه راغلاست ځانګو ته نږدې شو او د هغې لاندې کښیناست. د دې بې ساري ونې د غیر معمولي ځواک تجربه کولو لپاره، هغه خپلې سترګې وتړلې او له ځان سره یې وویل، "که دا په ریښتیا سره یوه هیله منه ونې وي، نو اجازه راکړئ چې دا زما لپاره یو قوي کلا شي!"

څنګه چې دا فکر یې په ذهن کې تېر شو، د ونې تر څنګ یوه ښکلې ماڼۍ راښکاره شوه، چې شاوخوا یې د تازه ګلابونو، خوشبویه ریشم او لوړو ونو ډکو شنو باغونو څخه ډکه وه.

هغه په دې معجزه خوشحاله شو او د خپلې تر ټولو ګرانې هیلې د ترلاسه کولو په خوښۍ کې ډوب شو، ځکه چې بالاخره هغه هغه ونه وموندله چې تل یې لټوله. هغه ډیر انتظار ونه کړ مخکې لدې چې خپله بله هیله څرګنده کړي، ویې ویل: "زه غواړم چې زما شاوخوا د نجونو یوه ډله وګورم چې ماته په سرو زرو لوښو کې غوره او خورا خوندور خواړه وړاندې کړي او ماته داسې څښاک وړاندې کړي چې د سپینو زرو په جامونو کې د سپینو زرو د جامونو څخه ډیر خوندور وي چې د سرو زرو په څیر ځلیږي."

د سترګو په رپ کې، د هغه هیله پوره شوه، ځکه چې هغه د هغه په وړاندې یو میز وموند چې د سرو زرو په لوښو کې د هر ډول خوندور شیانو څخه ډک و، او ښکلې پیغلې هغه ته د پاچاهانو او شهزادګانو لپاره ډول ډول خواړه او څښاک وړاندې کول.

هغه پوه شو چې نوې کلا او د هغې شاوخوا باغونه او باغونه امنیت او ساتنې ته اړتیا لري، هغه له ونې څخه وغوښتل چې د هغه او د هغه د نویو خزانو د ساتنې لپاره په یوه قوي لښکر بدل شي. سمدلاسه، یو لوی لښکر راڅرګند شو او د کلا ته نږدې یې خیمې ودرولې، پداسې حال کې چې په بشپړ ډول سمبال ساتونکي د ماڼۍ په دروازو کې ولاړ وو ترڅو اړین محافظت چمتو کړي.

د شانداره او بې ساري ضیافت څخه د خوند اخیستلو وروسته، هغه د خپل نوي ماڼۍ معاینه پیل کړه. هغه د پالش شوي مرمر زینې ته پورته شو او د جواهراتو څخه جوړ شوي د ځلیدونکي ځلا خونو له لارې وګرځید.

بالاخره، زمور بختور راهب د ټګ څخه ستړی شو او د ځمکې لاندې پوړ خونو څخه په یوه کې یې د سولې او آرامۍ په لټه کې شو. د هغې خونې ټیټې کړکۍ د شانداري هیله ونې د اوږدو ځانګو لخوا سیوري شوې وې.

کله چې هغه د کړکۍ سره نږدې په یوه بستر کې پروت و، هغه ولیدل چې د هیله مندې ونې غټې څانګې ړنا بنده کړې وه، او هغه یوازې احساس کاوه، د هغه په زړه کې یو ځوړند ویره وه. چوپتیا یوازې د څو غږونو له امله مات شوه، او هغه حیران شو چې ایا دا د باغ څخه راځي یا د ځنګل له وحشي ځناورو څخه چې د ماڼۍ د دیوالونو هاخوا په آزاده توګه ګرځي.

لکه څنګه چې د هغه اندیښنه زیاته شوه، یو قوي فکر یې په ذهن کې نفوذ وکړ، او هغه له ځان سره وویل: "دا سمه ده چې دلته زما د ساتنې لپاره یو پیاوړی پوځ شتون لري، مګر زه د دې کړکۍ سره نږدې یو سرتیری هم نه وینم، او کړکۍ د اوسپنې د جال لخوا خوندي نه ده. که چیرې د ځنګل څخه یو پړانګ د کړکۍ له لارې ننوځي نو څه به وي؟ په دې حالت کې، دا به ما وخوري، او دا به زما لپاره پای وي."

څنګه چې د ویرې فکر یې په ذهن کې راښکته شو، یو وحشي پړانګ له کړکۍ څخه راغی، ویرېدلی راهب یې ونیو او روان شو (چې هغه وخوري).

له بده مرغه، زاهد په دې نه پوهیده چې د هیلو ونې د ښو او بدو افکارو ترمنځ توپیر نه کوي. د هغې موخه دا وه چې هغه افکار پوره کړي چې د هغو کسانو په زړونو کې راپورته کیږي چې دوی یې ساتلي وو. په حقیقت کې، د هیلو ونې د زاهد ځواکمن ذهني انځور مجسم کړ، او دا د هغه وروستۍ هیله وه.

هر انسان د یوې جادویي هیلې ونې لاندې ژوند کوي چې د دوی ټولې غوښتنې پوره کوي. دا ونې اراده ده.

څوک چې لا تر اوسه د خپلو هیلو، غوښتنو او فکرونو کنټرول نه دی ترلاسه کړی، باید د خپل رب شکر ادا کړي، ځکه چې د هغه بې نظمه فکرونه سمدلاسه نه پوره کیږي، که نه نو دا وحشي غوښتنې به د بدبخته پړانګانو اتوماتیک څرګندونه رامینځته کړي چې په خپل مالک او نورو به ټوپ ووهي.

د کیسې اخلاق د دې اهمیت دی چې د یو چا فکرونه په مثبتو او ښو شیانو متمرکز شي پداسې حال کې چې د هیلو ونې څانګو لاندې ناست وي، کوم چې د انسان د ارادې او قوي عقل پرته بل څه ندي.

د یو چا د فکرونو تمرکز په ویره، ناکامۍ، ناروغۍ او ناپوهۍ باندې کیدی شي د فکر له ناڅرګندې نړۍ څخه د راکشسانو د راڅرګندیدو لامل شي، بې شمیره ستونزې رامینځته کړي او یو څوک د هغه څه سره حیران کړي چې یو څوک یې نه غواړي.

د برهمانیانو د حکمت څخه اقتباسونه

لوی خلک د رول ماډلونه دي

که څه هم د دوی بدنونه محدود وو
خو دوی پوه شول چې دوی د لامحدود سمندر برخه دي
او دا چې ټول انفرادۍ بڼې
دوی د کاسمیک سمندر په سینه کې څپې دي
په دې نړۍ کې موږ ځانونه محدود او محدودوو
د یوې کوچنۍ کورنۍ په حدودو کې
خو کله چې موږ له خپلو ګاونډیانو سره مینه کوو، نو لوی کیږو
کله چې موږ خپل هیواد سره مینه کوو، موږ لوی کیږو
کله چې موږ ټولو خلکو او ملتونو سره مینه کوو، موږ ډیر لوی کیږو
او کله چې زموږ شعور په آخرت کې په خدای کې ډوب شي
یا په دې نړۍ کې د ژور فکر کولو له لارې
حتی کله چې موږ په فزیکي بدنونو کې یو
موږ په ریښتیا سره واقعیت پوهیږو
سمندر څپې دي
او دا چې څپې له سمندر څخه راپورته شوې
زموږ له آرشیف شوي کتابتون څخه: لیکونه
ګرانو ملګرو، زموږ د آرشیف کتابتون کې شامل دي
د لوستونکو لخوا لیږل شوي زرګونو لیکونو څخه د اقتباساتو پراساس
د مختلفو هیوادونو څخه، دوی خپلې تجربې بیان کړې
د ماسټر پرمهانسا یوګانندا د لارښوونو سره
دلته ما د هغو لیکونو یوه نمونه ژباړلې ده
ځکه چې دا ستاسو د ډیری نظرونو او پیغامونو سره سمون لري
دا د دې ثبوت دی چې د انسان تجربه یو دی
او هغه خلاص زړونه او همغږي فکرونه
دوی یو بل سره ګوري، هرچیرې چې وي
د مینې، نیکمرغۍ او سولې سره
که تاسو د دې پیغامونو څخه نور غواړئ
زه به خوشحاله شم چې نور وړاندیز وکړم
د صادقانه مینې او نیکو هیلو سره
محمود عباس مسعود
اوس مهرباني وکړئ ځینې پیغامونه ولولئ
دې زده کړو ما سره مرسته وکړه چې بیا وپلټم
هغه بې پایه سوله چې زموږ د ټولو زړونو دننه ده
دا ماته په راتلونکي کې ژور باور راکړ
او ما د خدای او هغو کسانو لپاره خپله مینه زیاته کړه چې هغه پیژني

دا په ریښتیا سره رڼا او برکت لري
* * *
زه د خدای لپاره د مننې یو لوی احساس احساسوم
چا چې ما ته دې روحاني تعلیماتو ته لارښوونه وکړه
زه د مننې او ستاینې له احساس څخه ډوب یم
د هغه مرستې لپاره چې ما ترلاسه کړه د خدای څخه مننه
او د هوښیار پاراماهانسا لکچرونه
زه هم داسې احساس کوم لکه چې ما په یوه ښه سفر پیل کړی وي
د خپل ژوند په کان کې د روح پټې خزانې کشفولو لپاره
* * *
د استاد پاراماهانسا په تعلیماتو کې
ما د سولې، ځواک او ژوندون یوه دوامداره بهیدونکې چینه وموندله.
دا ستونزمنه ده چې ټولې هغه ګټې لیست کړو چې روانې دي
زما ورځني ژوند ته د هغه د لوړو فکرونو څخه
* * *
ما دا لکچرونه بار بار لوستل
هر ځل چې زه نوي شیان ومومم، لکه څنګه چې
ما دا مخکې هیڅکله نه دی لوستلی
زما لپاره، دا د انرژ□ یوه نوې او پراخه سرچینه ده.
د الهي پوهې، الهام او مینې څخه
* * *
هرڅومره چې زه دا لارښوونې په تمرکز او غور سره لولم
هر کله چې زه په خپل ژوند کې د پام وړ پرمختګ احساسوم
په مادي، رواني او روحاني کچه
دا مقناطیسي ځانګړتیاوې لري
د نیکمرغ□ او ټولو ښو شیانو د جذبولو لپاره
* * *
لکه څنګه چې ما دا لکچرونه لوستل
ما داسې احساس پیل کړ لکه څنګه چې زه په پورته لاره روان یم
زه فکري او روحاني لوړوالی ته پورته کیږم
زه مخکې له دې خبر نه وم
زه هم احساس کوم چې دا زما په ژوند کې ډېر پرمختګونه راوړي دي.
او دا یې بډایه او متنوع کړ
پخوا زه نیمه ویښ وم
او اوس زه د پوهاوي زیاتوالی احساسوم

او په احساس کې حساسیت
زما هیله دا ده چې د دې نظرونو په خپرولو کې مرسته وکړم
ترڅو نور هم ترې ګټه پورته کړي لکه څنګه چې ما ترې ګټه پورته کړې ده
* * *
ما همدا اوس د "د تل لپاره د غرونو " لوستل پای ته ورسول.
استاد پرمهانسا ته، او زه د ډېرې سولې احساس کوم
الهي مینه زما ټول وجود ډکوي
-
د عاجز او غرور ترمنځ پرتله کول
عاجزي د پوهاوي یوه زرخیزه دره ده
چیرته چې الهي باران په کثرت سره وریږي او راټولیږي
او دا هم ناممکنه ده چې باران د غره په سر راټول شي
په دې توګه، د پوهې اوبه د متکبر غرور په سر نشي راټولېدای.
تکبر د منلو او خلاصون دروازه تړي، چې له لارې یې پوهه ننوځي
عاجزي دروازې پراخې پرانیزي
هغه د حکمت غوښتنه کوي چې راشي او تاسیس کړي
تکبر یو ښکاره بدصورتي ده چې د متکبر کس په مخ لیکل شوې ده.
خلک ترې کرکه کوي او له هغه څخه ځان لرې ساتي
تواضع یوه خوندوره خوشبو ده چې خپل خاوند ته د ټولو لخوا محبوب او مطلوب ګرځوي.
غرور د کمتر له پیچلتیا څخه سرچینه اخلي
کوم چې د هغه څه په توګه څرګندیږي چې د غوره والي پیچلتیا بلل کیږي
پداسې حال کې چې عاجزي د حکمت څخه زیږیدلې ده
یا ځان پوهه
غرور د حقیقت لټون ردوي
د عاجز په اړه، دا نرم او حقیقت ته ښه راغلاست دی
هغه له هغه څخه غوښتنه کوي چې د هغه د روح مقدساتو ته ننوځي
غرور د خپلو ناکامو هڅو له لارې خپله نیمګړتیا څرګندوي
نورو ته سپکاوی کول او هغوی ته کوچني ښودل
خو، عاجزي د زړونو د پوهېدو یوه ښه نښه ده
د عظمت او شرافت یوه ځلانده بیلګه
غرور یوه شفافه جامې ده چې د بې کاره خلکو لخوا اغوستل کیږي
تواضع د وقار او حیا لباس دی

غرور له ژوند څخه ملګري او حقیقت لرې کوي
عاجزي ملګري او پوهه جذبوي
مغرور سړی د خالي ډبې په څیر دی چې د ټکولو پر مهال غږ کوي
عاجز سړی د هغه لوښي په څیر دی چې د حکمت له برکته ډک وي
عاجزي زړه راښکونکې ده؛ دا خوښي شاوخوا خپروي
دا مخلص ملګري او مهربان روحونه راجلبوي
عاجز انسان خپل ژوند ته ښېګڼه او برکتونه راوړي
د هغه عاجزۍ سره، لکه تازه، خوشبویه ګلاب
خدای دې ستاسو ژوند له خوښیو او خوشحالیو ډک کړي
هوډ او جرم
د ملیونر کېدو هیله
د شتمنۍ سره مینه او د چاپلوسۍ حرص
دا د ریښتینې خوښۍ یو غلط معیار دی
او څوک غواړي چې په دې ډول ملیونر شي؟
هغه یوازې ځان ته زیان نه رسوي
دا نورو ته هم زیان رسوي
ځکه چې دا دوی هغه لارې ته بیایي چې بدبختۍ او بدبختۍ ته لار هواروي
د مثال په توګه، په هوټل کې یو ساده کارګر
هغه څوک چې یو ملیونر په قیمتي جامو کې ویني
هغه په غرور او غرور سره له یوه لوکس موټر څخه راوځي
دا د یو شخصي موټر چلوونکي لخوا چلول کیږي
هغه د هغه د ظاهري نعمتونو لپاره حسد کوي
هغه هڅه کوي چې د خپل ژوند طرز تقلید کړي
هغه د پیسو پور اخیستلو او موټر اخیستلو ته مخه کوي، شاید یو کارول شوی موټر
دا ګران ساتنې ته اړتیا لري
او هغه نور عیش او عشرت اخلي
کوم چې هغه په غلطۍ سره باور لري
دا به هغه ته یو ځانګړی نظر ورکړي
له تشو شان او شوکت او خیالي شتمنۍ څخه
هغه یو غریب روح دی چې په خپلو لږو سرچینو قمار کوي
هغه ځان د هغو ستونزو سره مخ کوي چې په اسانۍ سره یې مخنیوی کولی شي
ډیر کم هغه کسان دي چې پوهیږي

هغه څوک چې خپله روغتیا او خوښي قرباني کوي
د ویرې او سخت کار په قربانګاه باندې
د اعصابو خرابیدل او د زړه ستونزې
د ملیونر کیدو لپاره
هغه په حقیقت کې ساده او ناپوه خلک ګمراه کوي
په ښویېدلو لارو تګ کول
چیرې چې ژوند د غولونکو ظاهري ښو له مخې اندازه کیږي
د خوشحاله کېدو تمثیل کول
د هغه غلط معیار په اړه چې
شتمني د ژوند وروستۍ موخه ده، له هغې هاخوا بله موخه نشته.
دا خلک دې ته اړ باسي چې چل او فریب ته مخه کړي
د ساده خلکو دوکه کول او د هغوی د ژوندانه څخه محرومول
د ژوند کولو اسرافي عادتونه
پرته له دې چې پیسې څنګه جوړیږي
د ستاینې او چاپلوسۍ څخه خوند اخیستل د ساده ګۍ نښه ده
د کرکې وړ غرور او کرغېړن ننداري له امله
دا ټول د شتمنۍ غوښتونکی د لا زیاتې حرص لور ته هڅوي.
او د مکارو لارو چارو جوړول
یا بلیک میل کولو او غیر اخلاقي کړنو ته مخه کول
د نورو عیش او عشرت ترلاسه کولو لپاره
کوم چې د ټېې شوې سرې په څیر وي
کوم چې هغه لاس ټپي کوي چې دا یې نیسي
او په هغې تکیه مه کوه
عیش او عشرت ژوند
په هره لاره د پیسو د درلودلو هیله
او په یوه عادي کور کې د ژوند کولو په اړه اندیښنه
او د مالي حیثیت له لاسه ورکولو ویره
د کورنۍ او ټولنې په سترګو کې
د ځان غوښتنې سربیره
دا ټول د ظلم نښې دي
بې حسابه سفرونه
د اړمنو کسانو لپاره د خواخوږۍ له لاسه ورکول
که چیرې هرڅوک ساده ژوند وکړي او ساده جامې واغوندي
د عیش او عشرت ژوند فیشن پای ته رسیدلی دی
کوم چې ډیری وختونه رهبرۍ کوي

ډېر بدبختي او مایوسي
او خلکو هڅه وکړه چې روحاني ځانګړتیاوې رامینځته کړي
او پرځای یې عالي سرکه
ځان غوښتنې باید له منځه یوړل شي
هغه ساده ژوند او اصلاح شوی فکر وکړ
معیار او د ازموینې معیار
هیڅ معاملې یا همکارۍ ته اړتیا نشته
د هغو کسانو سره چې شتمني یې ذخیره کړې ده
هغه کسان چې د نورو خلکو احساس نه احساسوي
د دوی زړونه د خپلو بدبختو وروڼو په وړاندې نه نرمېږي
حتی که دوی یې په شلیدلو جامو او لوږې کې ولیدل
شتمني پخپله ګناه نه ده
بلکه، دا ممکن د ښو او سخاوتمندانو په لاسونو کې یو نعمت وي.
هغه کسان چې خدای پاک په خپل پراخ فضل سره شتمن کړي دي
هغه کسان چې د نورو سره مرسته کول خوښوي
او د غربت او بې عدالتۍ خوبونه یې له اوږو څخه پورته کړل
کلمې د جوړولو یا ویجاړولو لپاره خورا لوی ځواک لري
د خواخوږۍ او تسلیت لپاره
یا د روحونو ماتولو او احساساتو ماتولو لپاره
داسې کلمې شته چې ګډوډي او مغشوشیت رامینځته کوي
هغه کلمې چې اندیښنې لرې کوي او زړونه آراموي
دا باور او آرامۍ راوړي
هغه کلمې چې سختې جګړې راپاروي
د فضا د نرمولو لپاره کلمې
او دا بدبختۍ او بارونه کموي
خدای پاک انسان ته ډېرې ډالۍ ورکړې دي
پدې کې د ځان څرګندولو وړتیا شامله ده
په ویل شوي، لیکل شوي او اوریدلي کلمه کې
د خلکو ترمنځ د معنی لرونکې او نږدې اړیکو لپاره
انسانیت یوه کورنۍ ده
پرته له دې چې ښکاري مختلف نظرونه ولري
پرېږدئ چې الفاظ د خلکو د نږدې کولو وسیله وي، نه د ډارولو لپاره
د ډاډ ورکولو لپاره، نه د ویرې او اختلاف خپرولو لپاره
د همغږۍ د رامنځته کولو لپاره، نه د نفاق د کرلو لپاره
د خنډونو او خنډونو د لرې کولو لپاره

د اغزو او خنډونو سره د لارو ډکولو ته نه
د هغه کارونکي کیسه چې پاچا ته یې درس ورکړ
ډېر پخوا، یو پاچا خپل یو رعیت ته وویل چې که هغه یوې ځانګړې پوښتنې ته ځواب ورنه کړي، نو د اعدام سزا به یې په تمه وي.
سړي ځواب ورکړ، "څه پوښتنه ده، اعلیحضرت؟ "
پاچا وپوښتل، "ما ته ووایه، الهي شعور چیرته موقعیت لري؟ "
سړي له پاچا څخه د ځواب راوړلو لپاره د دوو اونیو وخت وغوښت، او پاچا د هغه غوښتنه ومنله.
بیا هغه په مایوس□ سره خپل کارځای ته راستون شو او خپل کار ورکوونکي ته یې وویل چې که هغه د پاچا پوښتنې ته په دوو اونیو کې ځواب ورنکړي، نو هغه به یې د خپل ژوند سره قیمت ادا کړي.
هغه کاروونکی، چې د خپل زړورتیا او هوښیار□ لپاره پیژندل شوی و، ورته وویل
" اجازه راکړئ چې ستا په استازیتوب لاړ شم او زه به پخپله د پوښتنې ځواب ووایم "
کاروونکی پاچا ته لاړ او ورته یې وویل
" لومړی، اجازه راکړئ چې ستاسو په تخت کېنم، ځکه چې کله زه تاسو ته یو څه وایم چې تاسو نه پوهیږئ، زه ستاسو مالک یم "
پاچا خپل تخت کارونکي ته وړاندې کړ، او ویې ویل
" ما ته ووایه، الهي شعور چیرته موقعیت لري؟ "
په تخت ناست کاروونکي ځواب ورکړ: "ماته یوه غوا راوړه "
غوا راوړل شوه، او کاروونکي وپوښتل، "شیدې چیرته دي؟ "
پاچا ځواب ورکړ: "په غولانځه کې "
کارونکي ځواب ورکړ: "داسې نه ده، شیدې یوازې په غولانځه کې نه وي، بلکې د غوا د بدن په ټولو برخو کې وي، ځکه چې شیدې د غوا جوهر دی "
بیا کاروونکي د شیدو یوه کاسه وغوښته، او کله چې کاسه ورته راوړل شوه، هغه له پاچا څخه وپوښتل: "مچهلی چیرته دی؟ "
پاچا ځواب ورکړ، "زه مکهن نه وینم "
کارونکي وویل: "مچهر شته، خو په ټوله شیدو کې ویشل شوی دی. شیدې وخوځوئ او مکهن به جلا شي او سطحې ته به لامبو وهي"
لکه څنګه چې شیدې د غوا د بدن په ټولو برخو کې شتون لري، او مکهن د شیدو په ټولو مالیکولونو کې ویشل کیږي، نو الهي شعور د وجود په هر اتوم کې شتون لري.

په دې توګه، د کارونکي حکمت د هغه د کار ورکوونکي ژوند وژغوره، ځکه چې پاچا د هغه د پوښتنې سم ځواب ترلاسه کړ.

الهي شعور یوازې د روښانفکرانو لپاره ځانګړی نه دی؛ دا د ټولو په روحونو او زړونو کې شتون لري. هر هغه څوک چې په ژوره توګه مراقبت ته لاړ شي د خپل زړه دروازه به پرانیزي، د الهي شعور شتون به احساس کړي، او د ژوند کتاب به ولولي. د دې اصلي احساس پرته، پوښتنه به بې ځوابه پاتې شي.

هوښیاران وایي
د دې لپاره چې یو څوک په ژوند کې ګټور وي
هغه باید ځان د ټولو ناوړه ارادو څخه خلاص کړي
دردناک احساسات او د غچ اخیستلو هیله
حتی د توجیه وړ نارضایت
مینه باید له واکه ونه غورځول شي
مینه باید پر احساساتو غالبه شي
دا د خلکو ترمنځ د تعامل اساس جوړوي
په ژوند کې داسې شیان او ګټې شته چې بې کچې غوره دي.
د نفرت او کرکې د احساساتو د غوړولو څخه
د نورو د زیان رسولو او درغل پلان جوړول
او د دوزخ د اورونو باران به اوروي
حتی هغه کسان چې په یو ځانګړي ډول چلند کوي
دا د عالي انساني حالت سره سمون نه خوري
کاشکې انسانیت د بدیو راپارول او پراخول ودروي
پرځای یې، هغه د قناعت سترګې کاروي
کوم چې قادر مطلق خالق ورته ورکړی دی
د ځان او نورو لپاره په ښه کولو تمرکز کول
ځکه چې فکر او احساسات په نفرت پورې محدودول
د ښه والي وسایل غیر فعال کول
کوم چې خدای انسانانو ته ورکړی دی ترڅو دوی ترې ګټه پورته کړي
دې ځمکې ته د خپل لنډ سفر په جریان کې
غلط تمرکز د زړونو د سختېدو لامل کیږي
او د بدو شکونو او دښمنانه احساساتو راویښولو لپاره
که چیرې دا په زړه کې ځای ونیسي، نو له هغې څخه خلاصیدل ګران دي.
دا یو بدبخته حالت دی چې پکې بدبینانه لید ژېړ شوی دی.
هر شکلی شی بدصورت کیږي، او هر ښکلی شی بې ارزښته کیږي

حتی د روغتیا وسایل د تولید لپاره وسایل کیږي
زهرجن مواد او بدمرغه ناروغي
دا دوزخ دی
خدای دې موږ او تاسو له دې څخه لرې وساتي
او د هغه د شر او بدیو په اړه
سلام دې وي پر تا
تل دې په مینه محاصره وي

د کاسمیک شعور لمر

دا مقاله په ۱۹۲۵ کال کې د ختیځ او لویدیځ مجلې په لومړۍ ګڼه کې خپره شوه. دا مجله، چې وروسته د ځان پوهې مجلې په نوم پیژندل شوه، د یوې موخې لپاره تاسیس شوه: د خلکو سره نږدې کول او د هغو بې ساري ځانګړتیاوو او ځانګړتیاوو غوره ښودل چې ملتونه یې لري، کوم چې د دې سیارې ځمکې په لویه انساني ودانۍ کې مرسته کړې او دوام ورکوي.

لوی استاد د ډیرو کلونو لپاره د خلکو ترمنځ د مینې او ورورګلوۍ روحیه پیاوړې کولو لپاره کار وکړ، د تجربو او پوهې تبادلې ته یې وهڅول ترڅو ژوند ډیر ښکلی، ښکلی او معنی لرونکی شي. په دې اړه، هغه وویل: "زموږ د پوهې لوړه باید موږ خپل کوچني توپیرونه هیر کړي او موږ وهڅوي چې په خوښۍ سره د نورو حقایق ومنو. پریږدئ چې ختیځ او لویدیځ د هغه غوره تبادله کولو لپاره چمتو شي چې د دوی خلک لري، ځکه چې ټول خلک وروڼه او خویندې دي، او موږ ټول د یو نړیوال وطن ماشومان یو"

زه په یوه کوچنۍ غونډۍ کې ناست وم، سترګې مې تړلې وې او هغه تیاره تیاره ته مې کتل چې ما یې پوښلې وه. په لومړي سر کې، ما له تیاره پرته بل څه نه لیدل، خو زه د یو نامعلوم مګر په ورته وخت کې پیژندل شوي شی په لټه کې وم.

سترګې مې پرانیستې او هغه ښکلې، خوشحاله نړۍ ته مې وکتل، چې د سپوږمۍ د رڼا او ځلیدونکو ستورو په بې پایه پراخوالي سره د فضا په پراخوالي کې سینګار شوې وه، موسکا شوې ځمکې او غونډۍ چې د زمرد په څیر نرم شنه واښه لري، ځلیدونکي غرونه، په نا آرامه سمندرونو کې څپې وهل، او ښارونه چې د انسانانو د بې شمیره لاسته راوړنو او اختراعاتو ویاړ کوي، بیا هم، هر څه چې ما ولیدل داسې ښکاریدل چې ما په فکر کولو کې د خپل وخت ضایع کولو لپاره ملامتوي، ما د خوب لیدونکي په توګه تورنوي، د خیالي نړۍ کې ورک شوی.

نہ ماته وویل، "ولې ته خپلې سترګې تړې او زما ښکلا له خپل نظره لرې کوې، او په تشه تیاره او تیاره تشه کې ژوند کوې؟"
ما په غوسه وویل: "ای زړور یرغلګره، که داخلي ښکلا نه وای، ستا ښکلا به هیڅ شان او شوکت نه وای!"
کله چې دا فکر زما ذهن ته راغی، ما د خپل روح له یوې ژورې کونج څخه یو پټ غږ احساس کړ، او زما حواس لړزېدل او زما د بدن حجرات بیا راژوندي شول.
ما بیا سترګې وتړلې ترڅو د تیارو سمندر ولیدم. ما په دقت سره د تورې تیارې زړه ته وکتل، د رڼا د یوې څپې په لټه کې وم - یوه رڼا چې زه پوهیدم شتون لري، یوازې د لټون اړتیا لري تر هغه چې ما وموندله. ناڅاپه، ما د هغه ژور، پټ خونې له یوې کونج څخه یو کمزوری، تقریبا روښانه فکر راووت. ما خپل پام په هغه کمزوری نظر متمرکز کړ، او دا تر هغه وخته پورې روښانه شو چې خپل پټ جلال یې څرګند کړ.
او ما وموندله چې زه هلته پرته له سترګو لیدلی شم او هر فکر د بریښنا په څیر ځلیږي چې ځلیږي او بیا ورک کیږي، یا د ډیری ځلیدونکو اسماني ډبرو په څیر ځلیږي چې د رڼا یوه څپه خپروي چې ناڅاپه راڅرګندیږي او بیا زما د ذهن په اسمان کې ورک کیږي. زه وکولی شوم چې هر چمک، هر څراغ وشمېرم، او د هر یو د وخت او انرژ ارزښت درک کړم څومره عالي مابعدالطبعي لید!
او زه د خپلو غوږونو پرته هم اوریدلی شم، او ما د خپلو فکرونو د کمزوري خو تند غږ ته په دومره وضاحت سره غوږ نیولی و هو، ما د وجدان ټیټ غږونه او د حکمت خاموش غږ واورېد ما هر هغه څه واورېدل چې دا غږونه یې په دومره وضاحت سره ویل، لکه څنګه چې ما مخکې هیڅکله نه وو اوریدلي او د لومړي ځل لپاره، ما د دې ناڅرګندو، داخلي خپلوانو شتون احساس کړ ما د دوی رحم او بې پروايي احساس کړه دا خپلوان چې ډیر وخت دمخه زما د وجود په ژورو کې، په تیارو خونو کې ژوند کاوه، پلان جوړونه، همغږي کول، او زما برخلیک جوړول بیا هم دوی پټ، عاجز او پټ پاتې شول، لکه څنګه چې دوی هیڅ شتون یا شتون نلري
ته څومره لوی کار کوې، پټ خپلوان او ملګري! ولې دومره په څرګنده او ښکاره ډول نه ښکارېږې؟
آیا تاسو د انساني ذهنونو د خامو او سختو سترګو څخه ویره لرئ؟ یا شاید تاسو د هغو ذهنیتونو په تیاره تیاره کې د راڅرګندیدو څخه ویره لرئ چې د اصلاح شوي او نازک فکر کولو توان نلري! یا شاید تاسو د درنو موادو د تاوتریخوالي له امله د ساه بندیدو څخه ویره لرئ!

خو ته ځومره ماهر یې چې له تیارو خونو څخه د اسمان ځکو ودانیو، لویو پلونو او هر ډول مادي لاسته راوړنو په جوړولو کې راووځې، او بیا پرته له دې چې ځوک دې ووینې یا ستا ستاینه وکړي بیرته راشې!

د شپې په تیاره کې روان اورګاډی، شورماشور الوتکې، د سمندر په سطحه د کلیو په څیر قوي کښت، د هنر شاهکارونه، د کنوارې اتینا معبد، پارتینون او تاج محل ټول د انسان لخوا جوړ شوي معجزې دي، او دا ټول ما ته ستا او ستا د ځواک یادونه کوي چې د قوي فکر څخه الهام اخیستل شوي دي!

خو کله چې زه هغه جهیل ګورم چې د هغې ځلیدونکي اوبه ماته د خپلې تندې د ماتولو لپاره بلنه راکوي، او تورې وریځې د باران سیندونه او آبشارونه خپروي ترڅو د خورو، خوندورو میوو څخه ډکې کروندو او ونو ته خواړه ورکړي؛ او کله چې زه د شپې په تیاره کې د بشپړې سپوږمۍ رڼا وینم، او د موسمونو دوره ګورم، او ځمکه د واښو په یوه غټه غالۍ کې پوښل شوې، او سره وریځې چې د افق په پردې کې د وړانګو لخوا شکلونو ته مجسم شوي، دا ټول عالي، بې مثاله انځورونه ګورم، او زه هغه کاسمیک لاس په اړه فکر کوم چې په هر ځای کې د ځواک او حکمت سره کار کوي!

او زه په حیرانتیا سره د هغه کاسمیک غږ په اړه فکر کوم چې لمر، سپوږمۍ، سیارې، ځمکه، طبیعت، فصلونه، ټول ړانده ځواکونه، سمندرونه د دوی د څپو سره، انسان، ژوند او مرګ ته امر کوي، او دوی د هغه غږ اوري او اطاعت یې کوي.

ایا داسې پټ ځای شته چې حدود یا پای ونه لري، چیرې چې روښانه نظرونه پټ وي او په کایناتو کې پرته له دې چې ځوک یې خبر شي فعالیت کوي؟

ما د حافظې له کړکۍ څخه وکتل او د خپل ماشومتوب پیل مې را په یاد شو، کله چې زما د شعور لمر زما د ژوند په اسمان کې راښکاره شو او کله چې ورو ورو راښکاره شو نو د لاشعوري ذهن له تیارې څخه، دا زما د ذهن د افقۍ یوازې یوه کوچنۍ برخه روښانه کړه، نو ما د خپلې مور، زما لوبو او د مختلفو رنګونو د خوږو ټوټو پرته بل څه ونه لیدل.

وروسته، لکه څنګه چې زما پوهاوی روښانه شو، ما د خپل ذهني افق یوه لویه برخه ولیده؛ دا روښانه شوه، او ما ډیر شیان ولیدل چې ما مخکې هیڅکله نه وو لیدلي ما خپل ملګري، خپل خپلوان، خپل ګاونډیان، خپل هیواد ولید - ټول راڅرګند شول او زما د لید په ډګر کې شامل شول.

زما د ذهن په اسمان کې، زما د شعور لمر د یو دوامداره او ځواکمن رڼا سره ځلیده، هر هغه څه چې مخکې پټ وو روښانه کول. ما ټول خلک،

ټول ملتونه، ټول موجودات، طبیعت، سیارې، ستورې، او ټول روښانه الکترونونه ولیدل. ما حتی کاسموس او لامحدود فضا هم ولیده!
او ما مخکې نه پوهیده چې زه به د خپل ذهن په تیاره کې د کاسمیک شعور لمر کشف کړم!
د بدو تمایلاتو کنټرول

هغه څوک چې په الکولو ډیر څښي، روږدي کیږي، او دا روږدیتوب د یو زیان رسونکي او مکار عادت لامل کیږي که چیرې دوی د خپل څښاک د پریښودو لپاره هیڅ هڅه ونه کړي، نو ممکن الکولي شي، د الکولو لپاره د نه کنټرولیدونکي لیوالتیا سره مخ شي. دا بدبخته اشخاص ډیری وختونه خپلې پیسې په الکولو مصرفوي دوی لږ خوري او داسې ښکاري چې د مخدره توکو له څښاک څخه یو څه تغذیه ترلاسه کوي لکه څنګه چې دا ویجاړونکی عادت ریښه نیسي، دوی د خپل روغتیا او په خپلو کورونو، ټولنو او نړ کې د خپل موقف لپاره د مسؤلیت احساس له لاسه ورکوي.

د نشه الکولي مشروباتو مخکینۍ توضیحات یوازې د هغه څه یوه بیلګه ده چې زه یې "رواني الکولي مشروبات" بولم. دا رواني یا رواني الکولي مشروبات د دوی د ځانګړو رواني شرایطو له مخې طبقه بندي کیدی شي، کوم چې ممکن اوږدمهاله او نه زغمونکي وي، لکه غوسه، ویره، بې قابو جنسي خواهش، د نورو په زیان رسولو کې خوند اخیستل، قمار، غلا، حسد، کرکه، حرص، بد مزاجي، خیانت، حماقت او لیونتوب.

کله چې یو کس د ماشومتوب په لومړیو کې د غوسې، ویرې، حسد، یا پورته ذکر شویو ځانګړتیاوو څخه غیر معمولي څرګندونه ښکاره کړي، دا د دې ثبوت دی چې دوی دا غیر معمولي رواني عادتونه په تیرو ژوند کې ترلاسه کړي دي. هغه والدین چې په خپلو ماشومانو کې د دې زیان رسونکي رواني تمایلاتو څخه کوم یو یې ګوري، حتی په ځوانۍ کې، باید دا مسله جدي ونیسي او د ماشوم د رواني روږدي کیدو مخنیوي لپاره ګامونه پورته کړي، په مثالي توګه دوی د روحاني لارښودانو تر څارنې لاندې په یو بل چاپیریال کې ځای په ځای کولو سره.

د څو کلونو لپاره د ښه ملګرتیا او ملاتړ کونکي چاپیریال سره، یو رواني ناروغ الکولي کولی شي د خپلو ترلاسه شویو بدیو له بندیدو څخه خلاص شي پداسې حال کې چې په ملاتړ

کونکي چاپیریال کې مناسب طبي پاملرنې ترلاسه کوي، رواني ناروغ الکولي باید د دوی د ناوړه عادتونو له ناوړه پایلو څخه خبر شي او وهڅول شي چې په هغوی فکر وکړي او په هر حالت کې د دې کرغېړن او ویجاړونکي چلندونو د ښودلو څخه د مخنیوي لپاره ریښتینې هڅه وکړي. د رواني ناروغ عادت کې د ښکیلتیا هره بیلګه چې په تیرو تجسم کې ترلاسه شوې وي دا په شعوري ذهن کې قوي کوي او ځای په ځای کوي تر هغه چې فرد د کلمې په هر معنی کې د هغې غلام شي.

غوسه ناک، شهوت پرست یا حریص کس خپل ځای هېروي او له ټولنې سره خپلې اړیکې له پامه غورځوي، لویې تېروتنې کوي چې د دوی خپل ژوند او د نورو ژوند ویجاړوي. ډیری دا رواني ناروغان په دې باور دي چې د خپلو رواني عادتونو په څرګندولو سره، دوی ځان خلاصوي او یو څه راحت موندلی شي. په هرصورت، په زیان رسوونکو احساساتو کې ښکیلتیا یو عادت دی چې ناوړه پایلې لري، ځکه چې د داسې ناوړه چلند په مکرر ډول څرګندولو سره، یو شخص په رواني توګه روږدي کیږي، ځان د نورو په سترګو کې، هرچیرې او هر وخت کې د خندا وړ ګرځوي.

که چیرې ماشومان د زهرجن چاپیریال سره مخ شي پداسې حال کې چې د دوی ذهنونه لاهم وده کوي او نرمیږي، نو دوی به بد عادتونه رامینځته کړي چې که چیرې کنټرول نه شي، نو کولی شي د جدي رواني ناروغ لامل شي هغه والدین چې په خپل ماشوم کې ناځاپي بدلونویني - لکه یو پخوانی ارام ماشوم چې په دوامداره توګه ناراضه کیږي - باید ډیر پام وکړي، د دوی د مایوس او نا امید لاملونه وپیژني او حل یې کړي، او د دوی لپاره نوي، رغنده لارې ومومي ترڅو خپله انرژي په ګټور او مؤثره توګه وکاروي.

هغه کسان چې پورته ذکر شوي ځانګړتیاوې څرګندوي په ذهني توګه الکولي مشروبات دي دوی په بې پروای او غیر مسؤلانه ډول د بدو عادتونو په څپو کې سپاره دي، د دوی خوښ د دوی د بې وس، رضاکارانه تسلیم سره د دوی د لیوالتیا جریانونو ته او د خپلو بدترین ځانګړتیاو ښودلو سره ماتوي.

دا بې معنی ده چې رواني ناروغان شراب څښونکي د دوی د ناوتریخوالي تمایلاتو لپاره وغندل شي، نصیحت وشي یا ملامت شي د دوی رواني حالت د دوی د تکراري بدو عادتونو

پايله ده دوی بايد د رواني ناروغانو په توګه چلند وشي چې د نه حل کيدونکي رواني اختلالاتو سره مخ دي.
د ملګرو بدلول د هر ډول شديد ذهني نشې لپاره ترټولو مؤثره درملنه ده، ځکه چې د ذهني نشې لرونکي کس اراده د عادت غلامه وي او له همدې امله دوی د بدن په وړاندې مقاومت نلري. ترټولو مناسبه درملنه دا ده چې دوی مستقيم داسې چاپيريال ته وليږدول شي چې د دوی د زهرجن ذهني حالت لپاره د درملو په توګه کار کوي. يو خپه کس بايد - که امکان ولري - د يو يا ډيرو خلکو سره ځای په ځای شي چې حتی په پارونکي او خپه شرايطو کې هم غوسه نه کيږي. يو شهوت پرست کس بايد د ځان کنټرول لرونکو خلکو لخوا محاصره شي. يو مسلکي غل د صادقو خلکو ملګرتيا ته اړتيا لري. يو ډارن او ويره لرونکی کس د زړورو اشخاصو سره د ملګرتيا او د اتلانو د ژوندليکونو لوستلو هڅولو سره مرسته کيدی شي. هغه کسان چې د اغزي مزاج او ترش مزاج لرونکي دي بايد د هغو کسانو سره ملګرتيا وکړي چې خوشحاله او طبيعي دوستانه طبيعت لري.
هغه کسان چې رواني ناروغه دي بايد په ياد ولري چې قبضيت يا د کولمو ضعيف فعاليت، د غوښې، په ځانګړې توګه د غوښې او خنزير غوښې خوړلو سره، به د دوی رواني ناروغ لا پسې زياتې کړي او په دماغ کې به يې نور هم ځای پر ځای کړي. په ورځني رژيم کې د ډيرو ميوو او سبزيجاتو شاملول، په اون کې د يوې ورځې د ميوو جوس روژه نيول، او کله ناکله اوږدې روژې شاملول، به د دماغ هغه سيمې بدلولو کې ډيره مرسته وکړي چيرې چې زيان رسونکي عادتونه متمرکز دي.
زيات جنسي فعاليت عصبي سيسټم او دماغي حجرو ته زيان رسوي، چې په رواني ناروغانو کې غوسه راپاروي. سربيره پردې، ډير جنسي ليوالتيا اراده کمزورې کوي. له همدې امله، ټول رواني ناروغه الکولي مشروبات بايد زده کړي چې خپل جنسي غوښتنې کنټرول کړي ترڅو په خپلو واده اړيکو کې اعتدال تمرين کړي، لکه څنګه چې د طبيعت لخوا ټاکل کيږي.
مور ډيری وخت ګورو چې په کورن کې د ډوډ ګټونکي يا روزي ورکوونکي - که پلار وي يا زوی، او په ځينو ټولنو کې، مور وي يا لور - د الکولو څښلو ته تمايل ښيې ځکه چې دا احساس کوي چې د دوی موقف دوی ته د کنټرول او خپلې ارادې د تحميل کولو حق ورکوي. دا کوچني ديکتاتوران بايد خپله غوسه د

کورنۍ په هغو غړو باندې ونه خپروي چې ورته اړتیا لري او تکیه
کوي ځکه چې که دوی داسې وکړي، نو دوی به د خپلو عزیزانو
درناوی او درناوی له لاسه ورکړي.
کله چې د کورنۍ یو دیکتاتور فکر کوي چې هغه کولی شي
په کور کې هغه څه وکړي چې هغه یې غواړي، هغه د خپلې
ناخوښۍ ځانګړتیاوې او د غندلو وړ ځانګړتیاوې حتی د کورنۍ له
حلقې بهر ښکاره کول پیل کوي. بالاخره، هغه د دې شرمناک
چلند سره عادت کیږي او په هر ځای او هر وخت کې د هغې
مطابق عمل کوي. پرته لدې چې دا ظالمان د خپلو عزیزانو د
تسلط لپاره خپله هیله کنټرول کړي، دوی په تدریجي ډول ذهني
بې ثباته کیږي، پرته له احساساتي بلوغ څخه عمل کوي او د دوی
نږدې کسانو، هغو کسانو لپاره چې کله ناکله ورسره اړیکه لري،
او همدارنګه د ځان لپاره لویې ستونزې رامینځته کوي.
هر هغه څوک چې فکر کوي چې دوی رواني ناروغه دي باید
درملنه وکړي لږترلږه، دوی باید د نورو د اخته کولو هڅه ودروي
تصور وکړئ چې تاسو په کور کې خاموش ناست یاست، شاید د
اور ځای ته نږدې یو کتاب لولئ، کله چې ناڅاپه یو بد بوی
لرونکی سکنک ستاسو کور ته ننوځي! طبیعي ده، یو ګډوډي به
وي، او تاسو او ستاسو شاوخوا خلک به بې له شکه هڅه وکړئ
چې سکنک لرې کړئ، ځانونه په ناخوښه کیمیاوي موادو کې ډوب
کړئ په پایله کې، کور او سکنک دواړه به زیانمن شي.
په ورته ډول، دا د انسان سکنک لپاره سمه نه ده چې داسې
چاپیریال ته ننوځي چې د هغه شتون نه غواړي، ځکه چې دا
ممکن د هغه شاوخوا ټولو ته د څورونې لامل شي، او په نهایت
کې ظالمانه چلند ورسره وشي.
زما ملګرو، په یاد ولرئ چې انسان سکنک، د ناوړه طبیعت
ذهني ټکانونه چې په خپل مخ کې منعکس شوي او په سترګو کې
څرګند دي، په ارام، سوله ایز او ارام چاپیریال کې لوی زیان
رامینځته کوي. دا انسان په هیڅ ځای کې نه خوښیږي.
د خپل ذهني حالت پټول د خلکو په منځ کې د هغې د نفوذ
لاندې د تسلیمیدو څخه غوره دي. شرمناکه لیوالتیا، یا د یو چا
غوښتنو او احساساتو ته آزاد کنټرول ورکول، هغه حاصلخیزه
ځمکه ده چې د زیږون دمخه او وروسته حوصلې پکې وده کوي
او وده کوي. له همدې امله، هرڅوک چې پدې رنځ اخته وي باید
په داسې چاپیریال کې د ژوند کولو په وړاندې ډیر محتاط وي

چې د بدو عادتونو یا تیریدونکي تمایلاتو طبیعي رواني تخمونه تغذیه کوي.
البته، کله چې تاسو له یو چا سره مخ شئ چې تاسو سره د جعلي چاپلوسي چلند کوي او تاسو ته په مصنوعي موسکا سره خطاب کوي، "ډیر وخت کیږي چې نه یم لیدلی!" پداسې حال کې چې ځان ته وایي، "خدای دې هغه ساعت لعنت کړي چې موږ یې سره یوځای کړي،" تاسو د هغه احساسات احساس کوئ، تاسو د هغه په وړاندې کرکه احساس کوئ، او تاسو د هغه د جعلي چاپلوسي څخه کرکه کوئ.
په شخصي توګه، زه غواړم پوه شم چې زه د خلکو سره چیرته ولاړ یم زه صداقت غوره ګڼم، که هغه څومره زیانمنونکی وي یا سخت، د غلطو بهانو په پرتله هیڅوک نه غواړي چې د منافقت مار د ګلابي موسکا د ګلونو لاندې یا د شاتو او چاپلوس کلمو تر شا په دوی باندې اشاره وکړي.
سره له دې چې ویل شوي، د رواني ناروغ لرونکي الکولي مشروب لپاره دا غوره ده چې له نورو سره دوستانه وي، حتی که یوازې د ننداري او پلمې لپاره وي، د دې پر ځای چې دوی د خپل بد اخلاق زهرونو سره اخته کړي.
د ځان کنټرول ورځنی تمرین، حتی په کوچنیو مسایلو کې، به د رواني ناروغ لرونکي الکولي سره مرسته وکړي چې په تدریجي ډول د بدو عادتونو له ناوړه عادت څخه خلاص شي.
سلام دې وي پر تا

د تمرکز ځواک

د دې لپاره چې یو سالک د منلو وړ شي، دوی باید خاموش کښیني او خپل فکرونه په داسې هیله متمرکز کړي چې د تمرکز وړ وي تر هغه چې د دوی ذهن او فکرونه په بشپړ ډول د دې مفکورې لخوا جذب شي. کله چې د انسان اراده د ټول پوه او ټول ځواکمن الهي ارادې سره سمون ولري، نو دا په بریالیتوب سره د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره کارول کیدی شي. یو څوک نشي کولی په ساده ډول ناست شي او د بریالیتوب انتظار وکړي چې د دوی په غیږ کې راشي. کله چې تاسو خپله لاره وټاکئ او د مخ په وړاندې تګ هوډ وکړئ، تاسو باید خپله اراده فعاله کړئ او عملي هڅې وکړئ، او تاسو به ومومئ چې د

بریالیتوب ټول عناصر به تاسو ته له هغه ځایه راشي چې تاسو یې لږ تر لږه تمه لرئ. ستاسو اراده، د الهي جریان سره چارج شوې، ستاسو د دعاګانو ځواب دی. کله چې تاسو دا اراده وکاروئ، تاسو هغه کړک پرانیزئ چې له لارې تاسو د خپلو دعاګانو ځواب ترلاسه کوئ. دا زما خپله تجربه ده. په تیرو وختونو کې، ما هڅه وکړه چې ځینې شیان ترسره کړم ترڅو یوازې زما اراده وازمایم، مګر اوس زه دا کار نه کوم ځکه چې زه .دمخه پایله پوهیږم: هرڅه چې زه یې غواړم ریښتیا کیږي

یو ځل، ډېر کلونه وړاندې، ما د خپلو یو شاګرد لیدلی و چې ګمراه شوی و، د هغه د کړنو د حتمي او دردناک پایلو په لیدو سره، ما هڅه وکړه چې هغه په هره منطقي لاره قانع کړم چې له خپلې لارې څخه بیرته وګرځي، مګر ما وموندله چې زه نشم کولی د هغه سره مرسته وکړم، ځکه چې هغه هوډ درلود چې د بد لاره ته دوام ورکړي. په پای کې، ما له ځان سره وویل، "څرنګه چې هغه غواړي دا کار وکړي، زه به هغه پریږدم" مګر زما مینه او اندیښنه د هغه لپاره په چټک سره بیرته راغله، او زه د ونې لاندې ناست وم او تصور یې کاوه په لیوالتیا سره، ما په دوامداره توګه هغه ته لاندې ذهني پیغام واستاوه: "زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې بیرته راشئ" په ماښام کې، یو قوي، وجداني احساس زما دننه، په بدن او ذهن دواړو کې، چې هغه واقعیا بیرته راګرځي، ناڅاپه، "مصرف زوی" راڅرګند شو، کور ته راغی، هغه زما سره د کمان سره سلام وکړ او ویې ویل، "ټوله ورځ، هرچیرې چې زه لاړم او هر څه چې ما وکړل، ما ستا مخ ولید دا څه معنی لري؟" ما وویل، "خدای زما له لارې تاته بلنه درکوله. دا د هغه بلنه وه، زما نه وه. زما هیله خود غرضه نه وه، خو ما هوډ درلود چې تر هغه وخته پورې له دې ځای څخه نه ځم تر څو چې ته بیرته راشې". دا ډول هوډ کولی شي په نړ کې لوی بدلونونه راولي. دا په ریښتیا سره یو حیرانونکی او حیرانونکی ځواک دی!

له همدې امله، ژوره دعا یو پیاوړی او ژور اغیز لري. د دعا لپاره غوره وخت د شپې هغه وخت دی کله چې ګډوډي لږ وي که تاسو د ماښام خوب ته اړتیا لرئ، نو دا کار وکړئ ترڅو د شپې د لمانځه پرمهال خپل ذهن هوښیار او متمرکز وساتئ، او د خدای سره اوسئ. دا ممکن په لومړي سر کې ستونزمن ښکاري، مګر

دا به د دوامداره هڅو سره اسانه شي، او تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې تاسو به یې ترلاسه کړئ. کله چې تاسو یو ځانګړی، متحرک اراده لرئ، خدای ځواب ورکول پیل کوي او کله چې لامحدود مطلق خپله چوپتیا ماتوي، تاسو به له خوښۍ ډک شئ. مګر تر هغه چې یو څوک حتی یو ځان غوښتونکي خواهش هم ولري چې د دوی دعاګانو ځواک نورو ته ثابت کړي، یا که دوی دوی د ګټې لپاره په یوه توکي بدل کړي، دوی به دا ځواک له لاسه ورکړي، او خدای به نور دوی ته ځواب ورنکړي، ځکه چې دوی به د ځان او خدای ترمنځ یو خنډ جوړ کړی وي، له هغه څخه ځان لرې کړي. خدای به یوازې هغه وخت د سالک سره راشي کله چې دوی مخلص او ریښتیني وي، او کله چې دوی د هغه لپاره له هغه سره مینه لري. کله چې یو څوک په ځان کې جذب وي او غرور او فخر ته مخه کوي، خدای پوهیږي چې دوی دوی نه غواړي بلکه د خپل ویاړ د ویاړ هڅه کوي، او هغه به ونه مني. د دوی بلنه

څوک به په هوډ او استقامت سره تر هغه وخته پورې دوام وکړي تر څو چې خدای ځواب نه وي ورکړی؟

خدای د مینې جوهر او د مینې سرچینه ده که تاسو پوهیږئ چې څنګه د هغه سره د اړیکې په نیت مراقبه وکړئ، هغه به ستاسو د مینې غوښتنو ته ځواب ووایی. د هغه ته د رسیدو لپاره د سوال کولو اړتیا نشته مګر څوک به اړین وخت وقف کړي؟ او څوک به تر هغه وخته پورې دوام وکړي تر څو چې دوی د هغه د ځواب ترلاسه کولو لپاره د ذهني تمرکز اور بل نه شي؟

که تاسو پورونه لرئ چې تاسو یې نشئ ادا کولی، یا که تاسو د کار غوښتونکي یاست، لومړی مراقبت وکړئ په هغه خاموشۍ کې چې د ژور مراقبت وروسته راځي، خپل ذهن په دوامداره توګه په خپلې اړتیا باندې متمرکز کړئ، مګر په دوامداره توګه د پایلې خارنه مه کوئ که تاسو په خاوره کې تخم وکري او هغه کیندئ ترڅو وګورئ چې وده کوي، نو هیڅکله به ونه غوړیږي. په ورته ډول، که تاسو وګورئ - هر ځل چې تاسو دعا کوئ - د یوې نښې لپاره چې خدای ستاسو هیله پوره کړې، تاسو به هغه څه ترلاسه نه کړئ چې تاسو یې غواړئ پرته له ځنډه دعا ته دوام ورکړئ او پاتې نور خدای ته پریږدئ ستاسو

رول دا دی چې د خدای پام خپلې اړتیا ته راواړوئ او د هغه سره ستاسو د امید پوره کولو کې خپله ونډه ترسره کړئ د جدي ناروغیو په صورت کې، د مثال په توګه، د درملنې د ودې لپاره هرڅه وکړئ مګر په ډاډ سره پوه شئ چې وروست درملنه د خدای په لاس کې ده اجازه راکړئ چې دا فکر هره شپه ستاسو په مراقبت کې ستاسو سره مل وي د لوی هوډ او بشپړ باور سره دعا وکړئ، او یوه ورځ به تاسو ومومئ چې ناروغي ناڅاپه ورکه شوې ده

ذهن لومړی وړاندیزونه ترلاسه کوي، بیا خدای ذهن په خپل ځواک سره چارج کوي په پای کې، دماغ د ژوند ځواک خوشې کوي ترڅو شفا ورکړي تاسو د خپل ذهن دننه زیرمه شوي الهي ځواک اندازه نه پوهیږئ دا ټول د بدن فعالیتونه کنټرولوي تاسو کولی شئ د ذهن د دې ځواک په کارولو سره د هر فزیکي حالت درملنه وکړئ دا اړینه ده چې لومړی د مراقبت سمه طریقه وپیژنئ، او بیا به تاسو وکولی شئ د تمرکز ځواک وکاروئ، چې د الهي ځواک لخوا پیاوړی شوی، د بدن د درملنې یا د کومې بلې ناروغ سره د مقابلې لپاره.

هڅه وکړئ چې هره ورځ یو ستونزمن کار وکړئ، حتی که تاسو پنځه ځله ناکام شئ، هڅه وکړئ. کله چې تاسو بریالي شئ، نو خپل متمرکز اراده د بل څه د ترسره کولو لپاره وکاروئ. په دې توګه، تاسو به وکولی شئ چې په ګړند سرعت سره لوی کارونه ترسره کړئ. اراده ستاسو دننه د خدای د انځور ژوند څرګندونه ده. په اراده کې لامحدود ځواک پروت دی: هماغه ځواک چې د طبیعت ټول ځواکونه کنټرولوي. او څرنګه چې تاسو د خدای په انځور کې پیدا شوي یاست، دا ځواک ستاسو په لاس کې دی چې هر هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو یې غواړئ: تاسو کولی شئ سوکالي او کثرت رامینځته کړئ او نفرت په مینه بدل کړئ. له خدای څخه وغواړئ چې تاسو سره د بدن او ذهن دواړو کنټرول کې مرسته وکړي، او بیا به تاسو د خدای ځواب ترلاسه کړئ. زه په دوامداره توګه ګورم چې زما لوړې هیلې لا دمخه پوره شوي دي.

زموږ تر ټولو لویه اړتیا د خدای لپاره ده

په تندي باندې، د ابرو تر منځ، د جنت دروازه ده دا دماغي مرکز د ارادې ځای دی کله چې تاسو خپل ذهن په دې مرکز متمرکز کړئ او په ارام سره یې وکړئ، هر هغه څه چې تاسو یې غواړئ هغه به پوره شي. له همدې امله، تاسو باید هیڅکله خپله اراده د بدو موخو لپاره ونه کاروئ. بل چا ته د زیان رسولو هیله کول، یا هغه کس ته د زیان رسولو هیله کول، د هغه ځواک څخه ناوړه ګټه اخیستنه ده چې خدای تاسو ته درکړی دی. که تاسو ومومئ چې ستاسو اراده تاسو ګمراه کوي، نو تاسو باید سمدلاسه ودریږئ ځکه چې په دې لوري حرکت کول نه یوازې د مقدس انرژ ضایع کول دي، بلکې دا به تاسو ته د دې ځواک له لاسه ورکولو لامل هم شي، او تاسو به نور د دې توان ونلرئ چې حتی د ښو موخو لپاره یې وکاروئ.

لومړی او تر ټولو مهم، دعاګانې باید منطقي او مشروع وي مور باید له خدایه هغه شیان ونه غواړو چې د ژوند په طبیعي ترتیب کې ناممکن یا غیر معقول وي مور باید یوازې خپلې اړینې اړتیاوې وغواړو. د "لازمي اړتیاوو" او "غیر ضروري اړتیاوو" ترمنځ باید توپیر وشي. د "غیر ضروري اړتیاوو" څخه د ځان د خلاصولو غوره لاره دا ده چې د منطق او دلیل په رڼا کې د دې اړتیاوو معاینه او پلټنه وکړو. د لویو ودانیو خوب لیدل پخوا زما یو له شوقونو څخه و، مګر دا هیله اوس ورکه شوې ده. زه دمخه د ډیری داسې جوړښتونو مالک یم، د ټولو هغو ستونزو سره چې د ترمیم او ساتنې په برخه کې شامل دي. مالکیت یو درونډ مسؤلیت دی. د بې ضرره شیانو د درلودلو هیله باید پریښودل شي، او یو څوک باید یوازې په حقیقي اړتیاوو تمرکز وکړي.

د انسان تر ټولو لویه اړتیا د خدای لپاره ده کله چې هغه هغه وپیژني، هغه به نه یوازې د هغه "ضروري اړتیاوې"، بلکې د هغه "غیر ضروري اړتیاوې" هم پوره کړي! هغه به د هغه د زړه هره هیله پوره کړي، لکه څنګه چې هغه به د هغه تر ټولو ګرانې هیلې او خوبونه پوره کړي.

په هند کې د هلک په توګه، ما د ټټو د درلودلو لپاره کلکه هیله درلوده، خو مور مې اجازه نه راکوله چې کلونه وروسته، کله چې ما په رانچي کې د هلکانو ښوونځی جوړ کړ، ما زمور لپاره یوه آس راوړه چې وکاروم یوه سهار، ما ومونده چې هغې

يو بچه زيږولې ده، لکه څنګه چې ما په خپل ماشومتوب کې هيله درلوده! دا ډول آزموينې زما سره ډيرى ځله پيښ شوي دي ډير وخت دمخه، کشمير ته د سفر په جريان کې، ما دا ودانۍ (د ځان پيژندنې مرکزي دفتر) په يوه خوب کې وليده کلونه وروسته، ما دا ځاى وليد او سمدلاسه مې دا د هماغه ودانۍ په توګه وپيژندله چې ما په خوب کې ليدلې وه، پوه شوم چې خداى اراده کړې وه چې دا زما وي.

کله چې تاسو په ژوره او دوامداره توګه دعا کوئ، تاسو به د زړه او وجود ډکولو لپاره يوه لويه خوښي احساس کړئ

تر هغه وخته پورې مطمئن يا قانع مه کيږئ تر څو چې دا خوښي احساس نه کړئ، ځکه کله چې تاسو په خپل زړه کې دا لويه خوښي احساس کړئ، نو تاسو به پوه شئ چې ستاسو دعا خداى ته رسيدلې او تاسو د هغه په ذهن کې ياست او ستاسو رب به تاسو ته درکړي او تاسو به راضي شئ.

الله دې تاسو ته برياليتوب درکړي، السلام عليکم

څلور اړينې طريقې



د روحاني ځان او بدن او ذهن ترمنځ اړيکه زموږ د ټولو دردونو، محدوديتونو، محدوديتونو، نيمګړتياوو او نيمګړتياوو اصلي لامل دى. د دې اړيکې له امله، موږ د درد او خوښۍ په څير جوش تجربه کوو، تر هغه حده چې موږ نشو کولى الهي خوښۍ يا شعور تجربه کړو. مذهب، په خپل اصل کې، د درد څخه دوامداره ډډه کول او د خالص خوښۍ، يا خداى ترلاسه کول شامل دي.

لکه څنګه چې د لمر ريښتينى انځور د اوبو په سطحه په روښانه توګه نه شي ليدل کيدى، نو د روحاني روح ريښتينى، خوشحال طبيعت (د ټول

روح انعکاس) د ګډوډۍ او اضطراب د څپو لخوا نشي پوهيدلی يا نه نيول کيدی شي چې د روح د پيژندلو څخه د بدن او ذهن د بدلون او بدليدونکي حالتونو سره رامينځته کيږي. او لکه څنګه چې ګډوډ اوبه د لمر ريښتينی انځور تحريفوي، نو يو پريشان ذهن هم د دې پيژندنې يا تړاو له لارې د داخلي روح تلپاتې خوشحال طبيعت تحريفوي.

د دې فصل موخه دا ده چې د هغو اسانه، سمو او اغېزمنو لارو چارو پلټنه وشي چې هرڅوک يې عملي کولی شي، کوم چې د تل لپاره خوشحاله روحاني ځان د ذهن او بدن سره د دردناک تړاو څخه آزاد کړي، په دې توګه يې د تل لپاره له درد او کړاو څخه خلاص کړي او هغه روحاني خوښۍ ته يې لوړ کړي چې د دين جوهر دی.

د ختيځ حکمت کتابونه وايي:

"که تاسو د بدن څخه پورته پورته شئ او پوه شئ چې تاسو يو روح ياست، نو تاسو به تلپاتې خوښۍ ولرئ او له ټولو دردونو څخه به خلاص شئ"

څلور بنسټيزې، نړيوالې مذهبي لارې شتون لري چې ورځنی عمل يې د بدن او ذهن له محدوديتونو څخه د روحاني ځان آزادولو کې مرسته کوي. دا څلور لارې ټولې هغه معقولې مذهبي کړنې شاملې دي چې د پيغمبرانو، اولياء او روښانفکرانو لخوا تدريس شوي يا وړانديز شوي دي.

مذهبي کړنې هغه دي چې د پيغمبرانو لخوا د مختلفو عقايدو په بڼه رامينځته شوي او ښوول شوي دي. هغه کسان چې محدود بصيرت لري د دې عقايدو ريښتيني اهميت نه پوهيږي، د دوی سطحي معنی مني او په تدريجي ډول د مراسمو، مراسمو، بڼو، دودونو، دودونو او سختو کړنو کچې ته راښکته کيږي. دا د ګوندونو او فرقو په وړاندې د تعصب سرچينه ده.

موږ بايد پوه شو چې موږ د قوانينو او مقرراتو لپاره نه يو پيدا شوي، بلکې زموږ لپاره شتون لري. دوی لکه څنګه چې موږ بدلون مومي بدلون مومي او لکه څنګه چې موږ پرمختګ کوو وده کوي، او دا زموږ دنده ده چې د قانون جوهر ته غاړه کيږدو، نه د هغې ظاهري بڼه، د ناپوهۍ او تعصب له امله.

د عبادت دودونه او بڼې د مختلفو مکتبونو له مخې توپير لري، خو د پيغمبرانو د مختلفو مکتبونو خالص جوهر په خپل اصل کې يو دی، خو ډيری خلک دا نه پوهيږي!

لوی مفکرين هڅه کوي چې د خپلو ذهني ځواکونو په کارولو سره حتمي حقيقت وپيژني، مګر دوی په خپلو هڅو کې پاتې راځي ځکه چې حتمي حقيقت يوازې د ذهني پوهې له لارې نشي نيول کيدی.

پوهه د يوازې پوهيدو څخه توپير لري د شاتو خوږوالی په عقلي ډول درک کول غير معقول دي که چيرې يو څوک هيڅکله يې نه وي خوړلی په

ورته ډول، مذهبي پوهه د انساني تجربې له ژورو څخه سرچينه اخلي دا ډيری وخت هغه څه دي چې موږ يې کوو کله چې موږ د خدای، مذهبي عقيدې او اخلاقو د پوهيدو هڅه کوو؛ موږ په ندرت سره د داخلي، روحاني تجربې له لارې د دې شيانو د پوهيدو هڅه کوو.

دا بدبختانه ده چې هغه کسان چې فکري وړتياوې لري د طبيعي علومو او د پوهې نورو برخو د حقايقو د افشا کولو لپاره د خپلو ذهنونو کارولو وړتيا لري ډيری وختونه پدې باور وي چې دوی کولی شي يوازې د حسي عقل له لارې لوړ مذهبي او اخلاقي حقايق درک کړي. له بده مرغه، د مرستې سرچينې پرځای، د دوی ذهنونه او فکري وړتياوې ډيری وختونه د خنډونو په توګه عمل کوي، د حقيقت د جوهر په اړه د دوی د پوهيدو مخه نيسي.

اوس راځئ چې هغه څلور مذهبي لارې وګورو چې د روحاني ودې ځانګړتيا لري:

لومړی: ذهني طريقه - عامه، طبيعي طريقه، مګر د خورا ګړندي ادراک له پلوه غير موثره ذهني وده او وده د ټولو هوښيارو موجوداتو لپاره طبيعي او عام ده. زموږ ځان پوهاوی هغه څه دي چې موږ د ټيټو ځارويو څخه توپير کوي، کوم چې د شعور مختلف درجې لري مګر ځان پوهاوی نه لري.

د پرمختګ او تکامل په مرحلو او پروسو کې، موږ ګورو چې دا شعور په تدريجي ډول ځان پوهاوی کيږي د ځارويو شعور څخه د ځان احساس راڅرګنديږي، او په تدريجي ډول شعور هڅه کوي چې ځان آزاد کړي او د ځان له لارې ځان وپيژني پدې توګه، دا ځان پوهاوي ته ليږدوي؛ دا ليږد د پراختيا طبيعي ترتيب له امله دی د انسان روح، چې د ډيری فزيکي او رواني حالتونو سره تړلی دی، په تدريجي او طبيعي ډول هڅه کوي چې د ځان له لارې خپل ريښتيني ځان ته راستون شي.

د شعوري فکر پراختيا يوه له هغو لارو څخه ده چې روحاني ځان ځان لوړوي او ځان د فزيکي او رواني محدوديتونو څخه آزادوي د روحاني ځان هڅه چې د فکر او انعکاس د پراختيا له لارې خپل ريښتيني ځان ته راستون شي طبيعي ده دا د نړ□ لاره ده.

نړيوال روح د ودې په مختلفو مرحلو کې ځان څرګندوي: له ټيټ څخه تر لوړ پورې په ډبرو او خاوره کې، هيڅ شعور يا ژوند شتون نلري لکه څنګه چې موږ يې درک کوو، پداسې حال کې چې په ونو کې د نباتاتو وده شتون لري، دا د ژوند لپاره يوه لاره ده. په هرصورت، هيڅ آزاد، بې خنډه ژوند يا شعوري فکر پروسه شتون نلري په ځارويو کې، ژوند او د ژوند پوهاوی شتون لري په انسانانو کې - لوړوالی - د دې پوهاوي سره ژوند شتون لري، د روح دننه د ځان پوهاوي سربيره له همدې امله، دا د انسان لپاره طبيعي

ده چې ځان د فکر، تحلیل او غور کولو له لارې، د کتابونو ژورې مطالعې له لارې، او د څېړنې، سپړنې، تفتیش، تجربې، او په طبیعي نړ کې د لاملونو او اغیزو اصل ته د رسیدو هڅې له لارې وده وکړي.

ځومره چې د یو کس فکر ژور وي، هومره هغه هغه طریقه کاروي چې له مخې یې هغه د کایناتي عروج په پروسه کې خپل اوسني کچې ته رسیدلی، او هومره هغه ستر روح ته نږدې کیږي.

څرنګه چې موږ د ذهن له لارې ځان د بدن او د هغې اړتیاوو څخه پورته کوو، د دې ذهني طریقې سمه او قصدي کارول به ځانګړي او ټاکلي پایلې ورکړي. د ذهن روزنه د سختې او ژورې مطالعې له لارې د یوې ځانګړې ساحې په اړه د پوهې ترلاسه کولو لپاره تر یوې اندازې پورې د ځان پوهاوي ښه کولو کې مرسته کوي، مګر دا - د اهمیت له مخې - د فکر کولو پروسې په څیر مهم ندي چې هدف یې د بدن څخه تیریدل او د حقیقت درک کول دي.

په هند کې، د ذهني طریقې تر ټولو لوړه بڼه د جانا یوګا په نوم یادیږي، چې معنی یې د یادولو او پوهاوي له لارې ریښتینې پوهې ترلاسه کول دي؛ لکه څنګه چې یو څوک په دوامداره توګه ځان ته یادونه کوي: "زه بدن نه یم، او د ځمکني شتون لنډمهاله انځورونه په ما اغیزه نشي کولی زه روح یم".

په هرصورت، د دې طریقې یوه نیمګړتیا دا ده چې دا د ځان پیژندنې یو ورو پروسه ده، او ممکن د پام وړ وخت ته اړتیا ولري پداسې حال کې چې روحاني ځان د ځان پوهاوي ترلاسه کول پیل کوي، دا د یو لړ لنډمهاله، غیر تړلو ذهني فکرونو سره بوخت پاتې کیږي. له بلې خوا، د روح سکون، له عقل څخه هاخوا دی او له فزیکي احساساتو څخه پورته کیږي، که څه هم - کله چې درک شي - دا په دې احساساتو کې نفوذ او نفوذ کوي.

دوهم: د عبادت طریقه - چې هڅه کوي خپل ذهن په یو نظر متمرکز کړو پرځای یې چې په مختلفو نظرونو او مختلفو شیانو تمرکز وکړو (لکه څنګه چې په ذهني طریقه کې)

د عبادت طریقه د عبادت ټول ډولونه لري، لکه دعا (کوم چې باید د ټولو دنیاوي فکرونو څخه آزاد وي). پدې طریقه کې، روحاني ځان باید خپل ذهن په ژوره او درناوي سره په هر هغه څه تمرکز وکړي چې هغه یې تمرکز کول غوره کوي: که د الهییت په ځانګړي مفهوم وي یا په مطلق، ټول شامل وجود باندې.

مهمه خبره دا ده چې سالک خپل ذهن په یوه واحد عبادتي مفکوره باندې په ډیر جوش او جذبې سره متمرکز کړي. د دې پروسې له لارې، روحاني ځان په تدریجي ډول له ډیری ذهني ګډوډیو څخه خلاصیږي او د خپل جوهر په اړه د ځان د فکر کولو لپاره اړین وخت او فرصت ترلاسه کوي. کله

چې موږ د خپلو زړونو له ژورو څخه په بشپړ اخلاص سره دعا کوو، موږ ټول فزیکي احساسات هیروو او ټول هغه مداخله کونکي فکرونه یوې خوا ته پریږدو چې هڅه کوي زموږ پام ځانته راواړوي او زموږ ذهنونه اشغال کړي.
څومره چې زموږ دعاګانې ژورې وي، هومره زموږ رضایت زیات وي.
دا هغه اندازه ګرځي چې له مخې یې موږ خدای ته خپل نږدېوالی اندازه کوو، څوک چې لوړ نعمت دی. د فزیکي غوښتنو په پریښودلو او د ګډوډونکو او متضادو افکارو کنټرولولو سره، د دې طریقې غوره والی د پخوان طریقې په پرتله روښانه کیږي.
خو، دا طریقه نیمګړتیاوې او ستونزې لري چې د روحاني ځان د بدن سره د اوږدې او دوامداره اړیکې او د هغې غلام څخه رامینځته کیږي، او دا بې ګټې هڅه کوي چې خپل ذهن د فزیکي او رواني احساساتو له ساحې څخه لرې کړي.
سره له دې چې یو څوک د دعا کولو یا په بشپړ ډول د عبادت په یو ډول کې د ډوبیدو لپاره صادقانه لیوالتیا لري، د دوی ذهن د بې قابو فزیکي احساساتو او لنډمهاله فکرونو د برید په وړاندې زیانمنونکی پاتې کیږي چې حافظه یې وړاندې کوي او بیاکتنه کوي. په دعا کې، موږ ډیری وختونه د دعا لپاره د سم شرایطو رامینځته کولو یا د فزیکي تکلیفونو د لرې کولو په لیوالتیا سره تمه کولو په اړه ډیر اندیښمن یو.
سره له دې چې زموږ ټول شعوري هڅې دي، زموږ ناسالم عادتونه، چې زموږ لپاره دوهم طبیعت ګرځیدلی، د روح په غوښتنو واکمني کوي او د هغې وړتیاوې محدودوي زموږ د صادقانه لیوالتیا سره سره، ذهن اندیښمن او مغشوش پاتې کیږي، تر دې چې دا وینا "چیرته چې ستاسو ذهن وي، هلته ستاسو زړه هم وي" پلي کیږي. له موږ څخه غوښتل شوي چې په خپلو ټولو زړونو سره خدای ته دعا وکړو، مګر موږ معمولا د خپلو زړونو سره دعا کوو چې د فکرونو او حسي تاثیراتو طوفانونو لخوا ځورول کیږي.
دریم: د مراقبې طریقه - دا طریقه او هغه چې تعقیبوي په بشپړ ډول عملي دي او عملي روزنه پکې شامله ده. دا د لویو حکیمانو لخوا سپارښتنه کیږي چې په خپل ژوند کې یې حقیقت پیژندلی دی. ما پخپله دا دوه طریقې د دې لویو روحاني استادانو څخه د یو څخه زده کړې.
د مراقبت په تمرین کولو سره تر هغه چې دا په کلکه عادت شي، موږ کولی شو د شعوري خوب حالت رامینځته کړو. دا ارامه او خوندور حالت ډیری وختونه هغه وخت تجربه کیږي کله چې موږ په ژور خوب کې یو او بې هوښ ته نږدې کیږو، یا کله چې موږ له هغې څخه راویښ شو او د شعور حالت ته نږدې کیږو.

د شعوري خوب په دې حالت کې، موږ د ټولو بهرنیو فکرونو او فزیکي احساساتو څخه خلاص یو، او روح د مراقبت ژوروالي او د تمرین سرعت سره سم، د ځان په اړه فکر کولو او وخت په وخت د خوښ حالت ته د رسیدو توان لري.

په دې حالت کې، موږ د هغو فزیکي او رواني ګډوډیو څخه بې خبره او آزاد یو چې ذهن یې نیسي د مراقبت د دې پروسې له لارې، بهرني او حسي ارګانونه د رضاکارانه اعصابو د ارامولو له لارې کنټرول کیږي، لکه څنګه چې د خوب په حالت کې وي.

دا د مراقبې حالت د اصلي مراقبې لومړ، خو وروست نه، مرحله ده په (شعوري خوب) کې، موږ یوازې د بهرنیو حواسو کنټرول زده کوو یوازینی توپیر دا دی چې په نورمال خوب کې، حواس په اتوماتیک ډول کنټرول کیږي، پداسې حال کې چې په مراقبې کې، دوی د شعوري هڅو له لارې کنټرول کیږي په هرصورت، د مراقبې په دې لومړني مرحله کې، روحاني ځان د غیر ارادي داخلي جسماني دندو لکه سږو، زړه، او نورو ارګانونو مداخلې ته حساس پاتې کیږي چې موږ یې په غلط سره باور لرو چې زموږ له کنټرول څخه بهر دي.

له همدې امله، موږ باید له دې څخه غوره لاره ولټوو، ځکه چې تر هغه چې روحاني ځان د ارادې سره د بدن احساسات، او همدارنګه هغه داخلي احساسات چې فکرونو ته اجازه ورکوي چې رامینځته شي، غیر فعال نه کړي، دا د دې ګډوډیو لپاره زیانمنونکی پاتې کیږي پرته له دې چې د دوی کنټرول او فشار راوړي، یا د ځان پیژندلو فرصت ولري.

څلورم: د یوګا علمي طریقه - سینټ پاول وویل، "زه هره ورځ مړ کیږم" په دې معنی، هغه پوهیده چې څنګه خپل داخلي ارګانونه کنټرول کړي او خپل روحاني ځان د بدن او ذهن دواړو څخه د ارادې له لارې آزاد کړي. عادي، غیر روزل شوي خلک د مرګ نږدې ورته حالت تجربه کوي، کله چې روحاني ځان د خراب شوي بدن څخه آزاد شي.

د مناسبې روزنې او عملي او منظمې طریقې تمرین سره، تمرین کوونکی کولی شي د وروستي مرګ تجربه کولو پرته د بدن څخه د روحاني ځان جلاوالی احساس کړي.

دلته به زه د دې طریقې او هغه سالم علمي تیوري عمومي کتنه وړاندې کړم چې پر بنسټ یې ولاړه ده. هغه څه چې زه یې وړاندې کوم زما د شخصي تجربې څخه دي او په نړیواله کچه د اعتبار وړ بلل کیدی شي. زه دا هم ویلای شم او تاییدولی شم چې هغه نعمت چې زموږ وروست موخه ده - لکه څنګه چې ما تشریح کړې - د دې طریقې په عمل کې خورا څرګندیږي. په حقیقت کې، دا عمل پخپله خورا خوندور دی. زه کولی شم تایید کړم چې

دا د پنځو حواسو یا عقل له لارې ترلاسه کیدونکي ترټولو لوی حسي خوښۍ څخه خورا ډیر خوندور دی. زه نه غواړم د دې طریقې د اعتبار لپاره کوم ثبوت وړاندې کړم پرته له هغه څه چې هغه کس یې تمرین کوي تجربه کوي. څومره چې سالک په صبر او منظم ډول تمرین کوي، هغومره به دوی په کلکه احساس وکړي چې د نعمت په شعور کې تاسیس شوي دي.

ځکه چې بد عادتونه ډېر ضد او ژور ریښې لري، فزیکي پوهاوی وخت په وخت راڅرګندیږي، د خپلو ټولو حسي یادونو سره د سکون حالت برید کوي. په هرصورت، د منظم او اوږد تمرین سره، موږ کولی شو تمرین کونکي ته ډاډ ورکړو چې یو وخت به راشي کله چې دوی به ځانونه د عالي روحاني خوښۍ په حالت کې ومومي. مګر موږ باید هڅه ونه کړو چې هغه پایلې تصور کړو چې دا طریقه به یې ترلاسه کړي او بیا د لنډې ازموینې وروسته تمرین پریږدي. ریښتینې بریا او ډاډمن پرمختګ د لاندې اړینو ټکو مشاهده کولو ته اړتیا لري.

لومړی: هغه موضوع ته ډېره پاملرنه وکړئ چې غواړئ زده یې کړئ

دوهم: د زده کړې لپاره ریښتینې هیله او د پلټنې روحیه

دریم: تر هغه وخته پورې دوام ورکړئ چې مطلوب هدف ترلاسه شي

که موږ نیمګړې لاړ شو او د ساده تمرین وروسته طریقه له پامه وغورځوو، نو موږ به هغه پایله ترلاسه نه کړو چې موږ یې تمه لرو.

دا په رښتیا هم بدبختانه ده چې خلک خپل ډېر وخت د مادي اړتیاوو په ترلاسه کولو یا په تیوریکي بحثونو او فکري بحثونو کې تېروي، خو په ندرت سره هڅه کوي چې هغه روحاني حقایق کشف او تجربه کړي چې ژوند بډایه او پیاوړی کوي، او په حقیقت کې هغه ته معنی ورکوي، د دوی ذهنونه د دې هدف په لور په سمه توګه د لارښوونې پرځای په کوچنیو مسلو، غیر مهم اندیښنو او شدیدو غوښتنو بوخت دي.

له ډېرو کلونو راهیسې زه پورته ذکر شوې طریقه تمرین کوم، او هرکله چې زه یې تمرین کوم، زه د لویې خوښۍ یا د دوامداره خوښۍ حالت احساس کوم چې حرکت یې نه کمیږي او جریان یې نه دریږي.

موږ باید په یاد ولرو چې روحاني روح د ډیرو عمرونو او اوږدې مودې لپاره د بدن لخوا بندي شوی دی، او دا ممکن په یوه ورځ کې آزاد نشي. لنډ، وقفې وقفې تمرینونه نشي کولی تمرین کونکي ته عالي روحاني خوښۍ ورکړي یا د داخلي ارګانونو کنټرول تضمین کړي. دا د اوږدې مودې لپاره جدي او قصدي تمرین ته اړتیا لري.

خو، د دې میتودونو په احتیاط سره کارول د خالص خوښۍ احساس رامینځته کولو توان لري څومره چې یو څوک دې خوښۍ ته نږدې کیږي، هومره یې تمرین کوي. دا حالت د هیڅ انسان لخوا رامینځته شوی یا اختراع

شوی نه دی؛ دا په طبيعي ډول شتون لري، او مور يوازې دا په ځان کې کشفولو ته اړتيا لرو.
سلام دې وي پر تا

اراده او د چاپيريال نفوذ

ستونزې او کړاوونه د يو کس د تيرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامينځته کيږي چې په يو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسني رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچينه اخلي چې دوی يې وايي، کوم چې د شعور په خاوره کې ريښې نيسي، په يوه نبات کې وده کوي او ميوه ورکوي چې د هغه فکرونو او کړنو منعکس کوي چې دوی يې کړي دي.

آزموينې او کړاوونه د يو چا د ماتولو او د هغه د ارادې د فلج کولو لپاره نه راځي، بلکې د دې لپاره راځي چې دوی د خدای ستاينه وکړي ځکه چې هغه په ريښتيا سره مستحق دی او د هغه قوانينو ته درناوی وکړي چې له لارې يې دوی ريښتينې خوښ ترلاسه کولی شي.

خدای پاک داسې سختې ازموينې نه ليږي ځکه چې دا په عمده توګه د انسانانو لخوا رامينځته شوي دي. دا د انسانيت پورې اړه لري چې خپل شعور د ناپوهۍ له خوب څخه راويښ کړي او د ناپوهۍ له تيارو څخه د پوهې رڼا ته راپورته کړي.

د روحاني پوهې په ډګر کې

استاد هغه شاګرد ته چې په روحاني لاره کې يې لارښوونه غوښتله وويل:

د خلکو د ستا او ستا د روحاني لاسته راوړنو د پيژندلو هيله مه کوه، بلکې يوازې د خدای په لټه کې شه

کله چې تاسو يوه شئ چې سوله ستاسو دننه ده، تاسو به يوه شئ چې سوله او همغږي د تخليق په ټولو ښو شيانو کې ده، او تاسو به يې د طبيعت په ښکلا کې وګورئ، د هغې نرډېوالی په صادقانه ملګرتيا کې احساس کړئ، او د هغې برکتونه په عالي ارمانونو او عزتمنو اهدافو کې لمس کړئ چې د ځان غوښتونکو اهدافو څخه پاک دي. تاسو به د هغې شتون د خاموشۍ د پردې تر شا او په ټولو حيرانونکو شيانو کې احساس کړئ.

په کلکه دروازه وټکوئ او پرده به پورته شي او تاسو به تر ټولو ځلانده مخ په خپل ټول شان او شوکت کې وګورئ.

که تاسو له خدای سره مینه لرئ، نو تاسو به د هغه مینه
احساس کړئ، او بل هیڅ شی به تاسو دوکه نه کړي مادي
تجربې تاسو ته زړه راښکونکې دي ځکه چې تاسو روحاني خوښۍ
نه ده خوړلې کله چې تاسو دا کار کوئ، نو تاسو به توپیر
وپیژنئ.
د انتخاب کولو لپاره آزاد اوسئ هیڅ شی ته اجازه مه
ورکوئ چې تاسو محدود کړي، او چا ته اجازه مه ورکوئ چې
تاسو کنټرول کړي یا ستاسو په خوښۍ کې مداخله وکړي
ستاسو ځان د کایناتي ټول یوه جلا برخه ده او تاسو باید دا
بشپړ ټول ومومئ ترڅو د خوښۍ شعور تجربه کړئ او د الهي
مینې خوندونه وخورئ.
د نفرت او کرکې له کوټو څخه د مینې را ایستل
موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، زموږ په روحونو باندې
خپل رڼا روښانه کړه
او خپلو مینه والو او هغو کسانو ته چې ستا مرسته غواړي،
په خپلو پراخو نعمتونو سره برکت ورکړه.
او هغه دې د جګړې، تاوتریخوالي او مرګ ویره له موږ څخه
لرې وساتي.
او موږ ته الهام راکړئ چې سوله خپل هدف وګرځوو
او مینه زموږ رزق دی
زموږ هدف د محدودیتونو څخه خلاصون دی
* * *
که چیرې یو څوک یوازې د پیسو راټولولو او د بدني غوښتنو
پوره کولو لپاره هڅه کوي
هغه لاسته راوړنې چې هغه یې کوي لږې او بې ارزښته دي
ځکه چې هغه ورځ به راشي چې هغه به ټولې دنیاوي لاسته
راوړنې شاته پریږدي.
خو که هغه د خدای له لارې شتمن شي
هغه به د ځمکې د ټولو پاچاهانو او شتمنو خلکو څخه شتمن
وي
دا مبارکې خزانې د هغو کسانو په واک کې دي چې له خدای
سره مینه لري
هغه کسان چې د روح له شتمنۍ پرته په بل څه راضي نه دي
لکه څنګه چې دوی د خپلو روحاني تمایلاتو د پراختیا لپاره
کار کوي

او د دوی د ژوند سرچینې لپاره د دوی لیوالتیا تغذیه کول
او د نفرت او کینې له ژورو څخه د مینې بیا راژوندي کیدل
دوی خپل شعور د تنګ دنیاوي فکرونو څخه پورته کوي
د آزاد، سولې، رڼا او خوښ افقونو ته
دوی خپل بې حده پراخوالی درک کوي
دوی نوي درکونه او پوهه تجربه کوي
او لکه څنګه چې دوی د ښو افکارو او کړنو تخم کري
د دوی د شعور په ځایونو کې
د دوی بصیرتونه خلاص شوي دي
او د دوی ادراکي ځواکونه فعال شوي دي
فلامسن، د دوی اصلي جوهر
دوی د خدای سلطنت په ځان کې پیدا کوي
موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته لارښوونه وکړي ترڅو ځانونه نوي کړو
او موږ خپل روحاني وجود د تیارو له کوټو څخه راوباسئ
د آزاد، ارام او د پوهې د څراغونو ځایونو ته
تازه میوې او سبزیجات حیاتي مغذي مواد دي
د تغذیې په اړه د لکچر څخه
په انسینیتاس، کالیفورنیا کې ویراندې شو - جون ۱۹۴۰
د غوښې پروټین د انرژ یوازین حیاتي سرچینه نه ده
ځینې معدني مالګې چې په خامو سبزیجاتو او میوو کې موندل کیږي هم مهمې سرچینې دي
که څه هم د غوښې یوه لویه برخه د پام وړ انرژي چمتو کوي، که چیرې غوښه د اوږدې مودې لپاره په رژیم کې غالبه وي، نو دا به د دې انرژ چمتو کول ودروي سربیره پردې، د پروټین ډیر مصرف کولی شي د پروټین زهرجن کیدو لامل شي، د ستړیا او ناروغ سرچینه په لنډه توګه، ډیر پروټین د ډیر لږ په څیر زیانمنونکی دی.
که غواړئ له ستړیا څخه خلاص شئ، نو یوه درملنه یې په مناسبه تغذیه کې ده غوښه ممکن لنډمهاله انرژي چمتو کړي، مګر دا بدن ته ډیری زهرجن توکي معرفي کوي. د خامو او خامو خوړو خوړل به د ستړیا احساس کم کړي او تاسو به انرژي احساس کړئ.
جوسونه د انرژ د پام وړ زیاتوالی ورکوي، مګر ټول میوې او سبزیجات خورا ډیر تغذیه ارزښت وړاندې کوي. په هرصورت،

ځيني خلک په ساده ډول نه غواړي چې په دې بڼه د دوی
مصرفولو لپاره وخت وقف کړي.
د هاضمې سیسټم کیمیاوي مواد استخراجوي او په ټول بدن
کې يې مناسبو حجرو ډولونو ته ويشي.
بدن له ګڼو کیمیاوي عناصرو څخه جوړ دی، او خواړه باید
هره ورځ د دې عناصرو کمښت پوره کړي.
ورځني خواړه باید په کافي اندازه پروټین، ویټامینونه،
منرالونه، ځيني غوړ او غوړي، او مناسب مقدار طبیعي
کاربوهایډریټ ولري، پداسې حال کې چې تصفیه شوي نشایسته
او تصفیه شوي بوره د امکان تر حده کمه کړئ.
د انرژ□ یوه ښه سرچینه د مالټې جوس او بادامو مخلوط
دی، ځکه چې بادام د مالټې جوس سره ګډولو سره ښه هضم
کیږي.
دا هم مهمه ده چې ډېر مایعات وڅښئ که چیرې ښه کیفیت
لرونکې اوبه شتون ونلري، نو د تازه میوو جوس، د ناریل اوبه،
او هندوانه د پاکو اوبو لپاره غوره تکمیلات او جزوي بدیلونه دي.
په راتلونکي کې، خلک به د میوو جوس او سبزیجاتو جوس
ډیر وخوري ځکه چې دا جوسونه روغتیایی ګټې لري.
د کمتر□ او غوره والي کمپلیکسونه دواړه بد دي
د کمتر□ کمپلیکس د غوره والي کمپلیکس په څیر بد دی ځکه
چې هغه څوک چې ځان کمتر احساسوي نشي کولی هغه غوره
والی وښيي چې په دوی کې دی.
انسان، چې روحاني طبیعت لري، د یوې مقدسې څراغ سره
مالامال دی، او دا غلطه او غلطه ده چې فکر وکړي چې هغه
ټیټ دی یا فکر وکړي چې هغه له هرچا پورته دی او د هغه چا په
څیر عمل وکړي چې هیڅ وقار یا اصل نلري.
کله چې یو څوک غرور ښکاره کوي، د غرور غټ سیوری د
روح دننه د خدای رڼا پټوي.
له همدې امله، دواړه غوښې باید یوځای له منځه یوړل شي
ځکه چې دواړه د روحاني پرمختګ خنډونه دي.
راځئ چې احساس وکړو چې خدای زموږ سره دی، موږ ته
الهام راکوي او لارښوونه کوو، او هغه زموږ په ژوند کې ترټولو
لویه مینه ده.
هغه کسان چې خدای پېژني احساس کوي چې دوی د هرچا
بندګان دي او فکر نه کوي چې دوی د نورو څخه غوره دي

د کمترۍ کمپلیکس د هغو کسانو سره تړاو لري چې کمزوري نظريات او کمزوري لاشعور لري، پداسې حال کې چې د غوره والي کمپلیکس د کرکې وړ غرور او غلط غرور څخه زیږیدلی دی.

دا دواړه غوټۍ د روحاني ودې لپاره ویجاړونکي دي او د سمې پوهې او سمې قضاوت پرځای د حقیقت لپاره د وهم او بې پروایۍ پر بنسټ والړ دي.

په ځان باور باید د میراثي انساني کمزورتیاوو په له منځه وړلو سره وده ومومي هغه کسان چې دا غواړي باید هڅه وکړي چې د دوی په ژوند کې د محسوسو لاسته راوړنو له لارې د هغې خوړوالی تجربه کړي، په دې توګه د خدای په مرسته ځانونه د کمترۍ او تکبر له پیچلتیاوو څخه خلاص کړي.

د ژوند راز او سرچینه

بدن څو ساعتونو ته اړتیا لري ترڅو خواړه په انرژي بدل کړي مګر هر هغه څه چې اراده هڅوي او فعالوي سمدستي انرژي تولیدوي.

اراده د بدن له حجرو او د دماغ د انرژۍ له زیرمې څخه ژوندی ځواک ترلاسه کوي چیرې چې له خوړو څخه استخراج شوې انرژي زیرمه کیږي.

اراده د کاسمیک سرچینې څخه د نخاعي نخاع له لارې بدن ته نوي فعالیت هم راوباسي.

له همدې امله، د ژوند د ژوند راز د هغه انرژۍ په ساتلو کې دی چې یو څوک یې لري او د ارادې له لارې بدن ته نوې انرژي راوړي.

دا څنګه کیږي؟

لومړی، یو څوک باید په خپله خوښه او په خپله خوښه عمل وکړي که چیرې د ترسره کولو لپاره یو ارزښتناک کار وي، نو دا باید په خپله خوښه او په خپله خوښه ترسره شي.

کله چې تاسو په خپله خوښه کار کوئ، تاسو ډیر انرژي لرئ ځکه چې تاسو نه یوازې د دماغ له اعصابو څخه انرژي اخلئ، بلکه بدن ته د کاسمیک انرژۍ لوی جریان هم جذب کوئ.

هغه ښځه چې د خپل عاشق لپاره خوندور خواړه چمتو کوي له خوښۍ او ژوند څخه ډکه وي، خو که هغه د خپلې خوښې خلاف پخلی کولو ته اړ شي، نو له پیل څخه ستړې احساس کوي.

له همدې امله، اراده انرژي راوړي

لنډه کيسه:
يو ځل، زه د يو ملګري سره د اولياوو په اړه خبرې کولې
زما ملګرى يو دلال و، او هغه زما ليوالتيا شريکه نه کړه پرځاى
يې، هغه وويل، "ټول هغه کسان چې تاسو ورته اولياوې وايئ په
حقيقت کې جعلي دي چې خداى نه پيژني" ما ورسره بحث ونه
کړ، مګر موضوع بدله کړه، او موږ د دلالۍ مسلک په اړه خبرې
پيل کړې وروسته له هغه چې هغه ماته د دې په اړه ډير څه
وويل، ما په نرمۍ سره وويل، "ايا تاسو پوهيږئ چې يو باوري
دلال شتون نلري چې دوى ټول دروغجن وي؟" هغه په غوسه شو
او په غوسه يې ځواب ورکړ، "او تاسو د دلالانو په اړه څه
پوهيږئ؟" ما ځواب ورکړ، "دا هغه څه دي چې زما مطلب و او
تاسو د سنتانو په اړه څه پوهيږئ؟" هغه بې غږه و ما په ارامه او
مهربانۍ سره دوام ورکړ، "زه د دلال په اړه هيڅ نه پوهيږم، او
تاسو د سنتانو په اړه هيڅ نه پوهيږئ"
د انرژۍ فرښتې
خداى موږ د انرژۍ د فرښتو په توګه پيدا کړي يو
او موږ په فزيکي بدنونو کې ځاى پر ځاى کړل
موږ خپله ټوله پاملرنه په نازکو بدنونو متمرکزه کړه
او موږ هغه روحاني روح هېر کړ چې د کاسميک ژوند انرژۍ
سره چارج شوى و
اوس موږ بايد د تمرکز لپاره ريښتينې هڅې وکړو
د بشپړ پوهاوي احساس بيرته ترلاسه کولو لپاره
د بريااليتوب ريښه د روحاني بصيرت په وده کې ده
د کوم له لارې چې موږ د خپل غير مادي طبيعت څخه خبر
شو
او دا چې د خداى انځور زموږ دننه اوسيږي
د معنويت په باغ کې لومړى ګل د ايمان او اميد ګل دى
خو، ميوه يې هغه حقيقي پوهه ده چې د ځان ازموينې له
لارې ترلاسه کيږي.
خوشبين اوسئ او پوه شئ چې د ژوند ښې شيان او
برکتونه ستاسو په تمه دي.
تر هغه چې تاسو په اخلاص او وقف سره کار کوئ
د ورک شوي الهي ميراث د بيرته راګرځولو لپاره
يو ريښتينى روحاني کس يو متوازن کس دى

هغه څوک چې قناعت لري، له ښه روغتيا څخه خوند اخلي، او مخ په ودې بصيرت لري
هغه د روح شتمني او د حکمت خزانې لري
هغه ډاډه دی چې الهي مرسته راځي
مهمه نه ده چې ژوند څومره سخت ښکاري او حالات څومره ناوړه وي
د خدای مخ موږ ته د طبيعت په ښکلا کې څرګندیږي
او د هغه غږ موږ سره د نازکو او اصلاح شويو سندرو له لارې خبرې کوي
او د مينه والو د خوږو، نرمو غږونو څخه
او د دندې د غږ له لارې
هغه هڅونه چې موږ د نيکمرغ او سولې په لور هڅوي
خوشحالي او پوهه د خدای غږ دی
کوم چې موږ ته د برکت کور ته د بيرته راستنيدو غږ کوي
د سکون او ذهني سکون کور
او د هغه د خوږ شتون څخه خوند اخيستل
او د هغې بې ساري، غوره ښکلا
نن په يقيني ډول دوکه ورکوونکې ده، او موږ بايد ورته داسې چلند وکړو که موږ لومړی د هغې دوکه او وهم له منځه يوسو، نو موږ به د بل چا سره مرسته ونه شو کولی.
موږ بايد په ياد ولرو چې د متمرکز ذهن په يوازيتوب کې د ټولو لويو لاسته راوړنو فابريکه ده او پدې حيرانونکې فابريکه کې، موږ بايد په دوامداره توګه د خپلې ارادې نمونې اوبدل کړو ترڅو د ټولو ناوړه شرايطو څخه بريالي شو يا په مؤثره توګه ورسره معامله وکړو.
اراده بايد په دوامداره توګه وروزل شي او عملي شي
انسان په دې ځمکني فابريکه کې د کار کولو لپاره ډېر فرصتونه لري، تر هغه چې خپل وخت ضايع نه کړي او خپلې انرژ بې ځايه ضايع نه کړي.
په شپه کې زه د ځان سره د دنياوي غوښتنو څخه لاس اخلم
له نن لرې، ډېر لرې
زما په روحاني يوازيتوب کې زما د ارادې سره يوازې
چيرته چې زه خپل فکرونه هغه لوري ته ورسوم چې زه يې غواړم
ما په ژوره توګه پريکړه وکړه

کله چې زه خپله اراده په صحي او ګټورو فعالیتونو کې د ښکیلتیا لپاره هڅوم، دا زما لپاره بریالیتوب رامینځته کوي په دې توګه، ما ډیرى ځله خپله اراده په مؤثره توګه کارولې ده په هرصورت، دا یوازې د ارادې د دوامداره کارولو له لارې ترلاسه کیدى شي.

ځومره ښه احساس به ولرئ کله چې تاسو وکولى شئ وواياست او تایید کړئ، "زما اراده، چې د الهي ارادې سره ډکه ده، زما لپاره به هغه څه ترلاسه کړي چې زه یې غواړم!"

که چیرې یو څوک مطمئن شي او هرڅه د خداى رضا ته وسپاري پرته لدې چې د هغه خپله اراده وکاروي چې خداى ورته ورکړې ده، نو هغه به هغه پایله ترلاسه نکړي چې هغه یې غواړي.

الهي قدرت غواړي چې په خپله خوښه ستاسو سره مرسته وکړي

موږ باید دا فکر له خپلو ذهنونو څخه وباسو چې خداى، د هغه د ځواک او فوق العاده قدرتونو سره، له موږ څخه لرې دى او د اسمانونو په لرې پرتو سیمو کې پټ دى، او موږ باید هیر نکړو چې الهي اراده زموږ د انساني ارادې تر شا ده، مګر دا ځواکمن ځواک، لکه د سمندر په څیر چې د خپلو څپو او پراخوالي سره ډک وي، تر هغه چې ذهن خلاص نه وي او زړه یې منلو وړ نه وي.

دعا

اې د نړۍ مورې

زموږ په زړونو کې یوازینۍ شعله وي

او زموږ د روحونو تیاره لرې کول

او ستاسو لپاره زموږ د مینې په اوښکو کې

د دنیاوي شیانو سره زموږ مینه پاکه کړه

او موږ خوښ یو چې له تاسو سره موافق یو

زموږ غمونه او غمونه یو ځل او د تل لپاره لرې کړه

زموږ کوچني زړونه په لوى زړه بدل کړئ

دا ستاسو ټول شتون ته ځاى ورکوي

او ستاسو د الهي طبیعت په هنداره کې

راځئ چې ځانونه بشپړ او پاک وګورو

زموږ د مینې اور دې ستاسو لپاره لوړ شي

د ځمکنیو غوښتنو د اور څخه پورته

په مليونونو وسوسې ستا په څير ځانونه پټوي
او دا موږ په دوامداره توګه غولوي
* **
راشه، اې پاکې او بشپړې الهي خوښ!
زموږ د ستا د ارمان معبدونو ته ننوځئ
پرېږده چې سياره سوله ييزه وي
زموږ په غرونو کې، د جهالت په تيارو شپو کې
هغه دې موږ ته لارښوونه وکړي او په خوندي ډول مو بيرته راولي
ستاسو د خوندي او خوندي ځای په لور!

د ابديت څخه چيغې وهل
د خيام لومړ رباعي
د اډوارډ فيټزجيرالډ لخوا ژباړل شوی او د ماسټر پاراماهانسا لخوا تشريح شوی
د عمر خيام شهرت په لويديځ کې د نولسمې پيړ په نيمايي کې د فيټزجيرالډ لخوا د هغه د څلوړ بيتونو د ژباړې له امله دی، کوم چې په انګليسي ژبه کې تر ټولو غوره ژباړه ګڼل کيږي.
استاد پرمهانسا عمر خيام يو له لويو عرفاني عالمانو او د ځان د پوهې لوړې درجې لرونکی ګڼلی و، او دا چې هغه د خپلې روحاني او تجربوي تجربې د څرګندولو لپاره سمبوليزم کارولی و، او دا چې هغه په بې رحمه توګه غلط فهم شوی و، او دا چې څېړونکي دومره ژور نه وو چې د هغه روحاني فلسفه درک کړي چې هغه يې په څلور اړخيزو کې ساتلې وه.
د شپې په کاسه کې د سهار لپاره ويښ شئ!
هغه ډبره يې وغورځوله چې ستوري يې الوتنه کوي
او ګوره! د ختيځ ښکار نيولی دی
د سلطان برج د رڼا په يوه رس کې
عربي ژباړه:
ويښ شه، ځکه چې سهار د شپې په لوښي کې ډبره اچولې ده
د ستورو بشپړ خپرول
او دلته د ختيځ ښکار دی
هغه د سلطان برج ونيولو
د رڼا په يوه رس سره

تشريح او تفسير:
د معناوو وضاحت:
سهار: دا د خيالي ځمکني شتون څخه د راويښيدو سهار دی
د شپې لوښی: د ناپوهۍ تياره چې تل پاتې روح په تنګ او محدود انساني شعور کې بندي کوي
ډبره: روحاني تصفيه
ستوري: د مادي غوښتنو زړه راښکونکې څراغ
د ختيځ ښکار: هغه ځواکمن ختيځ حکمت چې د وهمونو پاتې شوني له منځه وړي
د رڼا يوه رسۍ: د برکتي حکمت رڼا، چې هغه ظالمانه تياره له منځه وړي چې روح بندي کوي او په زنځيرونو کې يې بندوي.
تفسير:
داخلي خاموشي غږ کوي:
" ويښ شه! د ناپوهۍ خوب پريږده، ځکه چې د حکمت سهار مات شوی دی، د نامعلوم تياره لوښی د روحاني تصفيې ډبرې سره وغورځوه ترڅو يې مات کړي او د بې کاره مادي غوښتنو تياره، ځليدونکي ستوري خپاره کړي."
" د ختيځ حکمت رڼا ته وګورئ، د وهمونو ښکاريدونکی او ويجاړونکی، ځکه چې دا د روح لوړ برج د رڼا په يوه رسۍ سره نيولی دی، او د هغې محدود مادي تياره يې لرې کړې ده، په بشپړه توګه يې لرې کړې ده."
" اې د وهمونو ښار اوسيدونکو، خوب پريږدئ! ځکه چې د داخلي حکمت د روحاني پيغام لمر وړانګې راڅرګندې شوې دي"
زده کړئ چې څنګه د معنوي تصفيې د قوي ډبرې څخه کار واخلئ ترڅو د ناپوهۍ تياره لوښی مات کړئ او له هغې څخه د لنډمهاله مادي خوښيو هيله لرې کړئ.
" د حکمت د ښکار څخه درس واخلئ، څوک چې په دوامداره توګه د رڼا لپاره ليواله او د حقيقت په لټه کې روحونه لټوي، ترڅو دوی د شاندار شان او شوکت سره محاصره کړي، د تلپاتې آزادۍ شان"
د فالتو زوی راستنيدل
يو ځل، ډېر کاله وړاندې، ما خپل يو زده کوونکی وليد چې په مخالف لوري روان و.
د هغه د کړنو د حتمي پايلو په پوهيدو سره، ما هڅه وکړه چې هغه قانع کړم، د هرې منطقي لارې په کارولو سره، د هغه

د عمل لاره پرېږدي، مګر ما وموندله چې زه نشم کولی د هغه سره مرسته وکړم.

ځکه چې هغه اراده درلوده چې د بد لاره غوره کړي

بالاخره، ما ځان ته وويل:

"څرنګه چې هغه دا غواړي، زه به يې يوازې پرېږدم"

خو زما مينه او انديښنه د هغه لپاره ژر بيرته راغله، نو زه د انځر د ونې لاندې کښېناستم او د هغه تصور مې پيل کړ.

په ډېر شوق سره، ما په دوامداره توګه هغه ته لاندې فکري پيغام واستاوه:

" خدای له ما څخه غوښتي دي چې له تاسو وغواړم چې د هغه څه په اړه خپل نظر بدل کړم چې تاسو يې کول غواړئ"

ماښام، يو قوي وجداني احساس چې ما په خپل بدن او ذهن کې احساس کړ، ما دې ته وهڅول چې باور وکړم چې هغه واقعيا بيرته راځي.

ناڅاپه، "فاجعه زوی" راڅرګند شو، کله چې کور ته راستون شو، هغه د کمان سره هغوی ته ښه راغلاست ووايه او ويې ويل:

" ټوله ورځ، هر ځای چې لاړم او هر څه چې مې وکړل، ستا مخ مې وليد. دا څه معنی لري؟"

ما ځواب ورکړ: "خدای زما له لارې تاته بلنه درکوله دا د هغه بلنه وه، زما نه"

زما هيله د ځان غوښتنې له امله نه وه هڅول شوې، مګر ما هوډ درلود چې نه پرېږدم

دا ځای به ستاسو د بيرته راستنيدو پورې خلاص وي

دا ډول ډېزاين کولی شي لوی بدلونونه راولي. دا واقعيا يو حيرانونکی ځواک دی!

کله چې تاسو خپله لاره وټاکئ او پريکړه وکړئ چې په خپله لاره روان شئ، تاسو بايد خپله اراده فعاله کړئ او عملي هڅه وکړئ، او بيا به تاسو ومومئ چې د برياليتوب ټول عناصر به تاسو ته له هغه ځايه راشي چې تاسو يې پوهيږئ او له هغه ځايه چې تاسو يې نه پوهيږئ.

ستاسو په اراده کې، چې د الهي انرژ څخه ډکه ده، ستاسو د دعاګانو ځواب پروت دی.

کله چې تاسو دا وصيت وکاروئ، تاسو هغه کړک پرانيزئ چې له لارې يې تاسو خپلو دعاګانو ته ځواب ترلاسه کوئ.

دا زما خپله تجربه ده په تیرو وختونو کې ما هڅه کوله چې
ځینې شیان یوازې د خپلې ارادې د ازموینې لپاره ترسره کړم،
مګر اوس زه دا کار نه کوم ځکه چې زه دمخه پایله پوهیږم:
هرڅه چې زه یې غواړم د خدای تعالی په فضل سره ترلاسه
کیږي.
د "انسان وروستۍ موخه" کتاب څخه
راځئ چې خدای د خپلو روحونو شپون جوړ کړو
او الهي رڼا جاسوس دی
د ژوند په تیارو لارو کې
هغه د ګډوډۍ په شپو کې د لارښود رڼا ده
او د یقین لمر د ویښیدو په ساعتونو کې
او د ځمکني وجود د تیارو په سمندر کې لارښود ستوری
راځئ چې د هغه مرسته وغواړو او د هغه الهام ولټوو
ځکه چې نړۍ به خپلو لوړو او ژورو ته دوام ورکړي
د هغې پیښې د څپو په څیر ګډوډې دي
موږ به له کومه لارښوونه ترلاسه کړو؟
دا زموږ په بې ثباته، تعصبي عادتونو کې نه ده
او نه هم زموږ د چاپیریال څخه د تاثیراتو تابع دي
نه زموږ له هېوادونو او نه زموږ له نړۍ څخه
بلکه، دا د لارښوونې حقیقت غږ دی
د روح له ژورو څخه راوتلی
په هره شیبه کې زه یوازې د خدای په اړه فکر کوم
ما خپل روح هغه ته وسپاره
ما خپل زړه هغه ته وسپاره
ما خپله مینه او لیوالتیا هغه ته وښوده
موږ باید له خدای پرته په بل څه باور ونه کړو
او دا چې موږ باید په هغو کسانو باور وکړو چې د هغه رڼا
به ښکاره کړي
دا رڼا زما لارښود ده
دا زما حکمت او زما مینه ده
نه ماتېدونکې ځواک
او هغه حقیقت چې ترې تېربېدلی نشي
اوس او د تل لپاره

داسې خلک شته چې په خپل فکر کې دومره افراطي دي چې دوی باور لري چې په ژوند کې د بریالیتوب لپاره دوی باید د ماشین په څیر کار وکړي پرته له دې چې ودریږي.

له بلې خوا، داسې خلک هم شته چې له دوی څخه کم افراطي نه دي، ځکه چې کله دوی په روحاني چارو کې لیوالتیا پیدا کړي نو د نورو شیانو لپاره لیوالتیا له لاسه ورکوي، او دا یو غلط دریځ دی.

د مثال په توګه، دوی باور لري چې د داسې څه کولو ته اړتیا نشته چې شدید تمرکز او فزیکي هڅې ته اړتیا ولري، او دوی د زاهد او د ټولو مادي شیانو پریښودو مشوره ورکوي مګر دا چلند فکري رکود پېښوي.

د جعلي روحانیت تر پوښ لاندې

ما موندلي دي چې لوی ښوونکي په نړ کې ډېره علاقه لري مګر پرته له هغې سره هیڅ تړاو. کله چې زما ښوونکي ته یو ښکلی شی ورکړل شو، هغه به یې پاملرنه کوله او ساتنه به یې کوله، مګر که چیرې دا مات شي یا زیانمن شي، نو هغه به وخندل او ویل به یې، "زما علاقه په دې کې پای ته ورسیده ځکه چې دا زما ډېره پاملرنه ونیوله". هغه بې طرفه و ځکه چې هغه بې تړاوه و.

زه هماغسې احساس کوم لکه څنګه چې زه د هغه څه ستاینه کوم چې خدای ماته راکوي، مګر که زه یې له لاسه ورکړم نو زه یې له لاسه نه ورکوم.

یو ځل، یو چا ماته یو ښکلی کوټ د خول سره راکړ، او دا یو ګران سیټ و، زه خوشحاله وم چې پاملرنه یې وکړم او د څیرې کیدو او چټل کیدو څخه یې وساتم تر هغه چې زه ترې ستړی شوم او ویې ویل: "ای خدایه، زه دې ستونزې ته اړتیا نلرم!"

یوه ورځ، زه د لاس انجلس په یوه تالار کې د لکچر ورکولو لپاره لاړم، او کله چې زه ورسیدم او خپل کوټ یې په لرې کولو پیل وکړ، ما د الهي غږ واورېد چې ویل یې، "ټول هغه شیان چې د کوټ په جیبونو کې دي له ځانه سره یوسه". نو ما وکړل.

د لکچر وروسته، زه د کوټ ذخیره کولو خونې ته راستون شوم او وموندله چې کوټ - خدای دې ستا ساتنه وکړي - ورک شوی و.

زه په دې اړه ډېر خپه وم، نو یو چا وویل، "خپه کیږه مه، مور به تاته بل کوټ واخلو". ما وویل، "زه ځکه خپه نه یم چې ما

کوټ ورک کړ، مګر څکه چې هغه کس چې کوټ یې اخیستی و
هغه خول هم نه ده اخیستې چې د کوټ سره په بشپړه توګه
جوړه وي".
مور باید خپلو احساساتو ته اجازه ورنکړو چې مور کنټرول
کړي. څنګه یو څوک خوشحاله کیدی شي که چیرې دوی یوازې د
خپلو جامو او نورو شتمنیو پاملرنه کوي؟
دا پدې معنی نه ده چې پاکې او پاکې جامې نه اغوستل یا
کور پاکول او تنظیمول، بلکې د دې مسلو سره ډیر تړاو یا
لیوالتیا نه درلودل دي.
یو ځل چې زه د ډوډ لپاره بلنه ورکړل شوه او هرڅه ډیر
ښکلي او ښه تنظیم شوي وو، ما د ډوډ څخه په بشپړه توګه
خوند واخیست، مګر زمور کوربه ډیر اندیښمن وو، ویره یې
درلوده چې هرڅه ممکن د پلان سره سم نه وي، او په پایله کې،
دوی د خپلې اندیښنې سره فضا خرابه کړه.
هغه کسان چې ډېر حساس وي اکثرا د نورو اندېښنه او
ناراحتي احساسوي ولې وېره او اندېښنه؟ مور باید خپله غوره
هڅه وکړو، بیا آرام وکړو او نورو ته اجازه ورکړو چې آرام وکړو
مور باید شیانو ته اجازه ورکړو چې خپل طبیعي لاره ونیسي
پرته له دې چې دوی مجبور کړي، او بیا زمور شاوخوا خلک به
هم سوله ومومي.
د پارمینیډین حاصلات
د انسان د ارادې تر شا الهي اراده او د کاسمیک انرژ د
لامحدود جریان هدف پروت دی.
دا د هر هغه څه ښودلو لپاره دي چې په ژوند کې ښه او
ګټور دي
له همدې امله، څوک چې د لوړې ارادې سره ثابت او ثابت
پاتې شي، د خدای په مرسته به بریالیتوب ترلاسه کړي.
اراده هغه انرژي او هیله ده چې د یوې ځانګړې موخې د
ترلاسه کولو لپاره کارول کیږي
د ارادې پرته هیڅ شی نشي ترسره کیدی؛ په حقیقت کې،
حتی یو ساده حرکت هم په ورځني ژوند کې د ارادې پرته نشي
رامینځته کیدی.
ډیری خلک غیر ضروري کارونه کوي او خپلې هڅې په رغنده
ډول نه متمرکز کوي.

هيله د ارادې څخه توپير لري، که څه هم هيله کولی شي د ارادې لپاره د کتلست په توګه عمل وکړي.

د ارادې د پراختيا لپاره، يو څوک بايد لومړی او تر ټولو مهم هوډ ولري او له درک، بصيرت او حکمت څخه کار واخلي.

دا د روزنې او په شعوري ډول د ارادې کارولو سره تعقيب کيږي ترڅو مطلوب هدف ترلاسه کړي.

سفر او هڅې بايد تر هغه وخته پورې دوام وکړي تر څو چې هدف ترلاسه نشي

کله چې يو څوک د يوې ښې موخې د ترلاسه کولو هوډ وکړي، نو دا نامناسبه کيږي چې هڅه ودرول شي

يا هغه ممکن ناوړه شرايطو ته تسليم شي

کله چې شعور د لوړې ارادې او فکر سره همغږي وي او اراده پرته له کوم خنډ څخه په يوه ځانګړي نظر متمرکزه وي، نو اراده به د بې حده او نه ختميدونکي کاسميک فعاليت سره ډکه شي.

د انسان اراده چې د ناپوهۍ او غوښتنو لخوا اداره کيږي د خپل مالک لپاره درد او ستونزې راوړي.

د ريښتينې خوښۍ د خوند اخيستلو لپاره، ښې هيلې بايد په بدو برياله شي، او اراده بايد په سم لوري کې د حقيقت سرچينې او په وجود کې د ټولو ښو سرچينو په لور واستول شي.

ولې بايد يو څوک د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړي؟ ځکه چې دروغ منافقت او دوکه هڅوي

خيانت د خدای په نظر کې يو له لويو ګناهونو څخه دی د شخصي ګټې لپاره يا د غچ اخيستلو لپاره په يو چا باندې دروغجن تور لګول د دروغو يوه بڼه ده که هرڅوک دا عمل تعقيب کړي، نو د خلکو ترمنځ به ګډوډي او انارشي خپره شي.

د بل چا په وړاندې د دروغو شاهدي اوريدل د دروغو شاهد تاييد او د هغه په شرمناک چلند کې برخه اخيستل دي، او دا اوريدل او تاييد به په حتمي ډول په داخلي احساساتي شخړه بدل شي چې د روح سکون له منځه وړي او د ژوند سکون ګډوډوي.

حتی که دا په لنډمهاله توګه توجيه شي، عمل به بالاخره په کلکه سره غبرګون وښيي او داسې کړاو او رواني درد رامينځته کړي چې شعور ګډوډ کړي او وجدان ته ګوزار ورکړي.

حسد هم زيانمنونکي او ناوړه پايلې لري، ځکه چې دا حسد کوونکي ته شخصي رنځ راوړي ځکه چې هغه فکرونه او احساسات چې يو څوک يې خپروي بيرته هغه ته راځي.

هغه څوک چې مينه او خيرخواهي ورکوي په بدل کې به يې مينه او خيرخواهي چلند ترلاسه شي، پداسې حال کې چې هغه څوک چې د حرص، خود غرض او حسد فکرونه خپروي دا شيان به په مساوي اندازه په ځان راوړي.

ولې يو څوک بايد غلا ونه کړي؟

که چيرې ټول خلک په غلا، لوټمار او زور زياتي سره ژوند وکړي، نو نړۍ به څنګه وي؟ په هغه صورت کې به تر ټولو بد او ظالمانه جرمونه ترسره شي. د ملکيت د ساتنې او غلا شويو توکو د بيرته ترلاسه کولو لپاره به سخته جګړه وي.

غلا هغه عمل دی چې د ټولنيزو نورمونو خلاف دی او نور د دوی له حقونو څخه محروموي، او له همدې امله دا د وجود د قوانينو خلاف دی، او ټولنې د مجرمينو سره د چلند لپاره مناسبې اسانتياوې او اغيزمنې طريقې نلري.

کله چې غله بندي شي، نو د دوی زاړه عادتونه ممکن نور هم قوي شي، او دوی ممکن د نورو مجرمينو سره د ملګرتيا پرمهال نوي بد عادتونه هم ترلاسه کړي. که دا پيښ شي، نو دوی به د خوشې کيدو په وخت کې د زندان ته د ننوتلو دمخه په پرتله ډير بد حالت ولري.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، موږ ته برکت راکړه ترڅو بد ونه اورو، بد ونه ګورو، بد ونه وايو، يا بد ساه وانخلو.

موږ نه بدۍ ته لاس اچوو، نه بد احساس کوو، نه بد فکر کوو او نه بد خوبونه وينو

هغه قوې چې موږ يې هره ورځ کاروو:

زموږ حسي ادراکونه

- او زموږ احساسات

- او زموږ استخبارات

دا ټول د خدای څخه پور اخيستل شوي دي، او موږ د هغه پرته يوه ثانيه هم ژوند نشو کولی.

خو، کله چې موږ د هغه ډالۍ کاروو، موږ د هغه په اړه هغه ډول فکر نه کوو لکه څنګه چې بايد وکړو، او نه هم هغه ته هغه پاملرنه ورکوو چې هغه يې مستحق دی.

پرځای یې، موږ د مادي نړۍ سره په بشپړ سمون او بشپړ
تړاو کې د حسي خوښیو او دنیاوي ارمانونو تعقیب کوو.
دا زموږ د ټولو دردونو او کړاوونو اصلي لامل دی
خدای موږ په خپل شکل پیدا کړي یو، او له همدې امله موږ
د ریښتینې خوښۍ خوند نشو پیژندلی تر هغه چې موږ د هغه
شتون په خپل دننه کې ونه پیژنو او په خپلو روحونو کې د هغه
خوښۍ امرت وخورو.
او نه هم موږ هغه برکتناک ځواک لرو چې د خپلې ارادې له
مخې هغه څه ترلاسه کولو لپاره اړین دي چې موږ یې هره ورځ
ورته اړتیا لرو
تر هغه چې موږ پوه نشو چې خدای د دې ځواک سرچینه ده،
موږ باید په هغه تکیه وکړو او هغه ته مخه کړو.
د هغو ټولو نعمتونو لپاره د زړونو څخه مننه چې هغه یې په
دوامداره جریان کې پر موږ وروي
که تاسو شکر وباسئ، نو زه به خامخا ستاسو په [احسان]
کې زیاتوالی راولم.
کله چې زموږ زړونه د ډېر سخي بخښونکي په وړاندې د
مننې څخه ډک شي، نو د هغه د شاندار حضور لپاره مقدس
معبدونه ګرځي، او دا تر ټولو لویه لاسته راوړنه ده چې یو څوک
یې ترلاسه کولی شي، ځکه چې د ژوند هدف دا دی چې انسان د
خپل خالق سره همغږي وي، هغه ته نږدې شي، او هغه وپیژني.
لومړی د خدای سلطنت او د هغه صداقت وغواړئ، نو دا }
ټول شیان به تاسو ته اضافه شي{
د خدای په دوامداره توګه په یادولو او د هغه په اړه په
مهربانۍ سره فکر کولو سره، موږ به پوه شو چې هغه زموږ
محبوب دی، موږ د هغه غوره شوي یو، او موږ د هغه په فضل
کې برخه لرو.
د خوښۍ، مینې، رڼا او نیکمرغۍ سلطنت
کله چې موږ د خدای پاک د پراخو نعمتونو په اړه فکر کوو،
چې تر ټولو لویه یې د انتخاب د آزادۍ څخه د ګټې اخیستنې
امکان دی چې د سمې لارې تعقیبولو لپاره چې د لوړو موخو
سره مطابقت او روحاني خوښۍ ترلاسه کولو ته لار هواروي،
هره ورځ د نوي داخلي خوښۍ څخه ډکیږي، او موږ په خپل ژوند
کې د برکت جریان احساس کوو، نو مننه زموږ زړونه ډکوي، او
ژوند خوند او معنی لري.

هغه څوک چې د غور او فکر له لارې هغه الهي قانون ويني چې په مرموز ډول عمل کوي، هيڅکله د هغه چا په وړاندې ستاينه، مننه او عاجزي نه کوي چې ټوله مينه، ستاينه او مننديې ورته ده.

راځئ چې خدای په ياد ولرو، چې د ټولو خيرونو سرچينه ده، او راځئ چې خپل ياد د زړونو له ژورو څخه راوتلې صادقانه مينې سره ګډ کړو.

هغه خدای ته، چې ژوند ترې روان دی، مينه ځليږي، او برکتونه بې له ځنډه وريږي

راځئ چې ټول هغه کسان په درناوي سره ياد وساتو چې د انسانيت لپاره يې شمع روښانه کړې، يا يې د نړۍ په خاوره کې ښه تخمونه کرلي، يا يې روښانه نظرونه خپاره کړي، يا يې ښه کارونه او غوره چلند هڅولی دی.

راځئ چې خپل زړونه د مينې لپاره پرانيزو، راځئ چې خپل ذهنونه د روښانتيا الهامونو لپاره چمتو کړو، او راځئ چې له خدايه مرسته او لارښوونه وغواړو.

په هغه څه کې چې مور يې په اړه فکر کوو او کوو

وېره زړه زهر کوي

د انسان ذهن د انرژۍ يا حياتي فعاليتونو يوه لويه زېرمه ده.

دا فعاليت په دوامداره توګه د عضلاتو په حرکتونو، د زړه، سږو او ډايفرام په فعاليت، د حجروي ميتابوليزم، د وينې کيمياوي تعاملاتو، او د موټرو حسي ارګانونو (اعصابونو) په فعاليت کې کارول کيږي.

برسېره پردې، د حياتي انرژۍ يوه لويه اندازه په فکر، احساساتو او ارادې مصرف کيږي.

وېره حياتي فعاليت کمزوری کوي او د فعالې ارادې يو له سختو دښمنانو څخه دی.

وېره د ژوند هغه فعاليت چې معمولا په منظم ډول اعصابو ته جريان لري، فشاروي او ځنډوي، نو داسې ښکاري چې فلج شوي وي، او بدن سست کيږي او د هغې ژوندی والی د پام وړ او د پام وړ کميږي (وېره د اعصابو بندونکی دی!)

وېره د وېرې د لامل له منځه وړلو کې مرسته نه کوي دا اراده کمزورې کوي او دماغ هڅوي چې د بدن غړو ته د خنډ سيګنالۀ واستوي وېره زړه زهرجن کوي، هضم خرابوي او د ګڼ شمېر فزيکي ناروغيو لامل کيږي.

کله چې پوهاوی په خدای متمرکز وي، نو تاسو به له هيڅ شی څخه ويره ونلرئ او د هر خنډ او خنډ څخه به برياليي شئ.
په زړورتيا او باور سره "هيله" هغه هيله ده چې انرژي نلري، پداسې حال کې چې "اراده" د يو څه کولو هوډ دی: د يوې هيلې يا غوښتنې پوره کول مګر "اراده" د دې په ويلو سره څرګند کيدی شي: "زه نه ستړې کيدونکې کار کوم تر هغه چې زه هغه څه ترلاسه کړم چې زه يې غواړم"
کله چې تاسو خپله اراده وروزو، تاسو کولی شئ د حياتي فعاليت ځواکونه خلاص او لارښوونه وکړئ، د دې پرځای چې د يو څه هيله وکړئ پرته له دې چې د هغه ترلاسه کولو لپاره اړين کار وکړئ.
موږ بايد هيله له لاسه ورنکړو، بلکې دا درک کړو چې خدای موږ ته په پرله پسې ډول فرصت راکوي ترڅو خپل شرايط ښه کړو، خپل نظرونه لوړ کړو، او په ژوند کې د ځان او نورو لپاره نوي او ګټور شيان رامينځته کړو.
که موږ له خپل ژوند څخه خوښ نه يو، نو موږ بايد نوي لارې او طريقې ولټوو چې موږ ته د اطمينان او رواني آرام کچه راکړي.
موږ بايد د داسې يو کار کولو په اړه فکر وکړو چې زموږ شرايط ښه کړي او زموږ ژوند معنی لرونکی او ارزښتناک کړي، او بيا يې په عمل کې پلي کړو.
هغه څه چې په بيړني ډول ورته اړتيا ده هغه د شعور بدلون يا د هغې د لارې بدلون دی.
موږ بايد هوډ وکړو چې ستونزو ته به اجازه ورنکړو چې پر موږ اغيزه وکړي او موږ له توازن څخه وباسي، او دا چې موږ به اجازه ورنکړو چې انديښنې زموږ ژوند خراب کړي، زموږ احساسات اشغال کړي او زموږ فضا خرابه کړي.
او دا چې موږ به د زيان رسوونکو عادتونو او زيان رسوونکو ځانګړتياوو قرباني نه شو، او دا چې موږ به په اسمان کې د مرغيو په څير آزاد او بې کنټروله يو.
د خلکو لپاره هيڅ اړتيا نشته چې ولاړ او نه بدليدونکي پاتې شي. د وهم پرده بايد د روح له جوهر څخه ليرې شي ترڅو دا د خپل پاکوالي او ځواک سره روښانه شي، هغه عالي شان ښکاره کړي چې خدای انسانانو ته ورکړی دی.

خدای دې ښې هڅې، مشروع ارمانونه، او د بریالیتوب لپاره هوډ ته برکت ورکړي.

زموږ د ژوند تر ښا د ستر روح ځواک پروت دی، او زموږ د ارادې تر ښا د الهي ارادې کاسمیک سمندر پروت دی.

موږ د هغه بې حده سمندر یوه نه بېلېدونکې برخه یو کله چې موږ ورته ورسیږو او په هغه کې لامبو وهو، زموږ شعور پراخیږي او موږ خپله پراخه والی احساسوو.

د هغې په اړه فکر کول موږ هغې ته نږدې کوي، او فکر کول موږ هغې ته رسوي

د دې سره د همغږۍ لپاره دوامداره هڅې موږ ته پوهه، هوډ او انرژي راکوي.

د شعور ورځنۍ چمتووالی الهي مینه او آسماني نعمتونه راوړي.

دا موږ ته پرته له کوم خنډ څخه راځي او موږ ته د سمندر خزانې سخاوتمندانه برخه راکوي.

د هر انسان په دننه کې یو الهي شعور پټ دی، یو شعور ځان څرګندولو فرصت ته انتظار باسي.

او د نفس د تنګ او محدودې خزانې څخه د وتلو لپاره

لکه څنګه چې یو سړی د یو ځورونکي خوب څخه راویښ کیږي ترڅو پوه شي چې هغه څه چې هغه لیدلي یوازې یو خوب و، همداسې الهي شعور هم یو کس هڅوي چې د خوب او ګډوډۍ له خوب څخه راویښ شي ترڅو د ژوند د معنی او هدف په اړه یو نوی پوهاوی او سالم پوهاوی ترلاسه کړي.

که موږ غواړو د روحاني بیدارۍ سهار تجربه کړو او د یقین څراغونه وګورو، نو موږ باید داخلي غږ واورو.

موږ د هغې هڅونې ته ځواب ورکوو موږ باید د وهم ډبرې او د ناپوهۍ ډبرې له لارې لرې کړو چې د روح پرمختګ مخه نیسي او د هغې حرکت خنډوي.

او راځئ چې د بې حسۍ له خوب څخه د راویښېدو دروازه د ارمان په لاس وټکوو، ترڅو د خوښۍ بادونه تنفس کړو او زموږ هر فکر او زموږ هر احساس ته آسماني بریښنا راوړو.

او زموږ هر یو کار

موږ له خدای تعالی څخه غواړو چې زموږ په شعور کې د پوهاوي کړکۍ پرانیزي، موږ د حکمت له رڼا ډک کړي، موږ د خپلې

مینې سره محاصره کړي، او مور د خپلې تلپاتې شفقت سره محاصره کړي.
په هغو کسانو کې چې ما ته راغلل، داسې خلک هم وو چې ما له پیل څخه ورته وویل، په صادقانه توګه، چې د دوی انګیزې سمې نه وې، او ما له دوی وغوښتل چې دا انګیزې بدلې کړي.
یو څو یې زما خبرې خوښې نه کړې، خو نورو یې ځواب ورکړ او د ښه والي لپاره یې بدلون وموند.
منافقت ښه پایله نه ورکوي، او حتی تر ټولو هوښیار هم نشي کولی هغه څه پټ کړي چې سترګې یې ښکاره کوي.
د یو کس ټول تاریخ د هغه په سترګو کې لیکل شوی دی
که غواړې د یو چا ریښتینی طبیعت وپیژنې، نو له خدایه وغواړه چې د هغه کس ریښتینی شخصیت تاته څرګند کړي.
ځکه چې تاسو نه غواړئ چې دوکه شئ، تاسو به په خپل زړه کې د دې ریښتینی طبیعت احساس کړئ او ستاسو وجدان به غلط نه وي.
کله چې مور له خپل ملګري سره خبرې کوو، مور باید مستقیم د هغه سترګو ته وګورو او په ډاډ، ډاډ او حقیقت سره خبرې وکړو.
کله چې مور له چا سره لاس ورکوو، مور باید د خپلې مینې او اخلاص مقناطیسیت هغوی ته ورسوو، او هڅه وکړو چې څومره چې امکان ولري مرسته ورسره وکړو.
د پوهې غوښتونکی باید مثبت وي او د خپل روحاني مقناطیسیت د پراختیا لپاره کار وکړي؛ بیا به خدای هغه ته دا ځواک ورکړي چې نورو سره مرسته وکړي او دوی ته برکتي خوځښتونه انتقال کړي.
زه ممکن د لرې سیارو او ستورو هاخوا سفر وکړم، مګر زه به تل ستاسو یم ستاسو پیروان ممکن راشي او لاړ شي، مګر زه به ستاسو سره مل شم او د تل لپاره ستاسو یم زه ممکن د بې شمیره اوتارونو څپو لخوا ډوب شم او بوازیتوب او بوازې احساس وکړم، مګر زه به تل ستاسو یم
نړ، ستا په لوبو کې بوخته، ښایي تا هېر کړي، خو زه به تل تا په یاد ولرم زما غږ ښایي ورک شي او زه ممکن ناکام شم.
خو د خپل روح په الفاظو کې به زه په غوسه ووایم: "زه به تل ستا یم"

ازموینې، ناروغ او مرګ ممکن ما ټوټې ټوټې کړي او زما بدن وسوځوي، مګر تر هغه چې زما په حافظه کې د امید یوه څراغ پاتې وي

زما په مړو سترګو وګوره ځکه چې د هغوی له لارې به زه درته ووایم: "زه به تل له تاسره مینه وکړم او تل به تاته وفادار پاتې شم!"

زه تاسو ته په ریښتیا سره وایم چې ما د خپلو ټولو پوښتنو ځوابونه د خلکو څخه نه، بلکې د خدای څخه ترلاسه کړل، چې د ټولو سخاوت سرچینه ده.

او په کایناتو کې د ټولو پوهې سرچینه

هغه زما په ژوند کې یوازینی الهام دی، او کله چې زه خبرې کوم، زه له هغه څخه غواړم چې زما خبرې په خپل ځواک، خپل حقیقت، خپل مینې او خپل رڼا سره ډکې کړي. زه د خوښ څپې احساسوم چې ما پکې ډوبوي ځکه چې د هغه ترټولو لویه مینه په روح کې د ګرمو ورځو په څیر نرم بادونه اچوي، او د هغې اوریدل په ورځ او شپه، اون په اون، کال په کال په ځواکمن ډول دوام لري، نو تاسو نه پوهیږئ چې پای چیرته دی.

انسانان فکر کوي چې دوی د انساني سرچینو څخه مینې او شتمن ته اړتیا لري، مګر د هرې مینې او هرې شتمن تر شا الهي مینه چې نه بدلیږي او روحاني شتمني چې د ځمکنې شتمنیو سره نشي اندازه کیدی هرڅوک چې پوه شي چې خدای د ټولو مینې، نعمت او فضل سرچینه ده، هغه به یې ومومي او له هغې څخه به خورا خوښ وي.

د ماسټر پرامهانسا یوګانندا نورې زده کړې او انعکاسونه
اخلاص د روحاني لارې بنسټ دی
بلکه، دا هغه ستنه ده چې پر هغې د روح اړیکه د خپل خالق سره ولاړه ده.
دا پدې مانا ده چې په بشپړ باور سره خدای ته رجوع کول
موږ ورسره په صادقانه او صمیمانه توګه خبرې کوو
په ساده ژبه د زړه ژبه
موږ له هغه څخه غوښتنه کوو چې زموږ سره مرسته وکړي
ترڅو موږ د هغه په لور هڅه وکړو او په هغه توکل وکړو
زموږ زړونه آراموولو لپاره
او دا موږ له کړاو او ځورونې څخه خلاصوي
او له هر هغه څه څخه چې زموږ په لاره کې ودریږي

هغه هڅه کوي چې موږ له خپل روحاني هدف څخه واړوي
په پای کې
زموږ د ټولو ازموینو او تجربو لپاره یو هدف شتون لري
دا موږ هڅوي چې خپل غوره کار وکړو
موږ چارې خدای ته سپارو
او څومره بختور دی هغه څوک چې دا پوهه لري
پرته له دې موږ په شخړو او شخړو کې ژوند کوو
پرته له دې چې لامل یې پوه شي
خو په روحاني لاره کې
موږ پوهیږو چې هغه ستونزې چې موږ ورسره مخ یو
موخه یې دا ده چې موږ د خدای په وړاندې عاجز کړو
موږ خپل فکرونه او احساسات خالي کوو
د غلط غرور او خیالي عظمت څخه
ترڅو خدای موږ د خپل رڼا، حکمت او مینې څخه ډک کړي
په دې ځان تسلیم کې خدای ته
خوره اړیکه په دې کې ده
راځئ چې په یاد ولرو چې تر هغه چې د "ځان" احساس غالب وي
له خدای څخه د ځان لرې کولو تمایل شتون لري
په دې باور چې موږ کافي ځواک او حکمت لرو
ترڅو موږ وکولی شو پرته له ملاتړ څخه په خپلو پښو ودریږو
موږ خپلې ستونزې پخپله حل کوو
موږ ویره لرو چې که موږ د الهي ارادې ته تسلیم شو
چې موږ به د هغه څه څخه خوښ نه یو چې خدای موږ ته راولیږي
دا په خدای د باور د نشتوالي ثبوت دی
خو ژر یا وروسته
موږ باید خدای ته مخه کړو
هر سړی به دا حقیقت په خپل ژوند کې ومومي
پرته لدې چې هغه لا دمخه دا کشف کړی وي
دا یو مایوسوونکی یا منفي نظر نه دی
د وجود تر ټولو خوره خوښي دا ده
دا احساس چې موږ د هغه په شتون کې یو
د ژوند له حیرانتیاوو او د وخت له ګوزارونو څخه خوندي او خوندي
دا د عاجز ماهیت او د عاجزانو ځانګړتیا ده
او په دې کې ریښتینی روحاني ځواک پروت دی
او د اخلاص عظمت

او د مینې ژورواли
او د قناعت او تسلیم ښکلا
{زما نه، ای ربه، خو ستا اراده دې پوره شي}
(موږ په خدای باور لرو)
زموږ د روحاني طبیعت د لمس کولو لپاره
موږ باید هڅه وکړو چې په خپل ژوند کې لوړ شعور وښیو
کله چې ستونزې راشي، موږ باید ځان ته یادونه وکړو
دا چې موږ کمزوري نه یو او موږ د دې سره د مقابلې لپاره مناسب وسایل لرو
موږ باید مسؤلیتونو او ستونزو ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله ګډوډ کړي.
دا زموږ سوله له منځه وړي
موږ دې نړ ته د ځان پرمختګ لپاره راغلي یو
زموږ د معنوي وړتیا سپړنه
د وهمونو تیارو سمندرونو کې ډوبېدل نه
چې بې شمېره خطرونه پکې شامل دي
که موږ غواړو خپل روحاني ځان وپیژنو
موږ باید د خدای او ځان سره صادق واوسو
او له خلکو سره په خپلو معاملو کې مخلص یو
او دا چې دا زموږ په ژوند کې تر ټولو قوي هیله وي
دا زموږ د الهي سرچینې پیژندلو په اړه ده
له هغه ځخه موږ پیدا شوي یو او باید هغه ته بیرته لاړ شو
مهمه نه ده چې زموږ نه شتون د پردیتوب په نړ کې څومره اوږد وي
حتی که فضا تیاره او خفه ښکاري
موږ باید خپل باور وساتو
چې لمر به بیا راپورته شي
او دا چې په ژوند کې ښه والی له بد ځخه زیات دی
مینه د نفرت ځخه قوي ده
او هغه کسان چې په سمه لاره روان دي
دوی به راشي، مهمه نه ده چې واټن څومره اوږد دی او منزل څومره لرې دی.
او که اندیښنې زیاتې شي
دا باید د خدای سره مینه کولو او د هغه سره د خبرو اترو له لارې له منځه یوړل شي
د صادقانه او زړه سوانده دعا له لارې

او له هغه څخه غواړو چې زموږ هوډ پیاوړی کړي
دا زموږ سره مرسته کوي چې زموږ د ژوند لاره سمه کړو
دعا به د هڅونکي ځپو سره ځواب شي
وریځې به پاکې شي او افق به بیا روښانه ښکاره شي
د ژوند د فشارونو سره مقابله کول
د خدای په اړه د ژورې څېړنې یوه ګټه
دا د آرام کولو وړتیا ده
چیرې چې فشار کم شي، اندیښنه کمه شي، او اندیښنې کمې شي
کله چې موږ د ژوند څخه د خوند اخیستلو وړتیا له لاسه ورکړو
په صحي تفریحي فعالیتونو کې ګډون کول
موږ د هغه څه په پرتله چې باید وي ډیر جدي او اندیښمن یو.
روح، په خپل خالص جوهر کې، فشار یا اضطراب نه احساسوي.
بلکه، دا " انا " ده چې دا حالتونه تجربه کوي
موږ باید شیان ډیر جدي ونه نیسو
ترڅو د "انا" شدت کم شي او ګرفت یې نرم شي
خلک ډیری وخت د هغو فشارونو په اړه خبرې کوي چې دوی یې احساسوي
او هغه رواني فشار چې دوی د ډیرو غوښتنو د وزن لاندې تجربه کوي
خو موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې ښکار شو
د هر ډول مشکل لپاره
راځئ چې تل په یاد ولرو چې خدای موږ ته ځواک راکړی دی
د ټولو هغو ننګونو سره د مقابلې لپاره کافي دي چې موږ ورسره مخ یو
دا ناشونې ده چې روح ستړی او ستړی احساس کړي.
بدن ممکن ستړی احساس کړي
خو کله چې موږ ځان ته فزیکي کمزوري منسوبوو
موږ د ځان په کوچن□ ساحه کې محدود پاتې یو
کله چې موږ له خنډونو سره مخ کیږو
موږ باید د خدای مرسته وغواړو
ځان ته ډاډ ورکول چې موږ د خدای په مرسته د دې د بریالي کیدو توان لرو
او دا چې دا زموږ د پټو ځواکونو د راویښولو لپاره د کتلست په توګه راځي، کوم چې کله راویښ شي، وړتیا لري
د هر ډول ستونزو او ستونزو سره د مقابلې له لارې
او دا چې زموږ اصلي طبیعت روح دی

چې جوهر يې سوله، ارامي، او سکون دی
او دا چې دا مبارک عناصر زموږ دننه دي
دا زموږ د روحاني وجود يوه نه بېلېدونکې برخه ده
انسان يو روح دی، او د هغه روح نشي ماتيدلی.
ځکه چې دا يو غير مادي طبيعت دی
کله چې موږ دا شعور ولرو
موږ هغه ځواکونه احساس کوو چې زموږ دننه فعال دي
موږ احساس کوو چې موږ مخ په وړاندې روان يو او پرمختګ کوو
زموږ باور په خدای او ځان پياوړی کيږي
د ستونزو شدت کمېږي
ترڅو موږ ورسره معامله وکړو
د باور، آرام□ او توازن پر بنسټ جوړونکی چلند
د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې ښکاري
زموږ د دې ځمکني سفر په جريان کې
موږ بايد پوه شو چې څنګه خپل افقونه او پوهاوی پراخ کړو
او څنګه موږ کولی شو د هغو شرايطو په اړه ښه پوهه ولرو چې زموږ شاوخوا دي يا له هغو څخه تيريږي؟
بيا به موږ وکولی شو په ښه همغږ□ کې ژوند وکړو
او د خلکو او ژوند سره په اسان□ او خوندي ډول چلند کول
کله چې موږ د نړ□ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو
موږ د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو
يو لوی انځور راڅرګندېږي، چې پيچلي کرښې لري؛
په موسمونو کې متنوع، په تفصيل سره دقيق
موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنيز طبيعت لري.
هر انسان د انفرادي ژوند او ټولنيز ژوند دواړو لپاره هيله لري.
هغه انفرادي تمايلات لري او د ډلو او قبيلو سره د تړاو ليوالتيا لري.
حتی په پخوانيو وختونو کې
داسې شواهد شته چې لومړني انسانان
هغه د ډلو دننه د يووالي مفکوره درلوده
په ورځني ژوند کې، موږ ګورو چې له نورو سره ډيره اړيکه
دا لويه خوښي نه راوړي
او نه هم ډيره انزوا خوښي راوړي
خدای غواړي چې موږ اعتدال عملي کړو
او زموږ د انفرادي ژوند او زموږ د ټولنيز ژوند ترمنځ توازن رامينځته کول

په انسانانو کې انفرادي او ډله ایز اصول له یوې لوړې سرچینې څخه راځي
خدای یو دی، ابدي پناه ځای
د ستورو، کایناتو او انساني فکر هاخوا
د احساساتو او خوبونو هاخوا
دا د ټولو حسي ادراکونو څخه تیریږي
هغه یو، بې سارى، په خپل ذات کې یو موجود دی
په خپل ذات او صفاتو کې کامل
چیرته چې لمر نه ځلیږي
سپوږم نه راختله
اور نه ځلیږي
بلکه، دا د هغه الهي رڼا ده، چې بې ساري ده
هلته، د تیارو هاخوا، تیاره نشته
او بې غږه چوپتیا
او د جوړ شوي پرته بل څه نه
هلته ابدي جوهر شته
د وجود اصل څه دی؟
او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچینه
دواړه ښکاره او نه لیدل کېدونکي
خدای دا کائنات داسې پیدا کړل چې
دا د یو ثابت او نه بدلیدونکي قانون سره سم کار کوي
که موږ د نړیوالو قوانینو څخه کوم یو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو
هرڅوک چې د لوړې ودان له بام څخه ټوپ ووهي، هډوکي به یې مات شي.
له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو
پرته له دې چې پایلې یې وزغمي
په دې نړ کې
انسانان په آزاده توګه عمل کولی شي
خو یوازې په یوه محدوده ساحه کې
او که هغه د الهي قوانینو سرغړونه وکړي
هغه به ځان ته سزا ورکړي یا به ځان تباه کړي
خدای دا نه بدلیدونکي قوانین تاسیس کړي دي
هغه غوښتل چې دا زموږ په ګټه کار وکړي
ځکه چې پرته له دې موږ په دې ژوند کې خپله لاره نشو موندلی

خدای موږ ته د انتخاب آزادي هم راکړه او زموږ دننه یې وجدان ځای پر ځای کړ
د ښه او بد، ګټور او زیانمن ترمنځ توپیر کول
کله چې خلک د بد□ لارې غوره کوي
دوی د خدای نړیوال قوانین ماتوي
دوی کاسمیک ځواکونه حرکت کوي
د نه منلو وړ پایلې
د دې قوانینو د سرغړونې له امله
په دې کولو سره، دوی ځان ته سزا ورکوي
{یقیناً الله په خلکو هیڅ ظلم نه کوي، بلکې خلک پخپله پر ځان ظلم کوي}
خو هغه کسان چې د هغه قوانین مراعاتوي
او دوی د هغه وړاندیزونو سره سم عمل کوي
دوی په سوله کې ژوند کوي
او د دوی له لارې، د بصیرت سترګې پرانستل کیږي
دوی په ډاډمن او ټاکلو ګامونو سره ګرځي
دوی احساس کوي چې دوی په خوندي ډول ګرځي
د ژوند په لارو کې
فکر ستاسو په ژوند کې یو لوی ځواک دی
که تاسو پوهېدل چې دا ځواک څنګه روزئ
او په سمه توګه یې وکاروئ
اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په فکر کې ننوځي
د هغو خلکو سره د ملګرتیا پر مهال محتاط اوسئ چې منفي نظرونه لري.
او یو بدبینانه لید، داسې نه چې د دوی کمزوري نظرونه ستاسو ذهن ته ننوځي
پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې ټاکلې کچې ته رسیدلی وي
ترڅو د نورو نظرونه هغه کمزوری نه کړي
برعکس
هغه د نورو د نظرونو د پیاوړتیا توان لري
او د دوی په ځان باور لوړولو لپاره
هغه کسان چې ناکامېږي باید له هغو کسانو سره ملګرتیا وکړي چې بریالي وي
کمزوري باید له هغو کسانو سره ملګرتیا وکړي چې له دوی څخه پیاوړي دي

د هغو کسانو لپاره چې پر ځان کنټرول نه لري
دوی باید د ښه شخصیت او ځان نظم لرونکي کسانو سره مل وي.
خواږه سږی باید وخوري
د هغه چا سره چې خپله اشتها په ښه توګه کنټرولولی شي
بیا به هغه وکولی شي ووایی:
"زه هم خپله اشتها کنټرولولی شم"
کله چې تاسو پریکړه کوئ او ځان سره ژمنه کوئ چې په هغې به ودربیږئ
که چیرې داسې څه پیښ شي چې ستاسو د پریکړې سره په ټکر کې وي، نو خپل هوډ مه ماتوئ.
په ځان باور ولرئ او باور ولرئ چې تاسو ټول هغه ځواک لرئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ
د هغه څه ترلاسه کولو لپاره چې تاسو یې هیله لرئ، مهمه نده چې دا څومره ناممکن ښکاري
که تاسو په ظاهري ډول ووایاست "زه د هغې لپاره چمتو یم"
او تاسو ځان ته وویل، "زه نشم کولی"
په دې کولو سره، تاسو د فکر کولو ځواک کموئ
دا اراده کمزورې کوي
تاسو به د خپل ځان څخه قوي ارادې ته اړتیا ولرئ
د هغې د انرژۍ ورکولو او د هوډ او هوډ سره د هغې د الهام اخیستلو لپاره
زما مشوره دا ده:
ارادې ته وده ورکړئ
مثبت فکر وکړئ
تاسو به ومومئ چې ستاسو فزیکي، ذهني او روحاني ځواکونه
ستاسو د ژوند د هر اړخ د ډیزاین او شکل ورکولو لپاره یوځای کار کول
په هره لاره چې غواړې
مېرى خپل بدن احساسوي
د هغې تیزې سترګې شاوخوا یو محدود ډګر ویني
یو کس خپل بدن، خپل چاپیریال او خپله کورنۍ پیژني
او ځینې نور شیان چې هغه ته پیژندل شوي دي
د نړیوال انسان په اړه
هغه پوهیږي چې د هغه بدن د انساني کورنۍ برخه ده
د هغه فکر کاینات په خپلو فزیکي او ذهني ابعادو کې پوښي.
هغه پوهیږي چې ټول وجود د هغه په ذهن کې دی

که یو څوک کولی شي خپل شعور په روحاني خوشحالۍ بدل کړي
کاینات به د هغه له ذهن څخه ورک شي
ځکه چې دا د یو شخص فکرونه دي چې کاینات ته د واقعیت بڼه
ورکوي.
پرته له فکر څخه، کاینات به هیڅ واقعیت ونه لري
انسانان عادت شوي دي چې یا خو هوښیار پاتې شي او یا د ژوند
ستونزو سره بوخت وي.
یا هغه ممکن خوب ته تسلیم شي او نړۍ هیره کړي
خو انسان ډېر لوی ظرفیت لري چې لا تر اوسه یې فعال کړی نه دی
او که تاسو د روحاني خوشحالۍ په اړه زده کړه وکړئ
د بدن شعور او د خوب غیر ارادي شعور څخه د خلاصون څرنګوالی
هغه به په عالي، برکتي شعور کې راویښ شي
کله چې یو څوک ویښ پاتې شي
یا د ارادې له مخې له سمدستي خوب څخه
هغه به وکولی شي د شعور لوړې درجې ته ورسیږي
د هغې د خوند لپاره هیڅ حد نشته
هغه به د شعوري، رضاکارانه خوب خوښۍ تجربه کړي
هر وخت، هر ځای
د ابدیت تیتلی وویل
زما لوی ځان
په هر زړه کې ژوند کوي
په ټولو هیوادونو کې
او زما قوي اراده
دا په هر ګوټ کې ځلیږي
او دا ویده شوي کسان راویښوي
د بې پایه الهي وړاندیزونو سره
زما د کوچني ځان په اړه
په ټاکل شوي بدن کې بندي
تیتلی لا هم په خپل ځمکني کوکون کې دی
د خاورې چپکونکی
دروازې تړلې دي
د زرګونو اوسپنې رسیو سره تړل شوی
اې زما بندي روحه!
اې هغو کسانو چې د لمر په رڼا کې غسل کوئ
او تاسو د ژوند امرت تنفس کوئ

او تاسو پاکې اوبه څښئ
ایا تاسو د ټولو ښو شیانو د درلودلو خوب وینئ؟
او ستا اندازه کوچنۍ ده
او ستا زړه کمزوری دی!؟
له خوبه راویښ شه!
پراخول
غځول
ځان تازه کړئ
د خپل لوړ ځان سره یوځای شئ
او ته به شې
ابدي تیتلی
د محدودیتونو او محدودیتونو په وړاندې مقاومت لري
ځان پېژندنه
تطبيق شوی ژباړه: محمود عباس مسعود
د اورېدو او لید روښتیا
دا سترګه نه ده چې ویني
بلکه، دا ذهن او انرژي ده چې شیان جوړوي
یو کس کولی شي د اورېدو غوږ او د لیدلو سترګه رامینځته کړي.
په حقیقت کې، نړۍ د هغه څه څخه په بشپړه توګه توپیر لري چې یو څوک یې ګوري.
هغه غږونه چې هغه اوري هغه دي چې د حد دننه راځي
هغه وایبریشنونه چې دا یې کشف کولی شي
څرګند اورېدلو ته حسي اورېدل هم ویل کیږي
یا د بصیرت له لارې اوریدل
څکه چې عادي غوږ نشي کولی چې پورته کړي
د اورېدو وړ غږونه
د لید او اوریدلو قوې په روح کې شتون لري
دا ممکنه ده چې په ټولو حواسو کې پټې ځواکونه راویښ کړئ.
د ذهن د روزنې او د هغې د ادراکي وړتیاوو د پراختیا له لارې
زموږ په سترګو کې ځواک د ایکس رې په څیر دی
خو، موږ هغه شیان نه شو لیدلی چې ایکس رې یې ننوځي.
څکه چې موږ لا تر اوسه د دې کچې د خوځښت سره همغږي نه ده رامینځته کړې
زموږ لوړ حواس د ذهني ځواکونو د محدودیتونو له امله زیانمن شوي دي.

ځرګندوالی هغه وخت رامنځته کیږي کله چې د ژوند ځواک د ځینو عناصرو سره سمون ولري.
شفاف ارتعاشات لکه څنګه چې ایکس وړانګې دیوالونو ته ننوځي
د انسان سترګه هم ورته وړتیا لري، او دا ډول لید
دې ته "بصري وضاحت" ویل کیږي.
د لید د وضاحت ځواک ازموینه کول ممکن دي
کله چې د سترګو لید ځواک دوه چنده شي
یا د ژوند د ځواک د وایبریشن کچه لوړه کړئ چې هرڅه ته ننوځي
حقیقي ظاهري لید روحاني پرمختګ ته زیان نه رسوي.
برعکس، دا د شعور په لیږد یا بدلون کې مرسته کوي
له فزیکي کچې څخه تر روحاني کچې پورې
خو هغه انځورونه چې د لاشعوري ذهن څخه راپورته کیږي
دا د وهم او تخیل څخه سرچینه اخلي، او باید مخنیوی یې وشي.
سالک باید د خوبونو ازموینې تیرې کړي ترڅو د روحاني بیدار حالت ته ورسیږي.
چیرې چې هغه په بشپړ ډول پوهیږي چې هغه د لوړې کچې سره نږدې همغږي کې دی
هغه حاضر دی او د تازه خوښ یوه څپه احساسوي چې د هغه ذهن، روح او بدن کې خپره شوې ده.
ټوله ماده په یو مختلف وایبریشنل ترتیب کې شدید فعالیت دی
د خدای سلطنت د انسان دننه دی
خو هغه باید دا د رغنده کار او سم فکر له لارې وښيي.
موږ باید هیڅ شی ته اجازه ورنکړو چې زموږ د پرمختګ مخه ونیسي
ځان باید د ذهن د پاکولو، اخلاقو ښه کولو، او ژور فکر کولو له لارې ځرګند شي.
خدای تل د روح غږونه اوري
خو د هغه ځواب دومره نازک او شفاف دی چې ځینې وختونه یې تشخیص ستونزمن وي
څوک لټون ته دوام ورکوي؟
هغه خپل روحاني جوش ساتي
خدای به ومومندل شي
د هغه برخه به ډېره وي
د هغه بخت په دنیا او آخرت کې لوی دی

مهرباني وکړئ د سویدا یوګا ویب پاڼه او د ماسټر پرامهانسا یوګانندا فیسبوک پاڼې ته مراجعه وکړئ.
/ http://wwwswaidayogacom
https://wwwfacebookcom/masteryogananda?ref=hl
ستاسو په خاوره کې یو سیلانی
ته د خوښیو او خوښیو سرچینه یې
ته د مینې جوهر او د حکمت ګاڼې یې چې د ابدیت په ډګرونو کې خپرې شوې دي
ته د ټولو وهمونو څخه آزادي او خلاصون یې
ته هغه مطلق وحدت یې چې د وېش تابع نه یې
ته نړیوال شعور یې
ته پیل او پای یې
او وروستۍ موخه، چې له هغې هاخوا بل هیڅ هدف نشته
زه ستا په خاوره کې ګرځندوی یم او ستا په لارو کې مسافر یم
زما لاس ونیسئ او زما ګامونه هغو نورو لارو ته لارښوونه وکړئ چې تاسو ته لارښوونه کوي.
زه خوشحاله یم چې تاسو سره اشنا شوم
ستا مبارک باغونه، چې له خوندورو میوو ډک دي، ماته زنګ ووهئ
د هغې لیدنه او د هغې له ډېرو میوو څخه خوند اخیستل
د پوهې میوې څومره خوږې دي، او د هغې عرفاني امرت څومره خوندور دی!
کاش چې زه تل د روح د مغذي او تازه میوې هیله لرم
او زه د سولې له هغو اوبو څښم چې د مقدسې مینې له سیندونو څخه بهیږي
ماته د زړه پاکوالی او د روح سکون راکړه
زما وجود په خپلو ځلیدونکو اوبو سره ومینځه، او له ټولو ناپاکیو او چټلیو څخه یې پاک کړه
زه ستا د شتون احساس کول او ستا ښکلی مخ لیدل غواړم
ما تل د هغه د شاندار ښکلا تصور کړی دی، او زما روح د هغه د لیدلو لپاره لیواله دی.
زما وجود د خپل سخاوتمندانه لاس او پراخو احسانونو لپاره د مننې او ستاینې څخه ډک کړه
زما زړه دې ستا په مینه کې وهل شي تر هغه چې یو ځلیدونکی ستوری او یو ځلیدونکی زړه وي

زما فکرونو ته برکت ورکړه ترڅو دوی په اتوماتیک ډول تاسو ته مخه کړي، ترڅو دوی ستاسو د لیدلو او ستاسو د ښکلا لیدلو له ښکلا څخه برکت ترلاسه کړي.
ماته دا وړتیا راکړه چې ستا د بې ثباته سندرو غبرونه د آسمان په پراخوالي کې ثبت کړم.
زه د هغې آسماني سندرو څخه مست یم چې فرښتې یې اوریدلو ته لیواله دي
اوه، څومره کاش چې زه ستا مبارک روح زما د وجود په هر اتوم کې احساس کړم.
او زما حواس په خپل الهي رزق سره تغذیه کړه، کوم چې د وجود ډوډ ده.
په هغه کې د ژوند امرت او د ابدیت پسرلی دی
اوه، څومره کاش چې زه ستا د شتون په خوږو بادونو کې ساه اخیستلی شم
د ارمان او شوق په څپو کې
او ما ستا د مینې څراغونه په روښانه ډول ځلېدل ولیدل
زما د روح په اسمان کې، چې ستا په لټه کې دی
کله چې ساه ارامه شي، روح سکون ومومي
د پوهاوي کچه مخ په لوړېدو ده
دا د مراقبې له لارې ترلاسه کیدی شي
او د ارامولو اغیزو ساتلو هڅه کول
د فکر د څپو او د داخلي سولې احساس لپاره
په خدای غور کول او د ښو شیانو په اړه خوشبین اوسیدل
دوی د روح د الهي روح له ځواک څخه ډک ساتلو لپاره کافي دي.
له روحاني ځواک څخه خالي کلمې
دا د غلې دانې پرته د بوس په څیر دی
له همدې امله، کله چې موږ لوستل کوو، موږ باید د معنی روح په پام کې ونیسو
او په هغه څه تمرکز وکړئ چې دا وړاندیز کوي
د معنی تر شا د نظرونو سرچینې ته رسیدل
خدای د ټولو هغو شیانو خالص سرچینه ده چې ښکلي او ګټور دي
هغه د سولې څښتن دی، چې د ارامو فکرونو په تخت واکمني کوي
هغه د یو پاک او عزتمند کس د کړنو لارښوونه کوي
او هغه خپلې مشروع هیلې ترلاسه کوي
راځئ چې د روحاني سولې دروازه پرانیزو

پرېږده چې د خاموشۍ فرښتې په نرمۍ سره ننوځي
زموږ د سوداګرۍ او فعالیتونو جوړښت ته
راځئ چې خپلې دندې په ارامۍ سره ترسره کړو
د سولې او ذهني سکون څخه ډک
او زموږ د زړونو د وهلو تر شا، موږ به د الهي سولې نبض احساس کړو.
راځئ چې د تجربو او ازموینو مفاهیمو ته ژوره کتنه وکړو
آیا موږ د ګڼورو کتابونو کې د نظرونو له لارې لوستلی شو
یا هغه ستونزې چې موږ ورسره مخ یو
یا فلسفې، نظرونه او عقیدې
یا روحاني خوښي
راځئ چې د خپلو ژورو فکرونو پټنځای ته ننوځو
او موږ د رواني سولې څخه خوند اخلو
د سکون له چینو څخه
*یادونه: ډیری مثالونه شتون لري چې د انسان د تنفس د اندازې او د شعور د حالتونو د بدلونونو ترمنځ نږدې اړیکې روښانه کوي. یو څوک چې په پیچلي ذهنيې خبرو اترو کې ښکیل وي یا دقیق او سخت فزیکي هڅې کوي، په اتوماتیک ډول به ډیر ورو تنفس وکړي. د تمرکز تمرکز په ورو تنفس پورې اړه لري، پداسې حال کې چې چټک یا غیر منظم تنفس د زیان رسوونکو احساساتي حالتونو لکه ویره، بې ځایه جنسي غوښتنې او غوسه سره مل وي. یو بیزو په یوه دقیقه کې 32 ځله تنفس کوي، په پرتله چې د انسان لپاره یوازې 18 ځله. فیلان، کیشپان، ماران او نور حیوانات چې د دوی د اوږد عمر لپاره پیژندل کیږي د انسانانو په پرتله د تنفس کچه خورا ورو لري. د مثال په توګه، یو لوی کیشپ چې درې سوه کاله ژوند کوي په یوه دقیقه کې یوازې 4 ځله تنفس کوي.
له کتاب څخه: د یوګي په ژوند کې د هند فلسفه
د پارامهانسا یوګانندا لخوا: د یوګي خود نوښت
ځکه چې د کومې مادي لاسته راوړنې ترلاسه کول ناممکن دي
یا په کوم ډګر کې پرمختګ کول
له معنوي آزادۍ پرته
یا د خدای له لوري لارښوونه او حکمت
راځئ چې لومړی او وروستی او تل پورته کړو
د خدای د شکر او مننې آیتونه
د خپل کار د بشپړولو لپاره
او دا زموږ د غوره وړتیا سره بشپړ کړو

او د دې لپاره چې موږ د لاسته راوړنې خوښۍ احساس کړو
د انرژۍ او لیوالتیا د نوي څپې سره
زما د ټولې مننې او ستاینې سره
د ټولو نیکمرغیو سرچینې ته
د هغه په بې شمېره نعمتونو باندې
کوم چې زموږ د ژوند هره ورځ موږ مغلوبوي
موږ ډیری وخت دا نعمتونه خپل حق ګڼو
که څه هم په دې نړۍ کې په ملیونونه خلک له دې څخه محروم دي
هر کله چې موږ د خدای د نعمتونو لپاره شکر ادا کوو
هرڅومره چې موږ ښېګڼې او برکتونه ترلاسه کوو
که تاسو شکر وباسئ، نو زه به خامخا ستاسو په [احسان] کې زیاتوالی راولم.
{زموږ ورځنۍ ډوډۍ نن ورځ راکړه}
راځئ چې په یاد ولرو چې هغه څوک چې په ژوند کې هرڅه اخلي
خو، دا یو حقیقت دی چې هغه هغه څوک دی چې هدف له لاسه ورکوي
د زړه له کومې مننه داخلي سوله راوړي
دا د خوښۍ او ذهن سکون راوړي
موږ د خدای نږدېوالی احساس کوو
زموږ لپاره د هغه اندیښنه او زموږ په وړاندې د هغه خواخوږي
که موږ داسې ژوند وکړو
او موږ دا لاره غوره کړه
موږ به یوې عالي حالت ته ورسیږو
د روښانه، مثبت فکر څخه
او خدای ته د نږدې کیدو احساس
دا ډېره ښه قضیه ده
دا سوله، خوښۍ او تازه والی لري
کله چې روح دا روحاني اړیکه احساس کړي
د خوښۍ سیندونه د هغې په لور بهیږي
د الهي حضور څخه راوتل
بیا خدای زموږ په وجود کې تر ټولو مهم حقیقت ګرځي
موږ د شرایطو او نویو پرمختګونو سره د مقابلې لپاره ډیر وړتیا لرو
په دې حالت کې، مینه په حقیقت بدلیږي
نفرت خالص وهم دی
ځکه چې خدای مینه ده
هیڅ اساسي وجود نشته

پرته له هغه چې په دې وجود کې يوازې وي
خوبونه او وهمونه
د ځمکنيو اميدونو تر پوښښ لاندې زه د اوږدې مودې لپاره پروت يم
ما خوب وليد چې زه په يوه عالي او شاندار تخت ناست يم
زما مخ د موسکا په ګلدسته سينګار شوی و
خو د خندا او خوښۍ شېبې ډېرې دوام ونه کړ.
پرځای يې، دوی وچ شول او يو په بل پسې خپاره شول
بيا ما ځان وليد چې په شلېدلو ټوټو کې نغښتی وم
او د غربت په سختو ډېرو باندې غځېدلی
د سختو ستونزو او بدبختيو په منګولو کې
ما په ژړا ژړل
خو اوښکې مې روانې شوې
او هيڅوک نشته چې وګوري يا تسليت ورکړي
نړۍ زما څخه مخکې روانه وه او ما ته يې د مسخره چوپتيا سره کتل
زما زړه چيغه کړه، ستا مرسته وغوښته، ای خدايه!
او لکه څنګه چې زما نه ختمېدونکې دعاګانې ستاسو ژورو ته ورسېدې
هغې بالاخره زه راويښ کړم
او د ډيرې خوښۍ سره، ما ستاسو په شتون کې ځان خوندي وموند.
د مغشوش او مغشوش دوه ګوني مفکورو له منګولو څخه لرې
اې خدايه، زه هيله لرم چې ته ټول انسانيت راويښ کړې.
د شتمنۍ د موسکا خوبونو او د ژړا غربت له نړۍ څخه!
اې د خوبونو جوړونکی، هغوی د مرګ له وحشتناکو خوبونو څخه وژغوره
او د دوی سره د ابديت پوهاوی تازه کړئ
او هغوی ته برکت ورکړئ ترڅو دوی پوه شي - د تلپاتې سولې له لارې -
د ځمکني دوکې وحشتونه
دا يوازې خوبونه او وهمونه دي!
عالي الهامونه

اې الهي خالقه

اې د کايناتو ربه

اې هغه څوک چې سيارې، ستوري او کهکشانونه اداره او حرکت ورکوئ

ستاسو عادلانه واکمني ستاسو اتباعو ته د آزادې ارادې او د انتخاب آزادي ورکوي، کوم چې به دوی سره مرسته وکړي چې

ځان ته وده ورکړي او ستاسو مقدس اصولو او نظریاتو ته نږدې شي.
تاسو موږ ته تلپاتې ازادي راکړې او زموږ دننه مو د نړیوال شعور تخمونه وکرل، خو له بده مرغه، موږ خپل نړیوال شعور د خود غرض□، کرکې، تنګ نظر□ او ړانده تعصب تر شا تړلی دی.
ربه، موږ سره مرسته وکړه چې - زموږ د ګرمې مینې او ورورګلو□ درک سره - زموږ او نورو ترمنځ ټول مصنوعي، یخ خنډونه او خنډونه ومینځو.
موږ سره مرسته وکړئ چې په ځان کنټرول کې هوښیار وجدان او سالم قضاوت وکاروو او د ژوند په لارو کې په سمه توګه پرمخ لاړ شو.
او موږ ته برکت راکړه چې د خپلې ملي مینې د حلقې په پراخولو سره خپل معنوي شتمني او خواخوږي زیاته کړو ترڅو د ځمکې ټول اوسیدونکي پکې شامل شي، پرته له دې چې رنګ، طبقه، جنس او عقیده وي.
اې د کایناتو ربه، راځئ چې د ټولو هغو انسانانو خپلواک□ ته درناوی او قدر وکړو چې آزاد زیږیدلي دي
او موږ ته برکت راکړئ چې موږ یو متحد نړ□ جوړه کړو او تاسو د ژوند لپاره د خپل روحاني مشر په توګه وټاکو.
د روح له ژورو څخه
اې خدایه، زما د ارمانونو اورونه وځلیږي
ستا مقدس حضور تل موجود دی
ما د خپلو ارمانونو لپاره یو معبد جوړ کړی دی
زما په هر خیال کې
مهرباني وکړئ ما سره وګورئ؟
او ته زما د مینې په تخت ناست یې؟!
زما فکرونه ستا هوښیارانه لارښوونې تعقیب کړي
ته زما په ژوند کې تر ټولو لویه خوښي شې
د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه په اړه د فکر کولو له دروازې څخه
زه به د تلپاتې سولې معبد ته ننوځم
نن به زه د لرګیو یوه بنډل روښانه کړم ترڅو د اندیښنو او ویرې استازیتوب وکړم.
زما په روح کې د خدای معبد روښانه کول
زه به د خپل روح په یوازیتوب کې خدای ولټوم

او زه به په کلکه دعا وکړم تر هغه چې زما زړه د هغه لپاره
په مینه کې ونه دریږي
او زه د خپلو دعاګانو ځواب احساسوم
اوه، کاش چې زما د ژوند څراغ د خدای له لمر سره ګډ شي
او دا په ټولو هغو سترګو کې ځلیږي چې نیکمرغي خوښوي
زه به د جګړو له امله ټوټه ټوټه شوې نړ□ وشیندم
د سولې او مینې په فکرونو سره
زه به الهي حرم ته ننوځم
او زه کاسمیک شعور لمس کوم
د غور او الهي مینې د خوښ□ له لارې
الهي ساتنه تل او د تل لپاره زما شاوخوا ګرځي
او د خدای رڼا زما سره ملګرې ده او زما شاوخوا تیاره لرې
کوي
تر هغه چې زه د هغه د لارښوونې په رڼا کې ګرځم، زه به
ونه غورځېږم
زه به له سمې لارې نه وګرځم
ژوندي احساسات
اې د وجود روح او د کایناتو مالکه
ته زما د سترګو تر شا یې، چې له لارې یې زه ستا ظاهري
ښکلا وینم.
او زما د غوږ تر شا، چې زه ورسره د ځمکنیو غږونو مخلوط
اورم
ته زما د لمس تر شا یې، چې ورسره زه ستا په دنیاوي نړ□
کې شیان احساسوم.
او د طبیعت د پردې هاخوا چې ستاسو ښکلی مخ پټوي
زه تا د ګلونو په آرامه سترګو کې وینم
او زه ستا خوند د مغذي خوړو په خوند کې وینم
زه ستا الهي جوهر او ستا ابدي خوږوالی احساسوم
په ټولو ښو شیانو او حیرانتیاوو کې چې شتون لري
زه تاته دعا کوم، ربه، او ته زما د لړزونکي غږ تر شا یې
او زما د ذهن تر شا، چې زه ورسره دعا کوم
ته زما د ژورو احساساتو هاخوا یې
زما د مقدسو افکارو او ارمانونو او ستاسو لپاره زما د
لیوالتیا هاخوا
ته زما له فکرونو او زما له نرمې مینې هاخوا یې!

اوه، کاشکې ته د انساني احساساتو د پردې تر شا راڅرګند شې
او په زړه پورې طبیعي منظرې
زما روحاني سترګې پرانیزه ترڅو زه تا په سمه توګه وګورم لکه څنګه چې ته یې!
د خدای پرته ژوند نیمګړی دی
کله چې موږ له خدای سره اړیکه ونیسو، نو وجداني پوهه به موږ ته الهام راکړي او په هر هغه څه کې به لارښوونه وکړي چې موږ یې کوو.
موږ باید په شعوري ډول دا برکتي ځواک ولرو. دا ځواک زموږ دننه دی؛ موږ یوازې اړتیا لرو چې دا کشف کړو.
تاسو به ومومئ چې دا ځواک په هرڅه کې کار کوي ترڅو ستاسو شرایط ښه کړي او ستاسو لپاره شیان اسانه کړي کله چې تاسو د دې ځواک سره وصل شئ، ستاسو هوساینه به د کاسمیک انرژ سره وهل کیږي، او ستاسو فکرونه به ډیر پاک، متمرکز، تیز او نفوذي شي تاسو به پوه شئ چې ستاسو روحونه د خدای د ژوندي حقیقت او د هغه د نه ختمیدونکي حکمت لپاره لوښي دي.
خدای د روغتیا، سوکال، حکمت او ابدي خوښ سرچینه ده کله چې موږ له هغه سره اړیکه ونیسو، زموږ ژوند بشپړ او بشپړ کیږي.
د خدای پرته ژوند نیمګړی دی موږ باید د هغه ستر ځواک په اړه فکر وکړو چې موږ ته ژوند، انرژي او حکمت راکوي.
موږ باید دعا وکړو چې دا حقیقت زموږ ذهنونو ته راشي، دا ځواک زموږ بدنونو ته راشي، او دا نه ختمیدونکې خوښ زموږ روحونو ته راشي.
د تړلو سترګو د تیارو تر شا د کایناتو حیرانونکې قواوې پرتې دي، او ټول ښه روحونه او غوره روحونه
او د روح د ساحو بې پایه پراخوالی
که تاسو فکر وکړئ، نو تاسو به مطلق حقیقت درک کړئ او تاسو به د هغې حیرانونکي کار په خپل ژوند کې او په هرڅه کې چې په تخلیق کې حیرانونکي او شاندار دي وګورئ.
د ارمانونو په لارو کې
خدای ما ته زنګ وهي
د خلاصو روحونو له لارې

او مهربان زړونه چې په مینه لړزېږي
او دا له ایمان ډک دی
د شاګرد لخوا ترسره شوی هر ښه عمل
د هغه پوهاوی یو ګام نږدې دی
د کاسمیک شعور له حد څخه
اجازه راکړه چې دننه لاړ شم، خدایه
ستا د الهي ښکلا لیدلو لپاره
او زه ستاسو د ځلیدونکو څراغونو په لیدو خوشحاله یم
که زما ژوند ستا د الهي حکمت لخوا رهبري شي
له همدې امله، زما هڅې به خامخا د بریالیتوب تاج په سر شي.
زه به ګمراه نه شم
ای ربه، ماته برکت راکړه چې زما لید روښانه شي
زما روح پاک شوی دی
بیا یې د یقین لمر ولید
او زه د حقیقت په پوهیدو خوښ یم
نن به زه خپلې تېرې ستونزې هېرې کړم
زه به د اوسني او راتلونکي سره مخ شم
په زړورتیا او باور سره، د لوی خدای په مرسته
زه به خپل بدن د کاسمیک انرژ سره چارج کړم
او زه خپل وجود د الهي شعور د شفا ورکولو رڼا سره وینځم
د کاسمیک نیبولا په څیر
سوله زما شعور ډکوي
او هغه د خدای لامحدود شتون احساس کړ
اې ربه، زما بصیرت روښانه کړه
زما ذهني کاسه ډکه کړه
د پوهې او پوهې سره
ستا د مینې رڼا دې روښانه شي
زما د ژوند په لارو کې
د نیلي ټاپوګانو په ټاپوګانو کې
له خپل بالکوني څخه، ما لویدیځ ته وکتل، او د تخیل په وزرونو کې د لرې افق ساحل ته پورته شوم. زما ښي او چپ اړخ ته، ما د غرونو دوه سلسلې ولیدلې چې ډېر ژر یې په پراسرار ارغواني رنګ بدلې شوې.

کله چې ما بیا وکتل، یو ناڅرګند لاس دوی په ژور نیلي رنګ کې پوښلي وو زما تر شا د ګوادالجارا ښار پروت و، چې په ماښام کې حمام شوی و ختیځ اسمان اوس د نرم ګلابي رنګ سره رنګ شوی و مخکې ته کتل، زما سترګو د نیلي ټاپوګانو یو جادویی ښار ولید چې د سرو زرو په جهیل کې لامبو وهي.

د جادویي نیلي ټاپوګانو په دې ټاپوګانو کې، د نیلي چونې ډبرې یوه لویه غونډ□، چې د خړ-سپین آتش فشاني وریځو لخوا محاصره شوې وه چې د سرو زرو لاوا د اور لمبو ګیزرونه یې خپرول، د ارام جهیل په لور د قوس قزح په څیر څرخیدل. د سرو زرو شدید اور نیلي ټاپوګان د رڼا په ځلیدونکو هالونو کې پوښلي وو.

د نیلي څوکې او د هغې د اور تاج د هغه خاموش طلایي جهیل په سطحه د دوه ګوني زامنو په څیر منعکس شوي وو او لرې ښي خوا ته، یو کوچنی، ارام جهیل ځلیده، د یو نیلي ټاپو په سینه کې پروت و لکه د وریځو د څپو په مینځ کې د بشپړې سپوږم□ لامبو وهل.

زه د لمر ختو او سراب په څېر وریځو په ښار کې ډېر وخت ګرځېدم، د جهیل په سطحه د هغې نازک طلایي رڼا سره لامبو وهلم او هغه طلایي اوبه څومره ښکلې وې چې د سرو یخونو سره ډکې وې او د ابدیت تر څنډې پورې په هر لوري خپرې شوې وې.

ما فکر کاوه چې د رڼا موجودات په دې ځمکه کې ښه روحونه دي، او د ژوند د ټولو ازموینو په بریالیتوب سره له تېرېدو وروسته، دوی ته اجازه ورکړل شوه چې تفریح وکړي او خپل خوبونه لکه څنګه چې دوی غواړي، مجسم کړي.

هره ورځ د لمر لوېدو په وخت کې، هغه موجودات به په آسماني ښارونو کې چې د بحرونو او سرو زرو جهیلونو لخوا محاصره شوي وو خپل آسماني خوبونه ژور کړي.

هلته او د غمونو تر شا او د دې دنیاوي نړ□ د ټولو غمونو او دردونو سره د جالونو هاخوا

هلته، د ځورونو هاخوا، هغه موجودات سره څراغونه تنفس کړل، نارنجي وړانګې یې وځښلې، لرې شول، نږدې شول، ګرځېدل، او د څو رنګه څراغونو په مینځ کې لامبو وهل.

دلته، هغه موجودات به سمدلاسه خپل خوبونه درک کړي او خپل تصورات به لکه څنګه چې دوی غواړي مجسم کړي، بیا به په خپله خوښه له منځه لاړ شي او ورک شي.

دلته هغې د قناعت او رضایت خزانې څخه خوند واخیست، او په سخاوت سره یې د ټولو هغو کسانو خوبونه پوره کړل چې د هغې په حیرانونکې، جادویی نړ کې یې لیدنه کوله.

دلته، هغه مجبوره نه وه چې د انسانانو په څیر انتظار او هیله وکړي ترڅو د هغې خوبونه ریښتیا شي او د هغې هیلې پوره شي، بلکې هغې هغه خوبونه لیدل لکه څنګه چې یې غوښتل او ټول هغه خوبونه او هیلې یې په خپله خوښه ترلاسه کړې.

د خوبونو په ټاپوګانو کې هغه لمر لوېدونکی ښار زما د خوبونو څخه یو و چې د لاشعور په پوښونو کې پاتې شو، او نن دا په هره لاره کې ریښتیا شو!

په رښتیا سره، ما د خپل روح پټې خزانې او خزانې لیدلي دي، او د دوی رڼا ما ته حیرانه کړې ده او د دوی ځلا ما حیرانه کړې ده!

پارامیهانسیت: د الهی ایکسټاسي طیفونه

عاجزي، اې ربه، تر ټولو ډاډمنه لاره ده

ستا د الهي رحمت باران ترلاسه کولو لپاره

زه به ستا په الهي عدالت او د حقیقت په اصولو باور ولرم.

په دې پوهیدل چې تاسو د مینې غوښتنې او د زړه غوښتنو ته ځواب ورکوئ

ستاسو د عمومي ارادې سره په نږدې همکار کې

او زما په بشپړ باور سره په تاسو

زه به ستاسو مرسته ترلاسه کړم او ستاسو سره به نږدې احساس وکړم

نن به زه ستا په وړاندې خپله دنده ترسره کړم

لکه څنګه چې زه د نړ په وړاندې خپلې ژمنې پوره کوم

اې تر ټولو غوره محبوبه

ته هغه الهي غږ یې چې د زړونو په مقدس ځایونو کې غږیږي

او ته د احساساتو غږ یې چې غوږونه یې نشي پورته کولی

ستاسو د مینې برکت بې حده لوی دی

له ټولو دنیاوي فکرونو څخه

او ټول ځمکني عظمتونه
زما په بشپړ باور سره په تاسو
زه د ناروغ سیوري وینم چې ورکېږي او پرته له بیرته راستنیدو ځي
زه به تا ووینم، ربه، د طبیعت له کړکیو او د سولې له دروازو څخه
په خپلو برکتونو مو ونازوه
او مور د خپل کاسمیک انرژ په څپو کې ډوب کړئ
ځان غوښتنې له مور څخه لرې وساته
کوم چې روحونو ته د نړدې کیدو مخه نیسي
او د دوی غونډه د نیک او رڼا په مینه ولاړه وه
اجازه راکړئ چې د خپلو دعاګانو ګلونه اوبه کړم
ستا د فکر کولو او ستا د مراقبې په اوبو سره، اې زما خدایه
ترڅو نوي، خوځنده ګلونه راټوک شي
د الهام، سولې او خوښ څخه
د غلط کار څخه د مخنیوي یوازین لار دا ده چې د غلط کار پیژندلو لپاره سم قضاوت رامینځته کړئ او د هغه د نه کولو هوډ وکړئ.
یو غلط د بل سره جګړه کول حق نه رامینځته کوي جهالت د انسانیت ریښتینی دښمن دی او باید له دې نړ څخه وشړل شي مور په دې نړ کې هر هغه څه لرو چې مور ورته اړتیا لرو ترڅو د سوکال، خوښ او بشپړ عدالت دور پیل کړو.
یوازین خنډ د انسان خود غرضي ده، چې دا ناممکنه کوي. وحشتناک او غیر عادلانه کړاو د انسان د خود غرض او د نورو پروا پرته د ځان ګټو تعقیب له امله رامینځته کیږي.
هغه پیسې چې د اړمنو خلکو د خوړو او جامو لپاره کارول کیدی شي پرځای یې د ویجاړ او ویجاړ لپاره کارول کیږي. دا خود غرضي، چې له ناپوه څخه زیږیدلې ده، د نړیوالو ستونزو ریښه ده.
هرڅوک فکر کوي چې دوی سم کار کوي، مګر کله چې دوی یوازې خپل شخصي اهداف تعقیبوي، دوی د علت او معلول کارمیک قانون رامینځته کوي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی خپله خوښي او د نورو خوښي له منځه یوسي.

هرڅومره چې زه د نړۍ هغه غمیزې ګورم چې د انسان د ناپوهۍ له امله رامینځته کیږي، هومره زه پوهیږم چې خوښۍ به دوام ونلري حتی که سړکونه په سرو زرو پخه شي.

خوښي د نورو په خوشحاله کولو کې ده، او که هرڅوک دا کار وکړي، نو هرڅوک به خوشحاله وي.

او هرڅوک به د ځمکې د فضل څخه خپله برخه ترلاسه کړي

څرنګه چې موږ دې نړۍ ته له هغه ځایه راغلي یو چې موږ یې نه پوهیږو، نو دا طبیعي ده چې موږ د ژوند د اصل او هدف په اړه حیران شو.

موږ د دې نړۍ د خالق په اړه اورو او لولو، خو نه پوهیږو چې څنګه هغه ته ورسیږو. موږ یوازې دا پوهیږو چې ټول کاینات د هغه د الهي ذهن شتون اعلانوي.

لکه څنګه چې د یوې کوچنۍ ساعت کوچنۍ او دقیقې برخې او وسایل موږ د ساعت جوړونکي ستاینه کوي، او لکه څنګه چې د یوې فابریکې لوی او پیچلي ماشینونه موږ د دوی د اختراع کونکي په اړه حیرانوي او متاثره کوي، نو کله چې موږ د طبیعت حیرانتیاوې ګورو، موږ د دوی تر شا پټې استخباراتو ته حیران یو، او موږ پوښتنه کوو: "چا ګل ته لمر ته مخامخ یو متحرک شکل ورکړ؟ د هغې بوی او ښکلا له کوم ځای څخه راغلې؟ او د هغې پاڼې څنګه په دومره خورا دقت سره جوړې شوې او په داسې حیرانونکي، خوشحاله رنګونو سره رنګ شوې؟"

په شپه کې، ستوري او سپوږمۍ، زموږ شاوخوا خپل سپین زر رڼا خپروي، موږ ته الهام راکوي چې هغه شعور په پام کې ونیسو چې د فضا په پراخوالي کې د دې آسماني اجسامو لارښوونه کوي. د سپوږمۍ نرمه رڼا د ورځني فعالیت لپاره کافي نه ده، او له همدې امله یو هوښیار او نرم ذهن د شپې په اوږدو کې د آرام وړاندیز کوي. بیا لمر راښکته کیږي، د هغې روښانه رڼا موږ ته اجازه راکوي چې زموږ شاوخوا نړۍ په روښانه او آرامۍ سره وګورو، او موږ دا د خپلو اړتیاو پوره کولو لپاره په ځان اخلو.

د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره دوه لارې شتون لري:

فزیکي لاره او روحاني لاره کله چې زموږ روغتیا خرابه شي، د مثال په توګه، موږ کولی شو د درملنې لپاره ډاکټر ته لاړ شو مګر داسې وخت راځي چې نه ډاکټر او نه بل څوک مرسته کولی

شي، او موږ دویمې لارې ته مخه کوو؛ هغه روحاني ځواک ته
چې زموږ بدن، ذهن او روح یې رامینځته کړی دی.
مادي ځواک محدود دی، او کله چې موږ ناکام شو، موږ د
خدای لامحدود ځواک ته مخه کوو دا زموږ په مالي اړتیاوو هم
پلي کیږي کله چې موږ خپل غوره هڅه کوو او بیا هم کافي نه
ترلاسه کوو، موږ دې ځواک ته مخه کوو
هرڅوک فکر کوي چې د دوی ستونزې تر ټولو بدې دي ځینې
خلک د نورو په پرتله ډیر فشار احساسوي ځکه چې د دوی
مقاومت کمزوری دی د خلکو د ذهني ځواک د توپیر له امله، دوی
مختلف مقدار انرژي مصرفوي که څوک له یوې سختې ستونزې
سره مخ شي او د دوی ذهن کمزوری وي، دوی به ونه شي کولی
چې پرې بریالي شي هغه کسان چې قوي ذهنونه لري کولی
شي د خنډونو په ماتولو او د دوی د بنسټونو په شړولو سره
خپلې ستونزې حل کړي بیا هم، حتی تر ټولو پیاوړي خلک کله
ناکله له ناکام سره مخ کیږي کله چې موږ له سختو فزیکي،
فکري او روحاني ستونزو او سختیو سره مخ کیږو، موږ پوهیږو
چې پدې مادي نړ کې د ژوند ځواک څومره محدود دی.
زموږ هڅې باید نه یوازې د ښې روغتیا او مادي امنیت
ترلاسه کولو لپاره وقف شي، بلکې د ژوند معنی لټولو لپاره هم
وقف شي.
د ژوند هدف څه دی؟ کله چې ستونزې پر موږ غالبې شي،
موږ لومړی خپل شاوخوا ته مخه کوو، د هر ممکنه مادي سمون
هڅه کوو چې موږ باور لرو چې راحت به راوړي مګر کله چې
موږ یوې مړې پای ته ورسیږو او ووایو، "زما ټولې هڅې ناکامې
شوې، زه نور څه کولی شم؟" موږ په جدي توګه د خپلې ستونزې
لپاره د اغیزمن حل موندلو په اړه فکر کول پیل کوو او کله چې
زموږ فکر په کافي اندازه ژور شي، موږ په خپل ځان کې ځواب
پیدا کوو. دا د ځواب شوې دعا یوه بڼه ده.
زما د روح په خاموش کې
اجازه راکړئ چې تاسو سره ووینم، ربه!
ما خپل کړه، او اجازه راکړه چې ستا ابدي شتون احساس
کړم
زما دننه او شاوخوا
د خپلو فکرونو په یوازیتوب کې، زه ستا د غږ اوریدلو ته
لیواله یم

د ځمکې لوړ غرونه له ما لرې وساتئ
زما په حافظه کې پټ دی
زه غواړم ستا ارامه او ارامه غږ واورم
او سندرغاړی تل زما د روح په سکون کې وي
زما خدایه، چیرته چې ته ټول موجود یې
تاسو باید حاضر اوسئ
زما د وجود او وجدان دننه
ما سره مرسته وکړئ چې حتی یوه کوچنۍ برخه وښیم
زما په روحاني کان کې د پټو خزانو څخه!
اې ځلېدونکې رڼا
زما زړه ویښ دی
زما رواني روغتیا
زما روحاني معبد د خپل جلال سره ډک کړه
اې د شمال ابدي ستوري!
هر ځای چې زه ګرځېدم او هر ډول چې وګرځېدم
زما د ذهن مقناطیسي قطب نما ستنه ستا په لور اشاره کوي
آیا تاسو د بدبختۍ بادونو ځپلي یاست؟
یا د سختیو او مصیبتونو بارانونو کې ډوب شوی
خو زما ذهن لارښوونه وشوه
تل ستا په لور مخ اړول
زما ګرانه مرغۍ، خپل وزرونه وهي
د ګډوډۍ د وریځو په منځ کې
او د ګډوډۍ ـ طوفانونه
هغه به خامخا ستا لپاره لاره ومومي
په لرغونو وختونو کې
د آسمان په زړه کې
کله چې مور د روحونو په توګه وجود ته راغلو
مور ټول ویده وو
د الهي مینې تر پوښښ لاندې
او کله چې خدای مور راویښ کړل
مور له هغه څخه لرې شو
لکه څنګه چې د فضول زوی په کیسه کې
مور د خپلوۍ الهي اړیکه هېره کړې ده
مور یو بل ته نا اشنا شولو

او له هغه وخته چې مور خپل آسماني کور پریښود
مور په دې نړ کې شوي یو
مسافر چې د ځمکې په ګوټ ګوټ کې ګرځي
مور د تقدیر په لارو روان یو
مور ډېر لرې تللي یو
مور له خپل اصلي کور څخه ډېر لرې تللي یو
خو وخت په وخت
ځینې ځایونه، تجربې او مخونه مور راویښوي
ښخ شوي خاطرې او ژور داخلي احساسات
هغه مور ته په غوړ کې وايي
مور داسې احساس کوو لکه څنګه چې مور دا ټول بیا تجربه کوو
هغه شیان چې مور دمخه پوهیدلو
مور د خپلو عزیزانو سره ګورو او اړیکه نیسو
مور هغوی ته نږدې وو
په لرې ماضي کې
اې د کایناتو خالقه
ستا رڼا په لویو کې ځلیږي
د دوی الهي پوهه دې زمور پوهاوي ته الهام ورکړي
راځئ چې پوه شو چې تاسو وروستۍ هدف یاست
هغه څه چې مور یې د ترلاسه کولو هڅه کوو
تر ټولو لویه هیله
کوم چې مور یې د ترلاسه کولو هیله لرو
د خپل حضور د خوشبوي سره مور تازه کړه
مور د خپل شاندار حضور لپاره له ارمان ډک کړه
زمور وجود دې ستا د الهي حکمت له لارې تغذیه شي
راځئ چې ستاسو سپېڅلې رڼا احساس کړو
دا زمور د ژوند په هر اړخ کې نفوذ کوي
او دا زمور هوډ پیاوړی کوي
او زمور تیاره لرې کوي
او سوله دې مور رانغاړي
او خوشبیني
او د ښو کارونو د کولو هیله
د شهزاده او روښانفکر هرمیت ترمنځ

یو ځل، یو ظالم شهزاده د خپلو نوکرانو او نوکرانو سره د ښکار په سفر لاړ، په بشپړ ډول سمبال او وسله وال وو. دوی د ځنګل ژورې برخې ته ننوتل، سینګونه یې وهل او ډولونه یې وهل.
د ځینو مرغانو، هوسیو او وحشي پړانګانو له ښکار وروسته، شهزاده او د هغه ملګري پوه شول چې دوی خپله لاره ورکه کړې ده.
دوی ډېر خواړه درلودل خو اوبه نه وې سره له دې چې په ځنګل کې یې د اوبو لپاره نه ستړې کېدونکې هڅې وکړې، خو دوی هیڅ ونه موندل. دوی د شپې د وحشي ځناورو د بریدونو څخه هیڅ سرپناه نه درلوده، ځکه چې تیاره په چټک سره را نږدې شوه.
لمر له سترګو ورک شو، او شهزاده، چې د کاروان مشري یې کوله، یوې زړې، ویجاړې کوټې ته راغی. له سپړل څخه ښکته کېدو وروسته، هغه خلاصه دروازه خلاصه کړه او کوټې ته ننوت. دننه هرڅه تیاره وو، پرته له دې چې په یوه کونج کې رڼا روښانه شوه، او هغه په نا امید سره فکر وکړ، "حتی کوټه هم تشه ده".
"خو د امید له امله، هغه غږ وکړ، "آیا دلته څوک شته؟
هغه ډېر په حیرانتیا سره، یو ارام غږ واورېد چې په ارامه توګه یې ځواب ورکړ: "هو، زه دلته یم ایا ته د اوبو په لټه کې یې؟"
شهزاده د یوې شیبې لپاره په تیاره کې وکتل تر هغه چې هغه د یو انسان روح ولید، او حیران شو چې سړی د هغه د لیدلو یا پیژندلو دمخه د هغه فکرونه پوهیدل.
شهزاده له خپل کوربه څخه وپوښتل، "ته څوک یې؟" کوربه ځواب ورکړ، "یو غریب زاهد چې خدای ته وقف شوی و"
زاهد څراغ روښانه کړ او شهزاده خپل ملګري راوغوښتل، او دوی په هغه لرې ځنګل کې د اوبو او میوو په موندلو کې ډېره خوښي احساس کړه.
شهزاده له زاهد څخه وپوښتل، "ته له پړانګانو او مارانو نه وېرېږې؟"
عالم شیخ ځواب ورکړ: "البته نه، پړانګان زما کورني پیشوګانې دي، او ماران زما لپاره سوله ایز دي. مور ملګري یو

چې تل د خدای د مینې په لمر کې ډوب یو چې په دې وجود کې هرڅه ځلیږي."

کله چې شهزاده زاهد ته په ډیر نږدې وکتل، نو هغه په ویره کې ډوب شو کله چې هغه د زاهد له غاړې څخه د مارانو یوه جوړه ځړیدلې ولیدله. کله چې هغه نږدې شو ترڅو هغه څه تایید کړي چې هغه لیدلي وو، مارانو سسکی وهلې او ټکان یې کاوه، خپل سرونه یې ښورول، ځکه چې دوی د شهزاده په زړه کې د ویرې او غچ اخیستنې ټکانونه احساس کړل.

سربېره پردې، په دې وخت کې یو د ځنګلي پړانګ کوټې ته ننوت او په خاموشۍ سره د زاهد په پښو کې پروت و. وروسته له هغه چې د خدای سړي هغه ته تسلیت ورکړ او سر یې وخوځاوه، پړانګ په خاموشۍ سره لاړ او د ځنګل زړه ته روان شو.

مغرور شهزاده له ځان سره فکر وکړ، "دا بوډا سړی باید صادق او مهربان وي، ځکه چې هغه موږ د وحشي ځناورو او وژونکې تندې څخه ساتلي یو، د هغه د عمل په بدل کې، زه به هغه شتمن کړم." بیا یې زاهد ته خطاب وکړ او ویې ویل:

"ای شیخه، ستا مخ د مهربانۍ او اخلاص څخه ځلیږي، او زه د هغه څه ستاینه کوم چې تا زما او زما د ملګرو لپاره کړي دي. له همدې امله، زه غواړم تاسو ته یو راز وسپارم چې له لارې به تاسو شتمن او شتمن شئ. دا راز زه د لومړي ځل لپاره افشا کوم، او یوازې تاسو ته"

هغه دا خبرې نه وې کړې چې شهزاده د خپل جامو لاندې یوه ډبره راوویسته او خپلو خبرو ته یې دوام ورکړ او ویې ویل:

" زه غواړم دا کورنۍ خزانه تاته وسپارم دا د فیلسوف ډبره ده، او شاید ته به یې په کارولو سره شتمن شې. دا ډبره سره زر جوړوي، او دا زما پلار ته د یو لوی کیمیا پوه لخوا ورکړل شوی و. دا د دې وړتیا لري چې هرڅه چې ورسره لاس لري په خالص سرو زرو بدل کړي. تاسو کولی شئ دا ډبره د ټول کال لپاره وکاروئ او ډبرې په سرو زرو بدلې کړئ، بیا یې وپلورئ ترڅو ځان ته د سرو زرو ماڼۍ واخلئ. زه به یو کال وروسته بیرته ستا سره د لیدو لپاره راشم او خپله ډبره بیرته ترلاسه کړم، کوم چې زه د خپل ژوند څخه ډیر قیمتي ګڼم."

زاهد نه غوښتل چې دا مسؤلیت ومني، خو د شهزاده د پرله پسې هڅونې په ځواب کې، هغه موافقه وکړه چې د فیلسوف ډبره وساتي. شهزاده ولیدل چې زاهد په بې پروایۍ سره ډبره د

خپل کمربند لاندې کېښوده (چیرې چې خلکو د جیب وهونکو له ویرې خپلې پیسې اچولې!)، او بیا شهزاده په خپله لاره روان شو.

یو کال وروسته، شهزاده د خپلو ملګرو سره بیرته راستون شو، په دې تمه چې د ویجاړې شوې کوټې پر ځای به یو ښکلی ماڼۍ ووینې، خو هغه مایوسه شو کله چې یې ولیدل چې کوټه لا هم ولاړه ده او د پخوا په پرتله په بد حالت کې ده، نو هغه له خپل آس څخه ښکته شو او دروازه یې خلاصه کړه، په لوړ غږ یې وویل: "ته لا ژوندی یې، زاهد؟"

زاهد په قوي او ژور غږ ځواب ورکړ: "هو، الحمد لله، اې شهزاده، زما عاجز کور ته ښه راغلاست"

سمدلاسه او پرته له مقدمې، شهزاده چیغه کړه: "سړیه، ستا څه ستونزه ده؟ تا د فیلسوف ډبرې سره څه وکړل چې ما له تا سره پریښوده؟ ولې دې د شتمن کیدو لپاره ونه کاروله؟"

زاهد د یوې شیبې لپاره فکر وکړ او بیا یې ځواب ورکړ: "دا د فیلسوف ډبره څه ده چې ته یې په اړه خبرې کوې، او ستا مطلب څه دی چې زه باید شتمن شم؟ په حقیقت کې، زه نه غواړم چې له ځانه شتمن شم"

شهزاده په وېره کې ډوب شو، فکر یې کاوه چې زاړه راهب خپله ډبره د هغه په وړاندې د بې پروایۍ له امله له لاسه ورکړې ده، او په یوه غږ یې د زارۍ سره وویل: "زما مطلب هغه قیمتي فیلسوف ډبره ده چې تاسو یو کال دمخه د خپل کمربند لاندې ایښې وه؟ [ایډي، ستاسو د کمربند سره]، ما ته ووایاست چې تاسو ورسره څه وکړل؟"

زاهد ځواب ورکړ: "سمه ده همدا اوس زه ستا قیمتي ډبره یادوم. یوه ورځ زه د خدای په اړه په ژور فکر کې وم کله چې زه سیند ته د حمام لپاره لاړم، او زه فکر کوم چې ډبره زما له جامو څخه وغورځیده او اوبو تیر کړه. خدای دې وکړي چې تاسو خوندي اوسئ."

شهزاده په لوړ غږ چیغه کړه، "اوه، زما نه جبرانیدونکی زیان! ما هرڅه له لاسه ورکړل!" او نږدې د حیرانتیا له امله بې هوښه شو. زاهد په مخ سړې اوبه وشیندلې او هغه یې ژوندی کړ، پداسې حال کې چې د شهزاده ملګري شیخ ته نږدې شول، د دوی سترګې له کینې څخه ډکې وې، هڅه یې کوله چې هغه ته زیان ورسوي. زاهد وخندل او ویې ویل، "اوه، جلالتمآب، دومره

لوړ مقام لرونکی، زه نه پوهیدم چې تاسو به د ډبرې په اړه دومره شور جوړ کړئ، زما سره سیند ته راشئ، او زه به ستاسو ډبره وپلټم او هڅه به وکړم چې هغه ومومم."

شهزاده ځواب ورکړ، "آیا ته خپل هوش له لاسه ورکړی دی؟ ایا ته اوس غواړې چې هغه ډبره ولټوې چې یو کال دمخه له "تا څخه راپرېوته او د اوبو له امله له منځه لاړه؟

خو زاهد د هغه خبرو ته پام ونه کړ او په چیغه یې وویل: "کوچني شهزاده، د دې ټولو شورماشور اړتیا نشته، تر هغه وخته پورې انتظار وکړئ چې مور په سیند کې ډبره ولټوو، راشئ، ټول "زما سره

لکه څنګه چې د جادو لاندې، شهزاده او د هغه ملګري د زاهد شفاف مقناطیسیت ته ځواب ورکړ او په خاموشۍ سره یې د سیند تر غاړې تعقیب کړ. هلته، زاهد له شهزاده څخه وغوښتل چې خپل رومال له جیب څخه راوباسي، په څلورو کونجونو یې ونیسي، او په سیند کې یې ډوب کړي، او دا دعا وکړي:

" ای د شهزادګانو شهزاده، د پاچاهانو پاچا، او د ټولو "فیلسوفانو د تېرو جوړونکی، زما تیره بیرته ماته راکړه

کله چې شهزاده دا کار وکړ او خپل رومال یې له اوبو څخه پورته کړ، نو حیران شو کله چې هغه په خپلو کافرو سترګو سره له شلو څخه زیات د فیلسوف ډبرې ولیدلې، چې د هغه اصلي ډبرې سره ورته ځانګړتیاوې لري چې هغه یې له لاسه ورکړې وه. د هر یو ازموینه کولو وروسته، هغه وموندله چې هر یو کولی شي عادي ساحلي ډبرې په سرو زرو بدلې کړي. بیا شهزاده ډبرې په رومال کې وتړلې او بنډل یې سیند ته وغورځاوه.

زاهد او د هغه ملګري په هغه چیغه کړه، "تا ولې دا کار وکړ؟" خو شهزاده د خدای سړي ته وکتل، په درناوي یې ورته سر ټیټ کړ او ویې ویل:

" زه غواړم، ښاغلیه، هغه څه ولرم چې تاسو یې لرئ، هغه ".څوک چې هغه ډبرې ګڼي چې سره زر بې ارزښته ډبرې جوړوي

او له همدې امله شهزاده خپله ځمکنۍ سلطنت پریښود ترڅو د هوښیار بوډا سړي څخه زده کړي چې څنګه د روح سلطنت ترلاسه کړي، کوم چې د فضا لخوا محدود نه دی او د فنا کیدو تابع نه دی.

د کیسې اخلاق دا دي چې د ځمکې شتمني، که څه هم ارزښتناکه ښکاري، لنډمهاله ده او باید په دې ټینګه نړۍ کې پریښودل شي کله چې بدن یو سړه، بې ژونده جسد شي.

د فیلسوف د ډبرې کارولو پر ځای، کوم چې دلته یوازې د لنډمهاله شتمنیو د راټولولو وړتیا سمبول دی، موږ باید د هغه زاهد په څیر واوسو چې خپل وخت او وړتیا یې د الهي شتمنۍ ترلاسه کولو لپاره وقف کړې ده چې نه ختمیدونکې او نه ختمیدونکې ده.

څوک چې خدای وپیژني هغه به له خوبونو هاخوا شتمني ولري، او که اړتیا وي، نو مادي شتمنۍ به داسې پریږدي لکه ډبرې چې وي، د روحاني شتمنۍ ترلاسه کولو او ریښتینې شتمنۍ څخه خوند اخیستلو په هیله.

له نورو سره زموږ په چلند کې
دا ډیره مهمه ده چې وپیژندل شي او ستاینه یې وشي
ځانګړي ځانګړتیاوې او عالي ځانګړتیاوې
کوم چې دوی د خپلو تجربو څخه استخراج کړل
او دوی دا د خپل وجود څخه جوړ کړ
که موږ د خلاص ذهن لرونکي خلک مطالعه کړو
موږ به وکولی شو چې هغوی درک کړو او په آرامۍ سره ورسره معامله وکړو.
موږ به هم سمدلاسه وکولی شو
د هغه چا د طبیعت پوهیدل چې موږ ورسره معامله کوو
د اسونو د ځغاستې په اړه له فیلسوف سره خبرې مه کوه
د کور د تنظیم په اړه له ساینس پوه سره بحث مه کوئ
زه پوهېږم چې څه شی د هغه کس سره علاقه لري او څه شی د هغه پام ځانته را اړوي
او هغه ورته د دې موضوع په اړه وویل
ضروري نه ده چې د هغو شیانو په اړه وي چې تاسو سره علاقه لري
که موږ غواړو چې نور پوه شو
موږ باید د هغوی له نیوکې او غندلو ډډه وکړو
پرځای یې، موږ باید د خپل تفکر په هنداره کې وګورو
د دې لپاره چې معلومه شي چې څه باید اصلاح او ښه شي؟
دا رواني هنداره ډېره توپیر لري

د هغه پیژندل شوي هنداره په اړه چې مور یې هره سهار ګورو
هره ورځ زه هغه ځان هنداره ته ګورم
که زه یو څه ومومم چې زه یې نه خوښوم
زه ځان ملامتوم او د سمولو لپاره یې سخت کار کوم
په دې توګه، یو سړی خپل انځور ګوري
د خپل روح په هنداره کې په خپل اصلي بڼه منعکس شوی
او دا ورځ په ورځ پرمختګ کوي
د خوښ او ذهني سکون په لاره کې
خدای دې تاسو ته برکت درکړي
سلام دې وي پر تا

د ارمانونو شبکه
دلته زه یم، د خپلو ارمانونو جال اچوم
زما د فکرونو په پراخه سمندر کې
ته ډېر ځله له ما تښتېدلې یې، اې قیمتي الهي ښکار!
خو، زه د سولې ژورو ته ځم
او پرته له ځنډه، ما د خپلې مینې جالونه یو په بل پسې ستا په لور وغورځول
زه باید یوه ورځ ستا لپاره زما د نه ختمیدونکې لیوالتیا په جال کې ونیسم.
زه د خپلې مینې دا جال هر ځای ته غورځوم
د ژوند د ګډوډو څپو څخه پورته
او د ځلیدونکو ستورو په اړه
او د ښو روحونو په ژورو کې
زه یوازې دومره پوهیږم چې زه ښکاری یم
او زه به ستا د نیولو هڅه ته دوام ورکړم
اې تر ټولو ګرانه هیله او په وجود کې تر ټولو لویه خزانه!
زه له هغه څخه غواړم چې د ناپوه پردې لرې کړي او د وهم تیاره له منځه یوسي، او ستاسو په ژوند کې ترټولو لویه هیله او ستاسو د غوښتنو په تخت کې ترټولو قوي لیوالتیا وي، او ستاسو سره مرسته وکړي چې سستي او ځنډ په روحاني فعالیت بدل کړي چې د خوښ، نوي کولو او لیوالتیا سره وهل کیږي. زه له هغه څخه غواړم چې تاسو ته د الهي مینې شراب وڅښي تر هغه چې تاسو مست شئ، او ستاسو لیدنه د یوې

مقدسې ليدنې سره وکړي چې پکې تسليت وي، او ستاسو زړه
د مينې او شکر په اوبو سره ومينځي، او ستاسو په وجود کې د
يقين څراغونه روښانه کړي، او ستاسو خوبونه د هغه د برکت
لرونکي سمندر په واقعيت کې ويلې کړي، او تاسو په هغه کې
قناعت او رضايت ومومئ، ترڅو سکون ستاسو په روح کې ځای
ونيسي او د جنت برکتونه ستاسو باندې نازل شي.

ارامتيا د فکرونو د ارامولو معنی لري

د بدن ارامول او د هغه اړتياوې کنټرولول

څوک چې دا کار کولی شي، هغه به د يوې تازه کوونکې
سکون تجربه وکړي.

هغه به د پاکو نړۍ څخه عالي څپې او تاثرات احساس کړي

او څوک چې په خاموشۍ کې ژور ډوب شي، نو

هغه به د خدای سلطنت په خپل ځان کې ومومي

تر هغه چې يو سړی په سړک روان وي

د هغه د وخت هره شيبه ډيره قيمتي ده

موږ دلته په دې ځمکه (د تيريدو کور) کې د لنډ وخت لپاره
يو.

هر څه لنډمهاله دي، خو د خدای احساس تلپاتې دی

هيڅ شی يې له زړه او روح څخه نشي پاکولی

موږ بايد د دې نړۍ وسوسو ته اجازه ورنکړو چې موږ وځپي

له خپل لوی هدف او لوړ هدف څخه مو اړولو سره: خدای

د خدای پېژندل ممکن دي

موږ بايد د کايناتو مالک ومومو

د چا له رڼا څخه ستوري ځليږي

او د هغه په قدرت سره زړونه وهل کېږي

موږ بايد هغه د خاموشۍ په معبد کې ولټوو

کله چې موږ په ليوالتيا او ارمان سره خدای ته غږ کوو

او کله چې موږ د هغه په اړه د سوځيدونکي ليوالتيا سره
فکر کوو

موږ به هغه پيدا کړو.

زه د نامعلوم خدای په اړه خبرې نه کوم

بلکه، دا د هغه رب په اړه ده چې ما پيژندلی دی

او دا زما لپاره ريښتيا ده

دا د ټولو فزيکي شيانو څخه ډير ريښتينی دی

دا الهي سمندر دی چې زموږ د انساني ژوند څپې ساتي او ساتي يې.

موږ پرته له هرڅه کولی شو

پرته له خدايه

{نو خدای پاک، حاکم، حقيقت ډېر لوړ دی}

(بختور دي پاک زړونه، ځکه چې دوی به خدای ويني)

دا طبيعي ده چې يو کس د مينې او مينې اړتيا احساس کړي، خو د زړه دا ليوالتيا په نهايت کې د هغې مينې سرچينې لپاره ده، کوم چې خدای دی.

د انسان مينه د ډيرو تمو، محاسبو او شخصي ملاحظاتو پر بنسټ ولاړه ده، نو د هغې د دوام هيڅ تضمين نشته ځکه چې دا د شرايطو سره تړلې ده.

خو الهي مينه بې قيد او شرطه، دوامداره او تلپاتې ده که چيرې دا ستاسو زړه ته ورسيږي، نو تاسو به يې تل له ځان سره وموميئ.

په ټولو شرايطو کې، تاسو به دا د ساتنې او ډاډ سرچينې په توګه احساس کړئ، حتی د سختۍ او بدبختۍ په مينځ کې.

د کړاوونو او سختو ازموينو په منځ کې

هرڅوک ممکن تاسو پريږدي، مګر دا مقدس مينه به تاسو پريږدي نه، تاسو به مايوسه نه کړي، او تاسو به د انديښنو او وهمونو ښکار نه پريږدي، ځکه چې دا د ژوند د بدلونونو او بدلونونو په مينځ کې د جنت څخه يو محافظتي ځواک او لارښود رڼا ده.

کله چې انساني مينه د الهي مينې سره ډکه شي، نو پاکه او روښانه کيږي، خو که تاسو هغه جريان، چې انساني مينه ده، د چينې څخه جلا کړئ، چې الهي مينه ده، نو دا بهيدل ودروي او د نړۍ په شګو کې ورک شي.

تر هغه چې انساني مينه د الهي مينې سره تړلې وي، دا زړه نرموي، وجدان تازه کوي، او د روح باغونه د ژوند په اوبو سره اوبه کوي.

مينه: د ارادې هڅونکی

هر څه چې زه کوم، په زړه کې د ټولې مينې سره يې کوم که تاسو دا هڅه وکړئ، نو تاسو به وموميئ چې تاسو هيڅ ستړيا احساس نه کوئ.

ځکه چې مينه د ارادې تر ټولو لوی محرک دی، او د مينې تر اغيز لاندې اراده د هغو کارونو د ترسره کولو لپاره غير معمولي ځواک لري چې ممکن د ځينو لپاره ناممکن ښکاري.

د روحاني پوهاوي په لارو کې

جذابيت او مخالف جنس

شخصي ظاهري بڼه بايد پاکه، منظمه او منظمه وي

دا غلطه نه ده چې يو څوک زړه راښکونکی ښکاره شي

تر هغه چې دا جذابيت د ښه ذوق تابع وي

خو دا غلطه ده چې يو کس په قصدي ډول له جنسي جذبې څخه کار واخلي.

د مخالف جنس د جذبولو لپاره

د سړي او ښځې ترمنځ جذابيت بايد له روح څخه سرچينه واخلي.

هغه کسان چې پر ځان کنټرول لري

دوی د جنسي سمبولونو په توګه فخر نه کوي

دوی د سم ژوند ملګري د راجلبولو لپاره ښه چانس لري

په بريالي واده اړيکو کې

مينه لومړی راځي، نه جنس

دا بايد مثالی او معيار وي

په ځينو هيوادونو کې، ښکلول يا نږدې اړيکه نه کيږي.

د واده څخه مخکې د ځوانانو او ښځو ترمنځ

کله چې دوه کسان بې قيد او شرطه جذابيت احساس کړي

د يو بل په لور

دوی به د يو بل قرباني کولو ته چمتو وي

ريښتيني مينه ريښتيني ده

يوازې بيا دوی د واده دننه د نږدې اړيکو لپاره وړ کيږي.

ملکيت بې ګټې دی

کله چې يو ميړه او ښځه هڅه کوي چې بل کنټرول کړي

دا د مينې د نشتوالي ثبوت دی

خو کله چې دوی خپله مينه څرګندوي

په صادقانه او دوستانه ليوالتيا سره

او د احساساتو په اړه په دقت سره فکر کول

او د نورو د خوشحاله کولو لپاره صادقانه هيله

مينه يو عالي کيفيت ترلاسه کوي

او په داسې اړيکه کې

مور د الهي مینې یوه کتنه ترلاسه کوو
بې پوهې ژوند معنوي او مادي ځان وژنه ده
بختور دي هغه کسان چې پوهه لري
دا په روحاني لاره کې ترټولو لویه اړتیا ده
او د ژوند په لارو کې
پوهېدل یو څراغ دی
دا د انسان لاره روښانه کوي او هغه ته بریالیتوب راوړي
مخکې له دې چې یو څوک د ژوند وروستۍ هدف ته ورسیږي
هغه باید دا اړینه او مهمه وړتیا ولري
له همدې امله، سړی باید غلط فهم ته اجازه ورنکړي چې هغه ړوند کړي.
ځکه چې دا روحاني او فزیکي ځان وژنه ده
پوهاوی باید په هر حالت کې لارښود ځواک وي
مهمه نه ده چې مور څومره سختې تجربې تیروو
مور باید سم درک ولرو
خدای مور ته زیان یا درد نه راکوي
مور هغه یو چې ځان سره مرسته کوو یا ځان ته زیان رسوو
زمور د پوهې او درک له لارې
یا زمور غلط فهم او د پوهې نشتوالی
مور باید د پوهې ترلاسه کولو لپاره خدای ته دعا وکړو
پرته له دې چې هغه تجربې چې مور ته وړاندې کیږي
یا هغه شرایط چې مور ترې تیریږو
یوازې پوهه به انسانیت خوندي کړي
کله چې زما تجربې ډیرې شدیدې او سختې شي
زما لومړ هڅه دا ده چې په ځان کې پوهه ومومم
زه نه حالات ملامتوم او نه هم د نورو د سمولو هڅه کوم.
خو زه لومړی دننه ځم
زه هڅه کوم چې خپله روحاني کلا پاکه کړم
او هر هغه څه لرې کول چې ممکن د داخلي رڼا مخه ونیسي
یا دا د روح د قدرتونو د څرګندیدو مخه نیسي
یا دا د هغې د ځان څرګندولو مخه نیسي
دا د بریالیتوب ژوند کولو لاره ده
له ستونزو څخه تیښته ممکن ترټولو اسانه حل ښکاري

خو یو سړی هغه وخت ځواک ترلاسه کوي کله چې هغه د یو قوي مخالف سره جګړه کوي
هغه کسان چې ستونزې نه لري وده نه کوي او د هغوی هوډ نه پیاوړی کیږي
وېره هغه وخت له منځه ځي کله چې موږ پوهه ولرو
پوهاوی امنیت او خوندیتوب چمتو کوي
ما په ژوند کې ډېرې تجربې لیدلي دي
او د دې تجربو تر ټولو سخته برخه د خلکو سره وه
دوی زما په اړه غلط قضاوت وکړ
ما هغه خلک لیدلي دي چې ما ورسره مینه درلوده
هغه خلک چې ما خپل زړه ورکړی
دوی ما غلط ګڼي او زما پر ضد ګرځي
خو دا زما په زړه کې ترخه نه وه پیدا کړې
ځکه چې ترخه پوهه ورېځې کوي
زه به ځان ته اجازه ورنکړم چې ټپي شم
د نورو له امله چې ما غلط پوهیږي
پرځای یې، زه هڅه کوم
که دوی منلو وړ وي نو مرسته ورسره وکړئ
هغوی ته ښه نیت واستوئ
او ښې هیلې
کله چې تاسو په ارامه ناست یاست
ستاسو ذهن به د هر ډول فشار څخه پاک وي
یوازې د خپلو افکارو سره اوسئ او له نړ او د هغې غوښتنو څخه لرې شئ
هره شیبه خپل ذهن په رغنده توګه وکاروئ
لوی شیان لومړی په ذهن کې پیدا کیږي
له همدې امله زه خپل ذهن هر وخت فعال ساتم
هرڅومره ژر چې فرصت راشي
زه سمدلاسه د هغه تخلیقي ځواکونه فعالوم او پایلې راځي
هڅه وکړئ چې هره ورځ یو تخلیقي کار وکړئ
د خپلو حالاتو د ښه کولو او د خپل برخلیک د کنټرول لپاره
د دې پر ځای چې هغه ته اجازه ورکړئ چې تاسو کنټرول کړي
روغتیا ښه کیدی شي
یا د ښو عادتونو رامینځته کول

يا مادي او معنوي بریالیتوب ترلاسه کول
په هر یو باندې په دقت سره تمرکز کولو سره
په یو وخت کې
هر هغه څه چې ما غوښتل په دې ژوند کې یې ترسره کړم
زه وتوانېدم چې دا ترلاسه کړم
ماده د ذهن محصول دی
له همدې امله، د ذهن لپاره هیڅ رواني محدودیتونه نشته
که تاسو خپل ذهن کنټرولولی شئ
ټوله نړۍ به ستا خوا ته راښکته شي
ما هر څه چې غوښتل ترلاسه کړل
دا زما تر ټولو لویه هیله وه او اوس هم ده
روحاني خوښي په خدای کې ده
زما هیله ومنل شوه او زه په نه بیانیدونکي ډول خوشحاله احساس کوم.
یو کس باید د ناکامۍ، نا امیدۍ، او بدبختۍ احساس ونه کړي.
هغه کولی شي د خپلو افکارو په کنټرولولو سره خپل برخلیک کنټرول کړي
هغه ګټور او ښه کارونه وکړئ چې تاسو یې کول غواړئ
هغه یو داخلي ډیزاین درلود چې د مثبتۍ بدلون په هڅولو کې پریکړه کونکی و.
ته به وکولی شې خپل برخلیک بدل کړې
او په ژوند کې خپل حالات ښه کړئ
د هغه په مرسته، هغه دې لوړ شي
زه د جنت څخه د باد په څیر راځم
شاګرد باید هره ورځ ځان تحلیل کړي
د دې لپاره چې معلومه کړي چې ایا هغه هغه پرمختګ کوي چې هغه یې هیله لري
کله چې موږ زده کوو چې څنګه پرته له تعصب څخه ځان تحلیل کړو
موږ به وکولی شو چې ځان او نور وپیژنو
هغه څوک چې په دې نړۍ کې د پوهې سره ژوند کوي او په شعور سره یې پریږدي
هغه به ابدیت ومومي
زه هڅه کوم چې د خپلو شاګردانو ژوند جوړ کړم

او خپل فکرونه د خوښ سرچینې او د رڼا سرچینې ته واړوي
له همدې امله زه لومړی په روحاني اړخ تمرکز کوم
د ژوند مادي اړخ له پامه غورځولو پرته
او زه هغه کسان غواړم چې غواړي په زړه او روح کې خدای وپیژني
ځکه چې خدای د فکري بحثونو له لارې نشي پیژندل کیدی.
یا د لوړ غږ، احساساتي وعظونو اوریدلو سره
کوم چې په روح کې داخلي تحرک رامینځته کوي
هغه څه چې زه یې په خپل روح کې ساتم زما لپاره خورا مقدس دي
زه په ناڅاپي ډول خبرې نشم کولی
زه یوازې د هغه څه په اړه خبرې کوم چې ما ازمویل او تایید کړي دي
د ځان پوهې او د ژوند تجربو له لارې
له همدې امله، دا تعلیمات زما لپاره ریښتیا دي
زه هڅه نه کوم چې تبلیغ وکړم، بلکې دا حقایق وړاندې کړم
کوم چې ما د خپل شخصي تجربې له باغ څخه راټول کړي دي
زه د جنت څخه د باد په څیر راځم
د حقیقت خوشبو وړل
د ابدیت د باغونو څخه
زه د ځان لپاره هیڅ نه غواړم
زما یوازین هیله دا ده چې تاسو ته درکړم
هغه آسماني خوشبو
او له هغې وروسته زه د ځمکې له څنډو څخه وځم
یو ځل بیا کاسمیک زړه ته راستنیدل
او هغه څه چې زه تاسو ته درکوم زه غواړم چې تاسو پخپله تجربه کړئ
د خدای سره ستاسو د همغږ له لارې
دا زما یوازین هیله ده
د کثرت کلي
څوک چې غواړي خپل فکرونه د الهي کثرت سره همغږي کړي

هغه باید د خپل ذهن له خاورې څخه د فقر او بې وزل ټول
بوټي له منځه یوسي.
نړیوال ذهن بشپړ دی او نه اړتیا پیژني او نه بخل
او څوک چې غواړي د دې کاسمیکي ذخیرې سره همغږي
شي
هغه باید د کثرت او سوکال پوهاوی رامینځته کړي.
حتی که هغه نه پوهیږي چې راتلونکی خواږه به یې له کومه
راځي
مور باید د الهي کثرت په اړه د تازه او پریمانه باران په توګه
فکر وکړو
دا په هرچا مساوي راځي
که څوک پیاله پورته کړي، نو پیاله به یې ډکه شي
او که تاسو یو لوی لوښی (یا کانتینر) د باران لاندې کېږدئ
دا خپل بشپړتیا د پاک او برکت لرونکي باران په توګه
ترلاسه کوي
د جنت د کثرت ترلاسه کولو لپاره مور له کوم لوښي څخه
کار اخلو؟
هغه کانتینر چې تاسو یې ډکول غواړئ ممکن نیمګړتیاوې او
سوري ولري.
له همدې امله، دا باید چمتو او د برکت لرونکي جریان
ترلاسه کولو لپاره مناسب وي
دا په انسانانو هم پلي کیږي
که د عقل هغه لوښی چې هغه د جنت خزانې ته پورته کوي،
له ناپاک څخه رنځ وړي
دا باید ترمیم شي او د منلو وړ شي ترڅو دا پراخه نعمتونه
جذب کړي.
دا پوهاوی باید ترمیم او اصلاح شي
د ټولو وېرو او شکونو څخه د خلاصون په واسطه
حسد او کرکه وکړئ او د پاکو اوبو سره یې پاک کړئ
د سولې، ارام، اخلاص او الهي مینې اوبه
ټوله نړ د لارې خلاصولو لپاره څنګ ته کېږي
د هغه چا لپاره چې خپل منزل پیژني
هغه د یو سالک په هوډ سره د دې په لور روانیږي
د کثرت کلي
د ختیځ او لویدیځ داخلي کلتور

که تاسو قوي ذهن لرئ

او هغې په هغه کې یو کلک هوډ پیدا کړ

تاسو کولی شئ خپل برخلیک کنټرول کړئ

هڅه وکړئ چې لومړی خپل ذهني ځواک په کوچنیو شیانو کې وازمایئ

د هغې د پیاوړتیا لپاره کار وکړئ ترڅو دا ستاسو لپاره ډیری لوی کارونه ترسره کړي

ما دا په خپل ژوند کې تجربه کړې او زه په قناعت سره خبرې کوم

د بریالیتوب ځواک په ذهن کې دی

که تاسو په خپل باور ټینګ ودرېږئ نو دا حقیقت به درک کړئ

د نړۍ د شکونو او د نهیلو کسانو د نهیلۍ په وړاندې

یو ځانګړی شوق یا پروژه غوره کړئ چې نور به یې په اړه فکر ونکړي

چې تاسو یې په بریالیتوب سره ترسره کولی شئ

تر هغه وخته پورې دوام ورکړئ تر څو چې تاسو یې ترلاسه نه کړئ

د ساده اهدافو سره پیل وکړئ

ستاسو ذهني ځواک به ورو ورو وده وکړي

تر هغه چې تاسو خپل هدف ته د رسیدو توان ونلرئ

نړۍ او ستاسو کورنۍ تاسو په یو ځانګړي ډول طبقه بندي کوي.

خو په عقل او دوامداره توګه کار وکړئ

د اغېزمن بدلون په اړه

د ذهن د ځواک لپاره هیڅ محدودیت نشته

په دې مفکوره تمرکز وکړئ

خپل ذهن د لاسته راوړلو لپاره له لیوالتیا ډک کړئ

او د مثبت کار کولو هوډ

د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو په لور

خپل فکر د لوړو لاسته راوړنو په لور روان وساتئ

معنوي شتمني ترلاسه شوه

او ټول به شتمني او سوکالي وي

ستاسو په امر او ستاسو په خدمت کې

زما ژوند د دې شاهدي ورکوي

په رښتیا هم خوشحاله خلک څوک دي؟
انسانان باید د بشردوستۍ زده کړه وکړي
د نورو د خوشحاله کولو له لارې د خوښۍ موندل
دا د هغو کسانو لپاره چې له خدای سره مینه لري یو ریښتینی او عالي هدف دی.
نورو ته خوښي ورکول زموږ د شخصي خوښۍ لپاره خورا مهم دي
دا د ځان د رضایت څخه ډکه ازموینه ده
ځینې خلک یوازې د خپلې کورنۍ په اړه فکر کوي او د نورو پروا نه کوي
نور یوازې د ځان په اړه فکر کوي او د بل چا په اړه نه
خو دا هغه کسان دي چې د خوښۍ خوند نه اخلي
د شخصي خوښۍ لټول سم نه دي
او د نورو خوښۍ له پامه غورځوي
هغه څوک چې د نورو خلکو پیسې د ځان لپاره اخلي پرته له دې چې وجدان یې درد وکړي
هغه ممکن شتمن شي، خو یقینا به له خپل ژوند څخه خوشحاله نه وي.
ځکه چې د دوی د کرکې او نارضایتۍ فکرونه به هغه محاصره کړي او د ذهن سکون به یې له لاسه ورکړي.
کله چې یو څوک د نورو په لګښت ځان خوشحاله کولو هڅه کوي
هرڅوک به هڅه وکړي چې هغه ناخوښه کړي
خو که هغه هڅه وکړي چې نور خوشحاله کړي
حتی د خپل آرام په قیمت
هرڅوک به هغه په مینه سره یادوي او د هغه د بریالیتوب هیله به کوي
کله چې موږ د خپلو اړتیاوو په اړه فکر کوو
موږ باید د نورو اړتیاوې هم په پام کې ونیسو
کله چې موږ د دوی د چارو په اړه فکر کوو، موږ غواړو چې ورسره مرسته وکړو او دوی خوشحاله کړو.
خیرخواه کس له ځان سره په همغږۍ او قناعت کې ژوند کوي
د خپلې کورنۍ او شاوخوا نړۍ سره

پداسې حال کې چې خود غرضه سړی تل په ستونزو کې وي
هغه د ذهن سکون له لاسه ورکوي
د هغه شرارتي هلک کیسه چې روحاني بدلون یې راوست
کله چې زه د هند په رانچي کې د خپل ښوونځي څارنه کوله، یو هلک چې د زده کونکو د اوسط عمر څخه لوی و، ما ته راوړل شو، ما د هغه مور او پلار ته وویل چې هغه یې راوړی و چې زه یې د دولسو کلونو څخه کم عمر لرونکي هلکان منم، مګر زه به یې ومنم که هغه ښه وي.
ما له هلک سره په زړه پورې خبرې وکړې، ورته مې وویل:
" ته سګرټ څکوې، خو ستا مور او پلار نه غواړي چې ته سګرټ وڅکوې". ته د خپلو مور او پلار د ارادې په ماتولو کې بریالی شوی یې، خو ته د خپلې ناخوښ څخه په خلاصون کې بریالی شوی نه یې، او که ته دې ناوړه عادت ته دوام ورکړې نو ستا ناخوښي به نوره هم زیاته شي.
زما خبرې په خپل ځای ولګېدې، او هغه په ژړا پیل وکړ، ویې ویل، "دوی تل ما وهي"
نو ما ورته وویل: "په دې اړه فکر وکړه چې تا له ځان سره څه کړي دي! سره له دې، زه به تا په یوه شرط د شاګرد په توګه ومنم: چې زه ستا ملګری یم، ستا په وړاندې مخبر نه یم تر هغه چې ته د خپلو غلطیو په سمولو کې صادق یې، زه به ستا سره مرسته وکړم، مګر که ته ما ته دروغ وایې، زه به ستا لپاره هیڅ ونه کړم ځکه چې دروغ ملګرتیا له منځه وړي تاسو کولی شئ حقیقت پټ کړئ، مګر د دروغو څخه ځان وساتئ"
ما هغه د زده کونکي په توګه ومنله او ورته مې وویل، "هر کله چې ته د سګرټ څکولو احساس کوې، زه به تاته سګرټ راوړم"
هغه یو ځل ماته راغی او ویې ویل: زه د سګرټ څکولو لپاره قوي لیوالتیا احساسوم (تر مرګ پورې لیوالتیا).
ما هغه ته پیسې ورکړې، او هغه په خپلو سترګو باور نه شو کولی. هغه وویل، "پیسې وساتئ،" او په حقیقت کې هغه خپل نظر بدل کړ.
ما په نرم سره هغه ته وهڅول چې لاړ شي او تمباکو واخلي، خو هغه ونه منله پرځای یې وویل:

"تاسو شاید زما باور ونکړئ، مګر ما د سګرټ څکولو لیوالتیا
"په بشپړه توګه له لاسه ورکړې ده
په پایله کې، او د نورو زده کړو او تصفیې سره، هغه د ښه
طبیعت خاوند شو او د هغه معنویت خورا روښانه شو.
بالاخره، زه وتوانیدم چې د هغه روحاني شعور راویښ کړم.
د روحاني پوهاوي نښې د ریښتیني او تلپاتې خوښ په لور
د زړو، غلطو عادتونو د جریان پر وړاندې د ځان هڅو له لارې
لیدل کیدی او احساس کیدی شي.
تاسو ممکن د یو چا په اړه ولولئ یا واورئ چې یو څه
تعقیبوي او تر پایه پورې هڅه کوي، مګر لږ خلک دي چې داسې
دوامداره هڅې کوي.
په هرصورت، یو سړی کولی شي تر هغه وخته پورې هڅه
وکړي چې د هغه وضعیت ښه شي، حتی که د هغه غلط د
سمندر په څیر ژورې وي.
یوازې ما د سمندر په غاړه تېر شوم
او ما ولیدل چې څپې یې په یوه لویه شور او غوغا کې
غړېدلې
په طوفاني څپو کې ستاسو د طوفاني ژوند څرګندونه
ویرونکی او تاوتریخوالی پراخوالی
دې کار ما لړزاوه او د طبیعت له وحشتناک قهر څخه لیرې
شوم
لکه څنګه چې ما شاوخوا وکتل، ما یوه سیوري لرونکې ونې
ولیده چې دوستانه لاسونه یې زما په لور ښورول.
د مهربان او عالي لید سره آرام کول
پاڼې یې د باد په تال سره ښویېدلې
یو نرم پیغام ماته راورسول شو، کوم چې زه پوهیدم چې
ستاسو له خوا دی.
ما خپل نظر بې حده اسمان ته واړاوه
او د هغه په تیاره زړه کې، ما د ماشوم په څیر هڅه وکړه
چې ستا نظر غلا کړم.
ما ستا د بدن لټون بې ګټې وکړ چې د وریځو تر شا پټ وو
او د فوم او شنو پاڼو ځاځکی، څکه چې دا زما د سترګو
لپاره ډیر نرم دی چې ونه لیدل شي
ستا غږ زما غوږونو ته ډېر پاک دی چې اورېدلی یې نه شم
خو، زه پوهیدم چې ته ډېر نږدې وې

- خو ته، ګرانه روحه، ښويېدلې وې - لکه د پښولو په لوبه کې
هر کله چې زه تاته نږدې کيږم، هڅه کوم چې تا ونيسم
ما ستا په لټه کې وم او ستا لپاره لاره لټوله
د وخت په څير زوړ ناپوهي پښولو سره
بالاخره، ما په نا اميدۍ او نا اميدۍ کې ستا لټون بند کړ.
اې هغو کسانو چې د خپلو تعقيبوونکو څخه په تيښته کې ماهر ياست!
ما ځان د فضا په پيچلو سيمو کې ورک کړی دی
چيرې چې ستاسو د نيولو يا ستاسو مخ ته د کتلو هيڅ هيله نشته
او زه په چټکۍ سره له تا څخه مخ واړوم، او د طوفاني سمندر څخه هيڅ ځواب نه و!
يوازې د ښې ونې څخه چغې وهي
او د لامحدود فضا څخه چوپتيا
د ژورو درېو او غرونو څوکو څخه
دې ټولو ما ته زما د وجود تر ژورو پورې زيان ورساوه
لکه يو ماشوم چې احساسات يې زيانمن شوي وي، زه ورک شوم او ستا لټون مې بند کړ.
خو ناڅاپه او په ناڅاپي ډول
يو ناڅرګند لاس پورته شو او غټ پرده يې لرې کړه
چا چې له ما څخه د زمانو او زمانو لپاره پټ ساتلی يې؟
په ډېر خوښۍ سره
ما مخ واړاوه او د خندا سمندر مې وليد، نه د غوسې غږ
او يوه خوشحاله نړۍ
او آسماني دروازې خلاصېږي، چې له هغې څخه د خوبونو تياره تيريږي
او زما تر څنګ يو ګران، ناڅرګند وجود ولاړ و
هغه ماته په ډېره خوږه او پاکه ژبه وويل:
" ښه راغلاست، ښه راغلاست! تاسو غوښتل چې زه راشم، نو زه دلته يم!"
له ابديت څخه چيغې وهي
ځکه چې د خدای شکر کول د هغه سره مينه کول دي
مور هڅه کوو چې هغه ته نږدې شو او هغه وپيژنو
ځکه چې هغه د ټولو ډاليو او ډاليو ترټولو سخي الهی ورکوونکی دی.

دا پدې مانا ده چې د يوې مينې لرونکې نړيوالې کورن□ په توګه په همغږ□ او اتفاق کې ژوند وکړئ

مور د متقابل خدمت او د نورو لپاره د دوستانه پاملرنې نظرونو څخه هڅول شوي يو.

او دا درک کول چې خدای د دې نړ□ لوړ واکمن دی

او دا چې مور د پوهاوي لوړولو لپاره کار کوو له ژور څخه تر نازک پورې

او د فکر محدودولو څخه تر تنګ، خود غرضه ګټو پورې

د انساني خواخوږ□ حلقه پراخه کول

او د داسې نړ□ د جوړولو لپاره کار کول چې د نيک□ مينه او د خيرخواه□ روح پکې واکمن وي

په دې توګه مور کولی شو د خدای څخه خپله مننه څرګنده کړو

د دې ژوند لپاره چې هغه مور ته راکړی دی

او په هغه فرصت چې هغه مور ته راکړ

د ريښتينې ښکلا د ازموينې لپاره

او ريښتينې سوله

روحاني مينه

او خالص خوښي

که مور له خدای سره په خپلو زړونو، ذهنونو او روحونو مينه وکړو

په دې توګه مور د ځان لپاره يوه نه ختميدونکې روحاني خزانه ذخيره کوو

مور ډاډ ترلاسه کوو چې مور په دې ژوند کې هر هغه څه لرو چې مور ورته اړتيا لرو

ډېرو د خدای په اړه خبرې کړې دي

ډيری يې د هغه د شاهکارونو څخه حيران شول

ډېرو يې په اړه اورېدلي دي

خو هغه کسان چې د هغه شتون يې تجربه کړ

او هغه کسان چې د هغې خوږوالی يې څکلی دی لږ دي

دا هغه کسان دي چې هغه پيژني

کله چې مور خدای پېژنو، ژوند خوږ دی

ژوند له خوښ□ او روښانه اميدونو ډک دی

زړونه دې د خدای په شکر ډک شي

سره له دې چې د هغه ډېر زيات احسانونه دي

او د هغه بې شمېره نعمتونه
هر انسان منځګړی کېدای شي
له هغې څخه روحاني مقناطیسي جریان لري
خو خود غرضه خواهشات
او د انتقام مینه
او نفرت
د کمښت مرکبات
دا ټول د هغه مقناطیس یا ځواک جریان محدودوي.
د هغې د جریان مخه نیول یا بندول یوه تېروتنه ده
رواني توازن د مقناطیسیت په څرګندولو کې مرسته کوي
کله چې یو څوک نرم او مهربان وي
دا مقناطیسي ښه ښیي
مراقبه هغه لابراتوار دی چې له مخې یې
مونږ کولی شو په خپل ځان کې برکت لرونکي ځواکونه کشف کړو
کله چې زړه د خدای له مینې ډک شي
او سترګې یې له رڼا ډکې شوې
مقناطیسیت په طبیعت کې روحاني کیږي
د روحاني مقناطیسیت ترمنځ لوی توپیر شتون لري
د فوق العاده نفوذ لرونکی
د ځارویو مقناطیسي
د شوق او غریزی لخوا هڅول شوی
دا مهمه ده چې د دې دوه ډوله مقناطیسیت ترمنځ توپیر وشي
روحاني مقناطیسیت د خیرخواهي او نورو ته د ګټې رسولو پر بنسټ ولاړ دی
د ځارویو مقناطیسیت د ځان غوښتنې او د نورو د استحصال له لارې پرمخ وړل کیږي
سړی باید ونه وېرېږي
پرته له وېرې څخه
ځکه چې دا د بریالیتوب او روغتیا ترټولو لوی دښمن دی
دا ذهن زهرجن کوي
او دا هغه شیان راوړي چې یو څوک ویره لري
دا درد زیاتوي
او زړه خرابوي

دا عصبي سیستم او دماغ ته زیان رسوي
له همدې امله، دا باید له منځه یوړل شي
په خدای باور کولو سره
مثبت او تخلیقي فکر کول
خوشبیني او هیله
په الهي ساتنه باور ولرئ
او دا چې څوک چې له خدای سره مینه لري
او هغه په خپل رڼا کې ګرځي
د وېرې تیاره هغه نشي غلبه کولی
ځکه چې خدای ورسره دی
څوک چې خدای ورسره وي هغه په ښو لاسونو کې دی
متوازن ژوند
دا د حکمت درلودلو پر بنسټ ولاړ دی
او داخلي ځواکونو ته وده ورکول
د تمرکز مهارتونو د پراختیا له لارې
او د فکري آزادۍ درلودل
او د منفي اغیزو د مخنیوي وړتیا
او اجازه نه ورکول چې د شعور طبقو ته ننوځي
ترڅو د روح اسمان او د بصیرت رڼا پټه نه شي
د اخلاقي او اخلاقي اصولو سره سم ژوند کول
د علت او معلول د قانون سمه پوهه
او د بدو کارونو تخمونه وسوزوئ
د ژور فکر او دعا اور سره
او د خوشحاله روحاني راتلونکي لپاره بنسټ کیښودل
د ښه نیت سره
ښې چارې
سالم او پاک منطقي فکر
د شاګردانو لپاره دعا
اویا کاله دمخه، استاد پاراماهانسا دا دعا ولیکله
په دې کې، هغه د ټولو غوښتونکو لپاره د الهي فضل،
مرستې او لارښوونې غوښتنه کوي.
د روحاني بیدارۍ په لارو کې
ربه، ما سره مرسته وکړه چې تا د ځان په پرتله ډیر یاد کړم
او ته دې تر ټولو لوی پاچا شې، زما په زړه کې ځای پر ځای
یې

ټولو ته برکت ورکړه چې ماته راځي
زما یوازین هیله د دوی لپاره دا ده چې دوی ستاسو برکت احساس کړي او ستاسو مینه تجربه کړي.
ته زما ژوند یې
او ته زما مینه یې
ته زما خزانه او زما په وجود کې پناه یې
او زه تاسو ته خپله نه ستړې کېدونکې وفاداري ژمنه کوم
ستا د مینې رڼا زما د ارمانونو په قربانګاه باندې روښانه شي
او په ټولو منلو زړونو کې ستاسو لپاره مینه راویښول
تا ماته اراده، هوډ او ځواک راکړی دی
ترڅو هغه روحونه چې ستا لپاره لېوال دي، راوړم
زما د وروڼو او خویندو روحونه، سره له دې چې د دوی مختلف شالیدونه دي
ما ته یو شفاف منځګړی جوړ کړه
ستا د پوهې رڼا دې د دوی په زړونو کې خپره شي
او دا د هغې څخه د غمونو، ویرې او اندیښنو سیوري لرې کوي
زه تاسو ته د زړه له تله خپله ژوره مننه او قدرداني وړاندې کوم.
څکه چې تاسو زما ژوند په خپل بشپړ شتون سره برکت کړی دی
ستاسو د پیغام په خپرولو کې زما سره مرسته وکړئ
د مینې، سولې او نیکمرغ پیغام
زه نه غواړم چې ځان ته جلال ورکړم، بلکې ستا جلال غواړم
زما د خبرو او لیکنو تر شا الهام پرېږده
ترڅو زما د غږ او الفاظو خوځښت ستاسو الهام ورسوي
او ستاسو ځواک زما له ارادې او هوډ څخه راووځي
زما تر ټولو لویه هیله دا ده چې ستا په فضل برکت شم او ستا اراده ترسره شي.
ټول هغه ځېرونکي چې ماته راځي
زه یې تاسو ته د ښو روحونو د ګلدست په توګه وړاندې کوم.
په خپل فضل سره هغوی ته برکت ورکړه

او هغوی له خپلې سولې ډک کړئ
او زما د ژوند په دې وروستۍ برخه کې
زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې زما د ګامونو لپاره
یوازینی لارښود اوسئ
او زما د افکارو لپاره تر ټولو مقدس الهام
پرېږده چې زما تر ټولو لوړه هیله وي
د خلکو ذهنونه او زړونه ستاسو په لور اړول
زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې شاګردان له هر ډول زیان
څخه وساتئ
او هغوی ته د خپلو ژوندیو اوبو له چینو څخه د څښلو اجازه
ورکړئ
او هغه د دوی پاملرنه کوي او ساتنه یې کوي
په بیدارۍ، خوب او خوبونو کې
او ستاسو پاملرنه دې د دوی سره وي هرچیرې چې وي
اوس
په هر وخت او ځای کې
د بابا پرمهانسا یوګانندا له ویناوو څخه
خلک په ژوند کې د ځینو شیانو د پریښودو په اړه شکایت
کوي
که څه هم دوی په حقیقت کې ډېری قیمتي شیان پرېږدي
د دوی د اندیښنو په منځ کې د ذهن سوله کمه نه ده؛ دوی
ځینې وختونه حتی ځانونه قرباني کوي
د فانیدونکو او لنډمهاله پیسو لپاره
شتمني ممکن له یو چا څخه واخیستل شي یا د نړۍ
پریښودو سره ترې واخیستل شي.
هغه دا له ځانه سره نشي وړلی
د پیسو یوازینۍ ریښتینې ارزښت په ګټورو شیانو مصرف
کول دي
او ځان او نورو ته په داسې ډول خوښي راوړل چې خدای او
د هغه وجدان خوش کړي
هغه کسان چې یوازې د خپل امنیت او آرامۍ په اړه فکر
کوي
د نورو اړتیاوې هېرول یا له پامه غورځول
دوی په حقیقت کې د غربت سره لوبې کوي
کوم چې به یوه ورځ د دوی وي

هغه کسان چې خپلې شتمنۍ ته غاړه بږدي او پرځای یې په
ښو کارونو ولګوي
دوی په خپل راتلونکي ژوند کې ځان ته خوشحالي نه راوړي
پرځای یې، دوی غریب زیږیدلي دي، د شتمنو غوښتنو او
غوښتنو سره.
د هغو کسانو په اړه چې خپله شتمني او خوشحالي له نورو
سره شریکوي
دوی هرچیرې چې ځي ښه بخت او کثرت جذبوي
کله چې تاسو هغو کسانو ته ورکړئ چې په خپله خوښه یې
مستحق دي
ته به ومومې چې خدای تل ستا سره دی
هغه به هیڅکله تا پریږدي نه
د هغه په مرسته او پاملرنې سره، تاسو به هیڅ شی ته اړتیا
ونلرئ
په خدای توکل وکړه، د هغه مرسته به تاته راشي او د هغه
پاملرنه به تا محاصره کړي
موږ باید هیر نکړو چې زموږ ژوند مستقیم د خدای څخه
راځي
کله چې موږ پوه شو چې زموږ ذهنونه، زموږ ارادې، او
زموږ فعالیتونه
دوی ټول په خدای تکیه کوي او له هغه څخه خپل ځواک
ترلاسه کوي
بیا به موږ د هغه څخه مستقیم لارښوونه ترلاسه کړو
موږ به پوه شو چې زموږ ژوند د هغه د لامحدود ژوند سره
یو دی
نړۍ د طبیعي او انسان جوړ شویو طوفانونو څخه ډکه ده، او
خدای د دې نړۍ د طوفانونو، طوفانونو او شرونو څخه نه
ماتیدونکی ډال او خوندي ځای دی.
هر ځای چې خدای وي، هلته هیڅ ویره او غم نشته.
ریښتینی مومن د ژوند په جګړو او د پیښو په ازموینو کې ټینګ
او هوډمن ولاړ وي، په دې ډاډه وي چې خدای ورسره دی، له
زیان څخه یې ساتي او هیڅکله یې د یوې شیبې لپاره هم نه
پریږدي. په دې توګه، ویره د هغه له زړه څخه ورکیږي، او د
ساتنې نه ماتیدونکی ډاډ ریښه نیسي.

بې وېره کېدل په خدای او د هغه په ساتنه باور لرل، او د هغه په عدالت، حکمت، رحمت، مينې او هر اړخيز شتون باور لرل دي.

وېره د يو کس له رواني ځواک څخه محروموي، ذهن يې ګډوډوي او د زړه طبيعي تالونه خرابوي. سربيره پردې، وېره فزيکي ګډوډي رامينځته کوي او کولی شي رواني ناروغ رامينځته کړي.

د اضطراب او رواني بندښت پر ځای، يو کس بايد ځان ته ډاډ ورکړي چې دوی د خدای، هر څه ليدونکي او اوريدونکي تر ساتنې لاندې خوندي دي، د هغه په نه ماتيدونکي کلا کې خوندي دي، او د هغه د رحمت او پاملرنې لخوا محاصره شوي دي.

که يو څوک د افريقا په ځنګلونو کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغ يا فقر سره مخ وي، دوی بايد ځان قانع کړي چې د خدای لاس له خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي.

د ځان د ساتنې لپاره تر دې بله اغېزمنه لاره نشته البته، يو څوک بايد د پيښو سره په معامله کې منطق وکاروي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرسته بشپړ باور ولري ايمان هيڅکله د شرايطو په وړاندې بې پروا يا ناپوه عمل کولو معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پيښ شي، يو څوک بايد ځان ته ډاډ ورکړي چې يوازې خدای د سختو او سختو وختونو کې د مرستې کولو توان لري که چيرې يو څوک په ټول زړه، روح او حواس سره هغه ته مخه کړي.

ژوند په تيارو کې پوښل شوی دی، او ځينې وختونه پښې ټکان خوري او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوي موږ بايد د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ وګرځوو ځکه چې موږ د ژوند په تيارو لارو روان يو. هغه د ناپوه او تيارو په شپو کې بشپړ سپوږم، د بيدار په ساعتونو کې د رڼا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره د شمالي ستوری دی چې د ځمکې، لنډمهاله تيارو په سمندرونو کې تيريږي.

په نړ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چيرته مخه نيولی شي؟ د يو چا خپل فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، مخکې له مخکې تصوراتو او تعصبونو تر اغيز لاندې وي، هيڅ ګټه نه لري، او د يو چا د چاپيريال، کورن، هيواد يا نړ اغيزې د سمې لارښوونې چمتو کولو توان نلري.

له همدې امله، یو څوک باید خدای ته مخه کړي او هغه ارام،
سوله ایز غږ واوري چې د روح له ژورو څخه راپورته کیږي، د
حقیقت سره په همغږ کې.
د ذهني تفکر او روحاني ځان پېژندنې ترمنځ توپیر
که چیرې یو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي
دا به د ثبتولو لپاره د لېږد وړ وسیله شي
هغه متلونه تکراروي او لوړې جملې وایي
نور هغه یو پوه عالم ګڼي
خو داسې پوهه
دا د حقیقت د مستقیم درک له لارې نه تقویه کیږي.
او هیڅ معنوي لاسته راوړنه د هغې سره پرتله کیدی نشي
د زده کړې یا عقلانیت دا ډول
انا" د حسي ذهن سره تړلې پاتې ده"
کوم چې پخپله د فزیکي حواسو لخوا محدود دی
نظري پوهه الهي پوهه نشي ترلاسه کولی
دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت ضایع نه کړئ
د هغو تیوریو پر بنسټ چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی
که نه نو، هغه به ځان د یو ګڼ فکري ځنګل په مینځ کې
ومومي.
د تیوریو له ساحې څخه د تیریدو توان نلري
دا پروسه به د حقیقت د پوهیدو لامل نشي.
ځکه چې حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی
ډیری هغه کسان چې دا طریقه غوره کوي
دوی د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي
که چیرې یو څوک خپل ذهني ځواک وکاروي
د پیسو او مادي شیانو ګټلو لپاره، بل څه نه
د هغه شعور به فزیکي نړ ته متوجه شي
دا په نه ختمیدونکو پیچلتیاوو کې ښکیل کیږي
له همدې امله، هوښیاران وایي
یو کس باید خپل ټول ذهني وړتیاوې په دې کې وقف نه
کړي چې
کوم چې خدای هغه ته د لنډمهاله شیانو د لټولو لپاره ورکړ
که نه نو، هغه به د مادې په مغالطه کې ځان ورک کړي.
هغه د ځان لپاره محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کوي
چې هغه ورته اړتیا نلري

له همدې امله، هغه باید پرځای یې خپل ذهني وړتیاوې وکاروي
د ژوند د اړتیاوو د ترلاسه کولو په برخه کې
او د خپلو اخلاقي ځانګړتیاوو د پراختیا لپاره هڅه کول
د حق او باطل، ګټور او زیان رسونکي ترمنځ توپیر کولو لپاره
او کله چې هغه خپل روحاني بصیرت ته وده ورکوي
هغه به وکولی شي چې خدای په ځان کې احساس کړي
او د روحاني حقایقو ډاډ
د ګټو موادو د پردې تر شا پټ دی
دې حالت ته روحاني ځان پېژندنه ویل کیږي
د روحاني ودې یو له خورا مهمو عناصرو څخه
دا د خدای سره د فکرونو د پېلو عادت دی
تاسو به په شخصي توګه د یو ښه مثبت بدلون شاهدان اوسئ
تاسو به یې په بشپړه توګه خوښ کړئ
زموږ اندېښنې هر څه وي
خدای باید زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي
کله چې یو ځوک غواړي یوه ننداره وګوري
یا نوي جامې یا نوی موټر اخیستل
ایا دا ریښتیا نه ده چې د هغه ذهن تل بوخت وي؟
د دې مسلو په اړه او څنګه یې ترلاسه کول یا ترلاسه کول؟
هغه به تر هغه وخته پورې ارام نه شي تر څو چې یې ارمانونه پوره نشي
بلکه، هغه د دې غوښتنو د پوره کولو لپاره په نه ستړي کیدونکي ډول کار ته دوام ورکوي
په دې توګه، د انسان ذهن باید د خدای په اړه فکر کولو کې بوخت وي.
او بیا به ټولې کوچنۍ، کوچنۍ غوښتنې بدلې شي
د خدای د احساس او د هغه سره د اړیکې ټینګې غوښتنې ته
کله چې ذهن خدای ته په زړه پورې او په زړه پورې غږ وکړي
د یوې لېواله روح له ژورو څخه راوتلی
د روح غږ به کاسمیک زړه ته ورسیږي
او ځواب به راشي، او د هغې سره به ډېره خوښۍ وي

فکري چغې وهل ارادې ته وده ورکوي
تر هغه چې تاسو د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره کافي ځواک ولرئ
کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره په همغږ کې وي
دوی د لامحدود ځواک سره چارج شوي دي
نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغه د ترلاسه کولو لپاره کافي کیږي
ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د سترې ارادې سره په همغږ کې وي
زما په ژوند کې ټولې غوره لاسته راوړنې
د خدای سره په همغږ کې د ذهن د ځواک له لارې ترلاسه شوی
کله چې الهي جنراتور روان وي
هر څه چې زه یې غواړم، پرته له استثنا څخه ریښتیا کیږي
دا لومړی ځل د یوې الهي، نه لیدونکي ډیزاین په توګه ښکاري.
بیا دا په ځمکه کې د نه منلو وړ ځواک سره مادي کیږي
د ودې راز
موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناکه درسونه زده کړو ځکه چې ټول درد او کړاو چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري.
د آزموینو د سختوالي سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلي کوي، هغه په ښکلي، دوامدار او څو اړخیز فولادو بدلوي.
او د حکمت هغه فولاد چې موږ یې د ازموینو د سوځیدونکو اورونو څخه استخراج کوو یو ډیر ښه شی دی ځکه چې ژوند موږ پاکوي زموږ د اساساتو فلزات په قیمتي عناصرو بدلوي ترڅو موږ پدې ژوند کې د روحونو په څیر د جواهراتو په څیر پاک، د فولادو په څیر سخت، او په ورته وخت کې انعطاف منونکي او خمونکي ژوند وکړو پرته لدې چې د سختو او سختو ازموینو فشارونو لاندې مات شي.
کله چې موږ د غوسې له امله مسخ شوي مخونه وینو، د ظلم له امله زیانمن شوي، د دوی لیدل موږ ته لیوالتیا راکوي

چې له خپلو روحونو څخه بدصورت لرې کړو - یو روح چې د بدو ارادو او ژورو کینو پرته بل څه نه وي چې زموږ دننه د مبارک الهي انځور پټوي، لکه څنګه چې د کاڼو یوه هنداره جوړوي. د نورو دردناک عملونه باید په موږ کې د خپل چلند د ښه کولو او ځان کنټرول کولو هیله راپاروي، ترڅو موږ د خپلو بې نظمه احساساتو مالکان شو، نه د دوی غلامان.

مهربانې خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډېر برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه یو نازک جریان احساسوي، دوی د ډېرې آرام څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، تل بهیږي او تل د هغې سره په همغږ کې روحونو ته رسیږي. بیا به دوی وکولی شي د خوښ دا جریان هغو روحونو ته انتقال کړي چې د سولې لپاره لیواله دي.

هره ورځ، یو سړی په هنداره کې ګوري ترڅو خپل مخ وویني ځکه چې دوی غواړي نورو ته خپل غوره ښکاره شي نو څومره مهمه ده چې دوی هره ورځ له ځان سره ودریږي او د داخلي تحلیل په هنداره کې وګوري ترڅو وومومي چې د ځلیدونکي سطحې ظاهري تر شا څه دي؟ ځکه چې هر هغه څه چې ظاهري جذاب دي د داخلي ځان څخه خپل جذابیت ترلاسه کوي او هیڅ شی د روح هنداره نشي خرابولی. پاکوالی د رواني اختلالاتو په څیر دی لکه غوسه، کرکه، حسد او کرکه هر څوک چې هڅه کوي ځان د دې مرکباتو څخه خلاص کړي چې د روح طبیعت ته اجنبی دي، هغه به د داخلي ښکلا رڼا له دننه څخه خپره کړي او هغه څه به وخوري چې یو سړی یې د ارام روح سره احساس کوي.

د تحلیل له لارې موږ پوهیږو چې د انسان ستونزې درې چنده دي: ستونزې او اختلالات شتون لري چې د انسان بدن برید کوي، نور هغه چې په ذهن برید کوي، او دریمه کټګوري چې د روح لارې بندوي.

ناروغي، زوړوالی او مرګ هغه ستونزې او خنډونه دي چې بدن ورسره مخ دی، په هرصورت، رواني ناروغ د غم، ویرې، غوسې، فشار شویو غوښتنو، کرکې، کرکې، احساساتي لیوالتیا، تبه لرونکي عصبي خوځښت، او رواني سرطان له لارې ذهن ته

ننوځي چې رواني وړتياوې فلج کوي. په هرصورت، ترټولو
خطرناکه ناروغي د روح ناروغي ده، چې په ناپوهۍ کې
ځرګنديږي، له هغې څخه نورې ټولې ناروغۍ راپورته کيږي او
خپريږي.

نړيوال انسان
د ماسټر پرامهانسا له لارښوونو څخه الهام اخيستی
د جلا شويو سمندرونو په اوږدو کې
د وجود په يوه لرې کونج کې
کاسميک انسان ماته راڅرګند شو
د شاندارې رڼا سره
دا د لمر د راختلو او روښانتيا تقليد کوي
د هغه کور د شنو ځنګلونو په زړه کې و
ما هغه وليد چې د حکمت په طلايي څړځايونو کې ګرځېده
د ځوانۍ د ژوند سره
او د ماشومانو خوښۍ
هغه د نوي سپوږمۍ د جادويي رڼا خوبونه ويني
هغه د بې شمېره کورونو ترمنځ ګرځي
هغه په سپکوالي او چټکتيا سره راڅرګندېږي
د پېړيو او زمانو له دروازو څخه
د يوې شيبې لپاره عجيب شکل څرګند شو
بيا هغه ورک شو
بيا راڅرګند شو
د ورکېدو او ورکېدو مخنيوی
د لامحدود اسمانونو د ايتر په څير جواهر شوی
او د هغه له مخ څخه ډيری مشعلونه روښانه شول
د سوځېدونکو ارمانونو کيسې ويل کېږي
او سوځيدونکي احساسات
او ځوانۍ ښکلا
او پاکه ځوانه مينه
د هغه له سترګو څخه د ځلانده ايمان څاڅکي راووتل
او د ډاډمنې هيلې يو ګلابي څراغ
او برېښنا چې سترګې حيرانوي
د ټينګښت او وړتيا لپاره
دا د کايناتو کونجونه روښانه کوي
د هغې لړۍ تر ټولو لرې ستورو پورې رسيږي

ځومره بې ساری جلال!
ستا د سمندري زړه څخه راوځي، اې کاسميک انسانه
ما ستا ځلانده، ځلانده بڼه ډېره موده ځارلې ده
ما بې شمېره پراخونې او رازونه وليدل
دا داسې وه لکه څنګه چې ما د انسان روح څرګندېدل وليدل
په خپل ټول شان او شوکت کې
د ختيځ-لويديځ مجله

په نړ کې له بد څخه ښه والی ډېر دی

کله چې شکونه راپارېږي، موږ بايد د لويو خلکو ژوندونه په ياد ولرو. دا سمه ده چې موږ انسانان يو، خو خدای موږ ته غير معمولي قدرتونه راکړي دي چې موږ يې په ندرت سره کاروو، نو ولې د بوډاتوب، ناروغ او غم له ويرې لړزېږو؟

موږ بايد د بدن د پاملرنې لپاره هر هغه څه وکړو چې موږ يې کولی شو، مګر موږ بايد ويرې ته تسليم نه شو يا ځانونه د ناپوه تر انبارونو لاندې ښخ نه کړو. بدن ټول شخص نه دی.

په دې نړ کې ښه د بد څخه ډېر وزن لري ځکه چې خدای وروستی ځواک دی مګر کله چې بدي موږ ته راځي، موږ فکر کوو چې موږ د هغې د کنټرول يا له منګولو څخه د خلاصون ځواک نلرو.

د شر طوفانونه خامخا به راشي، خو موږ کولی شو د هغوی اغيزې له منځه يوسو او له هغوی څخه پورته شو.

موږ ته ژوند د دې لپاره نه دی راکړل شوی چې د هغې له امله له منځه لاړ شو، بلکې د دې لپاره چې موږ کې د ابديت پوهاوی را ژوندی کړو، او موږ بايد دا حقيقت په ياد ولرو.

د فکر له آزاد پرته، ځوک نشي کولی ځان په خالص، ناځاپي او طبيعي ډول څرګند کړي. په ياد ولرئ چې تاسو په بنسټيز ډول آزاد ياست. د ارادې ځواک تل آزاد دی.

که تاسو خپله اراده په سمه توګه وکاروئ، نو دا به ستاسو لپاره نوي کرما رامينځته کړي، مګر ډېری خلک نه غواړي بدلون

راولي یا هڅه وکړي، نو دوی د ستونزو سره مخ کیږي او د ننګونو سره مخ کیدو توان نلري.

یو څوک چې هر څه وغواړي هغه کوي آزادي نه ده ځکه چې دوی د خپلو غوښتنو سره تړلي دي، او له همدې امله د دوی عملونه په هیڅ ډول آزادي نشي بلل کیدی.

ریښتینې ازادي د حکمت په لارښوونه د ارادې سره هرڅه کول دي. یو سړی کولی شي د خپلو تیرو کړنو پایلې کنټرول کړي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی تعقیب کړي، که چیرې دوی خپله اراده فعاله کړي او د ښو او ګټورو کارونو لپاره یې وکاروي.

که تاسو خپلې چارې په عقل او ارادې سره ترسره کړئ، ستاسو د تیرو غلطیو قوتونه به کمزوري شي او ستاسو ښه عادتونه به پیاوړي شي.

ژورې ریښې لرونکي عادتونه موږ په یو ډول غلام کوي، او له همدې امله موږ په ریښتینې آزاد کې ژوند نه کوو.

موږ په دوامداره توګه هغه څه غواړو چې موږ یې نه لرو او هغه شیانو سره تړلي کیږو چې اړین ندي کله چې یو څه موږ ونیسي، موږ په لنډمهاله توګه خپله خپلواکه اراده له لاسه ورکوو لکه څنګه چې ختیځوال د لرغونو دودونو غلامان دي، نو لویدیځوال هم د عصري دودونو غلامان دي موږ خپل برخلیک پخپله جوړوو او د هغې غلامان کیږو.

ولې یو ماشوم په یوه بد کورن کې زیږیدلی پداسې حال کې چې بل ماشوم په یوه ښه کورن کې زیږیدلی؟ هر یو یې په تیرو وختونو کې (په تیر ژوند کې) د یوې ځانګړې لارې ژوند کولو لپاره خپله ازادي کارولې او په دې توګه یې په دې ژوند کې دا شرایط په ځان راوستل.

د خدای پرته ریښتینې آزادي نشته موږ باید په دوامداره توګه د هغه په اړه فکر وکړو زموږ اندیښنې او فکرونه هر څه وي، خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي.

او کله چې موږ په ریښتیا سره د هغه سره یوځای شو، موږ ته به دا وړتیا راکړل شي چې هغه څه ترسره کړو چې موږ یې باید په هر وخت کې ترسره کړو، د هغه د الهي مرستې سره.

د شاګرد لپاره نصیحت

یو زده کوونکي له استاد پارام هانسا څخه وپوښتل

هغه وویل چې د ځان پرمختګ لپاره یې ځینې مشورې ورکړې

که غواړې چې مینه ولرې

د هغو خلکو سره مینه پیل کړئ چې ستاسو مینې ته اړتیا لري

او که تاسو له نورو څخه تمه لرئ

ستا سره وفادار او وسېدل

هغوی ته مخلص او وفادار اوسئ

او که تاسو غواړئ چې نور په ناوړه او چالاک سره عمل ونه کړي

اجازه مه ورکوئ چې دوکه ستاسو په فکرونو کې ننوځي

په داسې طریقه عمل مه کوئ چې نورو ته زیان ورسوي

که غواړې چې نور له تاسره خواخوږي وکړي

د هغوی سره د خواخوږ ښودلو سره پیل وکړئ

په ځانګړې توګه د هغو کسانو په وړاندې چې ستاسو شاوخوا دي

که غواړې چې نور ستا درناوی وکړي

تاسو باید د دوی په منځ کې ځوانانو او زړو دواړو ته درناوی وکړئ.

که له نورو څخه سوله غواړې

تاسو باید د همغږۍ ژوند وکړئ

که غواړې چې خلک مذهبي وي

هوښیار اوسئ او نورو ته اجازه ورکړئ چې احساس وکړي

ته یو ښه رول ماډل یې او دوی کولی شي په تا تکیه وکړي او په تا باور وکړي.

په لنډه توګه، هر هغه څه چې تاسو غواړئ نورو ته یې وښایئ

د ښه والي یوه ګټه

لومړی یې په خپل ژوند کې وښایاست

تاسو به ومومئ چې خلک ستاسو سره په ورته ډول غبرګون ښیې.

که تاسو هغه سیمې وپیژنئ چې اړتیا ورته لري

د خپل ژوند د پرمختګ او ښه والي لپاره

پرته له دې چې نا امیدي احساس کړئ یا د کمترۍ پیچلتیا رامینځته کړئ

او که تاسو په دوامداره توګه د خپل شخصیت د ښه کولو لپاره کار کوئ

بیا هغه وخت چې تاسو یې مصرف کوئ ډیر ارزښتناک او ګټور به وي

که تاسو دا په هیله مصرف کړئ نو څه به وي

چې خلک ځانونه ښه کړي

ستاسو ښه مثال او ښه چلند

د نورو د بدلولو لپاره ښه وړتیا

ستا د یوازې غوښتنو، ستا غوسې او ستا د خبرو څخه

کشمش بې شمېره دی

ته د ټولو ښو شیانو سرچینه یې

او د ټول ځواک سرچینه

مونږ ته برکت راکړه، ای ربه

ترڅو موږ ستا نعمتونه پر موږ ښکاره کړو

زموږ په روغتیا کې

او زموږ فکري ارمانونه

زموږ په روحاني څرګندونو کې

ته په ستورو کې ځلا یې

په اتومونو کې انرژي

او په زړونو کې مهرباني

ښکلا په صداقت کې ده

عظمت په صداقت کې دی

موږ سره مرسته وکړئ چې ځانونه بیا چارج کړو

ستا د ستر قدرت له لارې

ستاسو د بې پایه حکمت سره

او ستاسو د بې حده صداقت سره

راځئ چې دا ومنو چې تاسو د روغتیا سرچینه یاست

او د ژوند چاپېریال

او د ټولو پوهاوي او پوهې سرچینه

موږ له ناپوهۍ او د هغې له اغېزو څخه خلاص کړئ

د وېرې او اندېښنو څخه

ستا د حکمت سېلاب دې روان شي

زموږ د ژوند ټولې بربادۍ او بربادۍ

هغه پردې لرې کړه چې ستا مخ له موږ څخه پټوي

راځئ چې تاسو په ډېره روښانه رڼا کې وګورو

زموږ د ژوند په افق کې بې شمېره لمرونه

راځئ چې تاسو د دوامداره نوي کیدونکي ځواک په توګه احساس کړو

زموږ نظرونه الهام بخښونکي دي

او زموږ روحونه تغذیه کړئ

زموږ بدنونه تغذیه کوي

او زموږ خوبونه ریښتیا کیږي

امین

ډیری خلک نه پوهیږي چې ولې

په دې ځمکه کې د دوی له شتون څخه

دوی باور لري چې د ژوند هدف

دا د ارمانونو پوره کېدل دي

د ژوند د اړتیاوو ترلاسه کول

د خوښۍ او انساني مینې په لټه کې

او په پای کې وروستي بلونکي ته تسلیم شئ

خلک خپل ژوند پیل کوي

هغه پروګرام کوونکي چې ځانګړي تمایلات لري

او هغه هیلې چې په تیرو وختونو کې نه وې پوره شوې

او دوی هڅه کوي - د هغه لږ آزاد ارادې سره چې دوی یې - پاتې دي

د بل چا د غوښتنو او کړنو تقلید کول

که دوی د سوداګرو سره ګډ شي

دوی غواړي د دوی په څیر شي

او که دوی د هنرمندانو سره ملګرتیا وکړي

هنر د دوی لپاره هرڅه کیږي

خدای غواړي چې موږ په دې نړ کې عملي واوسو

هغه موږ ته لوږه راکړې ده چې موږ یې د پوره کولو لپاره کار کولو ته اړ باسي.

خو د خوړو او سرپناه لټون

پیسې او ملکیت، بل هیڅ نه

دا پدې مانا ده چې یو څوک د خپلې خوښ سرچینه هیروي

دا سمه ده چې موږ باید کار وکړو

زموږ د اړتیاوو د ترلاسه کولو لپاره

او دا چې موږ د خپلو مشروع اهدافو د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوو

خو تر ټولو لومړی

خپل زړونه خدای ته خلاص کړو

موږ په ټولو کارونو کې د هغه د لارښوونې او رضایت غوښتنه کوو

بیا موږ باید د ژوند په ښوونځي کې بریالي شو

ځکه چې موږ به خپلې لارښوونې ترلاسه کړو

د لوی مدیر او ډیسپوزر څخه

هغه څوک چې پوهیږي چې موږ څه ته اړتیا لرو

زموږ لپاره غوره څه دي؟

له همدې امله، مور باید په هغه باور ولرو

مور د هغه هوښیارې ارادې ته تسلیم یو

استاد پاراماهانسا ته د هغه د شاګردانو لخوا لیکونه

ستا سره زما د لیدنې یادونه لا هم په ذهن کې پاتې ده

د XIV ټوک کې د داخلي کلتور مجلې په

د مختلفو هیوادونو څخه د دوی د لیکوالانو لخوا لیږل شوي لیکونه

مور له هغې څخه لاندې ټکي نقل کوو:

زه غواړم تاسو ته خبر درکړم چې ستاسو د تعلیماتو د زما د فکري لوستلو له لارې

ما روحاني روښانتیا ترلاسه کړه

هغه چې زه تل یې په لټه کې وم

ستا تعلیماتو زما لپاره د خوښ دروازې پرانیستې دي

* * *

زه هره ورځ ستاسو روحاني تاییدات تمرین کوم

زه ګورم چې منفي فکرونه ورو ورو کمیږي

وېرې له منځه تللي دي

زه د خپل ژوند له هرې شیبې څخه خوند اخلم

ستاسو د مرستې لپاره مننه

* * *

زه ډېر نعمتونه ترلاسه کوم

ستاسو د روحاني لارښوونو څخه

زه ستاسو د نظرونو لوستلو ته په تمه یم

زه خپله ټوله هڅه کوم چې دا په خپل ژوند کې پلي کړم

ستا تعليمات ښکلي او ګټور دي

* * *

زه ستا په ښکلې فلسفه کې ومومم

هغه څه چې ستاينه او الهام هڅوي

زما د هر هغه څه لپاره چې تاسو ماته راکړي دي، ژوره مننه

د مرستې او رواني آرام[illegible] څخه

* * *

زه په اون[illegible] کې د ترلاسه کولو يو لوی احساس لرم

ستاسو د تعليماتو څخه د نوي درس په اړه

زه په هر درس کې خوند او روښانتيا ومومم

* * *

د زړه له تله مننه

زما د داخلي ځان په پوهيدو کې د مرستې لپاره

او زما دننه د پټو ځواکونو څخه خبر کړم

او زما بصيرت ته د خدای رڼا ښودلو لپاره

د هغو تعليماتو له لارې چې ما له تاسو څخه ترلاسه کړي دي

* * *

زه لا هم ستا سره زما ليدنه په ياد لرم

هغه له څلورو کلونو راهيسې زما په فکرونو کې ژوند کوي

زه لا هم ستا په خدای بشپړ باور په ياد لرم

او د انسانيت لپاره ستاسو مينه

دا زما سره د ځان پېژندلو کې مرسته وکړه

کله چې ما فکر کاوه چې زه يوازې يم

زه نه ملګری لرم او نه څوک چې زما سره خواخوږي ولري

دې ماته په ځان باور راکړ او زما مورال يې لوړ کړ

دا ما ته الهام راکړ چې د ژوند شرايطو سره په مقابله کې زړور شم.

* * *

د څلوېښتو کلونو لپاره

ما د ساينس او پوهې مختلفې څانګې مطالعه کړې

خو ما له دې ټولې زده کړې څخه هيڅ هم ترلاسه نه کړل

د هغه څه په اړه چې ما ستاسو له تعليماتو څخه زده کړي دي د پرتلې وړ دي

* * *

زه ستاسو د لارښوونو له لوستلو څخه ډېره ګټه پورته کوم

که چيرې ډېر خلک

دوی ستاسو نظرونه مطالعه کوي او پلي کوي

هغه نړ چې مور پکې ژوند کوو دا به وي

تر دې غوره

* * *

زه غواړم د زړه له تله ستاسو څخه مننه وکړم.

د هغو نعمتونو لپاره چې زما ژوند ته راغلي دي

له هغه وخته چې ما ستاسو درسونه په تمرکز او توجه سره لوستل پيل کړل

مننه، او خدای دې ستاسو په زړه پورې هڅو کې برکت واچوي.

او ستاسو کار د انسانیت خدمت ته وقف شوی دی

* * *

څکه چې ما له تاسو وغوښتل چې زما د بریالیتوب لپاره دعا وکړئ

زما وضعیت د پام وړ ښه شوی دی

زما ژوره مننه او هیله ده چې تاسو به دعا ته دوام ورکړئ.

* * *

کله چې ما ستا وروستی پیغام ترلاسه کړ

زه لا هم د شک په تیاره ځنګل کې ګرځېدم

او هغه نشو کولی چې له هغه ځنګله څخه د وتلو لاره ووینې

خو د خدای څخه مننه، او ستاسو ځانګړې دعاګانې

لاره روښانه شوه او زما په خدای باور پیاوړی شو

زما حالت په هره لاره ښه شو

او مهرباني وکړئ تل ما په خپلو څواب شویو دعاګانو کې یاد وساتئ.

* * *

ستا تعلیماتو زما سره ډیره مرسته کړې ده

او ما ترې ډېرې ګټې ترلاسه کړې

او دا ماته د قاطع شواهدو سره ثابت شو

ستاسو د روحاني تاییداتو او مثبت فکر کولو اغیزمنتوب

زه د مننې څخه ډوب یم

د هغه روغتیا، خوښ او سولې له امله چې زه احساس کوم

زه احساس کوم چې زه هره ورځ په مراقبه کې پرمختګ کوم.

* * *

که دا ستاسو ښکلي او الهام بخښونکي تعلیمات نه وای

زما ژوند به په دې ځمکن□ کچه خورا محدود و.

زه غواړم ستاسو د ځانګړې پاملرنې څخه مننه وکړم.

کوم چې هغې په تیرو دریو کلونو کې ماته راکړي دي

* * *

د روحاني کلتور مجلې څخه مننه

په کوم کې چې زه هره ورځ د روح لپاره برکت او تغذیه ومومم

زه د خدای څخه مننه کوم چې ما ته یې تاسو او ستاسو تعلیمات معرفي کړل.

* * *

زه غواړم ستاسو د میاشتني لیکونو لپاره مننه وکړم.

ما وروستی پیغام د الهام څخه ډک وموند.

ترڅو زه یې خپلو زده کونکو ته د ادبیاتو په ټولګي کې ولولم

دوی د هغې محتوا ته مثبت ځواب ورکړ

دا زموږ ټولو لپاره د خوښ□ موقع وه

زه د هغو نظرونو څخه ډېر متاثره شوم چې تاسو په لیک کې شامل کړي دي.

دومره ډېر چې ما غوښتل دا له خپلو زده کونکو سره شریک کړم

دې پیغام د ژور فکر کولو حالت راوپاراوه

او د روح په رازونو کې ځان پېژندنه

زه احساس کوم چې دا به ما سره د ستونزو په حل کې مرسته وکړي.

او د ژوند له تجربو سره په هوښیار او مثبت ډول چلند وکړئ

* * *

ستا تعلیمات بې ارزښته دي

زه نه غواړم ستاسو یو درس هم له لاسه ورکړم.

د استاد پاراماهانسا له لکچرونو څخه
کله چې د روح خوشحالي لوړېږي
د ځان په ژورو کې پټ
د لنډمهاله حسي خوښیو یوه غټه طبقه
د روح طلایي ځلا ورکېږي
او د شفاف روح وړتیاوې پټې دي
د موادو د کثافت تر شا
کله چې د چا ذهن متوجه وي
حسد او حسد ته
او هغه د ویرې او اندیښنو د وربځو لخوا پوښل شوی دی
هغه بدبخته او بدبخته کیږي
او هغه بې واکه و
خو کله چې هغه ورته پام واړوي
د مینې، سولې او همغږ په لور
هغه ډېر خوشحاله احساس کوي
روح خوشحاله کېږي
کله چې تاسو د فزیکي غوښتنو څخه مخ واړوئ
د کړاو او بدبخت سره ګډ شوی
د شفاف روح ګټې
له پاکو خوښیو ډک
که روح په بشپړه توګه ډوب شي
د دې نړ د سختو خوښیو سره
هغه په څېړنه کې بې علاقه کېږي

د لوړو خوښیو په اړه
او د روح د خوښیو خوند نشي اخیستلی
ډیری شاید استدلال وکړي
چې د مادي خوښیو پریښودل
دا په دې نړۍ کې تقریبا ناممکن دی
یا د خلکو سره د ژوند کولو پرمهال
د دوی نظرونه په بشپړ ډول مادي مسلو شاوخوا ګرځي.
خو دا د اوسط کس لپاره اړین نه دی
چې نړۍ پرېږدم او غرونو او ځنګلونو ته لاړ شم
د سولې او ارامۍ موندلو لپاره
بلکه، هغه باید پدې نړۍ کې وي
پرته له دې چې د هغې قوي سیندونه هغه له ځانه سره یوسي
ترڅو د نړۍ ګډوډ څپې هغه ډوب نه کړي
هغه باید د خپل شاوخوا چاپیریال په اړه منفي نه وي
په ورته وخت کې
هغه باید مادیزم ته اجازه ورنکړي چې هغه ړوند کړي
ترڅو هغه د خپل روحاني طبیعت سره اړیکه له لاسه ورنکړي
هغه د خوښۍ خوند نه شي خوړلی
او د الهي رڼاګانو شاهدي ورکول

د روح خزانې
د بابا پرمهانسا یوګانندا له لارښوونو څخه
دا نړۍ یوازې یو خوب دی
لکه څنګه چې په سینمایي پریزنټشن کې کوم بنسټیز توپیر نشته
د سمندر او اسمان ترمنځ، کوم چې د رڼا د کمپن دوه مختلف درجې دي
په دې نړۍ کې همداسې ده
غم، خوشحالي، درد، خوښي، تودوخه او ساړه د دې نړۍ خوبونه دي
موږ نن دلته یو او سبا به د کایناتي خوب په څیر د وریځو یوازې سیوري په څیر راښکته شو.
خو د دې لنډمهاله، لنډمهاله انځور تر شا ابدي روح پروت دی
زموږ روحونه د هغې یوه نه بېلېدونکې برخه ده
خدای یوازینی حقیقت دی موږ باید تل دعا وکړو چې وسوسې غالب نشي

ژوند یو معلولیت دی چې زموږ د هغه د یادولو وړتیا مخه نیسي.

کله چې زه په دې ډول دعا کوم، نو د بل هر وخت په پرتله ډیرې پایلې ترلاسه کوم.

بیا، حتی که یو جدي شی پیښ شي، دا به ما د دې مخه ونه نیسي

د هغه په اړه فکر کول ما د هغه په مقدس حضور کې د خوندیتوب احساس راکوي

دلته ژوند تر هغه وخته پورې بې خونده او ګډوډ ښکاري تر څو چې موږ د خوندیتوب ساحل ته ونه رسیږو.

له همدې امله زه تل وایم چې زه دلته یم ترڅو د ستر حقیقت اهمیت او جلال شاهدي ورکړم.

موږ باید خپلې هیلې په لنډمهاله دنیاوي اهدافو او نازکو مادي اړیکو ونه تړو.

دا ډول کمزوري اړیکې په غیر شعوري ډول موږ له خپل وروستي هدف څخه لرې کوي

لکه څنګه چې دا موږ له خپل اصلي ځان څخه لرې کوي

چاپېریال په خلکو کې وهمونه رامینځته کوي او دوی دې ته اړ باسي چې ځانونه لوی وګڼي.

یو ریښتینی هوښیار کس باید د چاپیریال ساتنې له دې لنډمهاله او لنډمهاله پوهاوي څخه پورته شي.

هغه په خپل ځان کې حقیقت پیژني، ترڅو دا حقیقت د هغه چاپیریال شي.

طبیعت او د هغه په ژوند کې یوازینی نفوذ

موږ له خدایه غواړو چې موږ ته لارښوونه وکړي او هغه ته مو لارښوونه وکړي

او د دې نړ پریښودو دمخه یې ومومئ

د هغو تجربو ماهیت چې موږ ترې تېرېږو او هغه درد چې موږ یې زغمو، هر ډول وي

موږ باید نا امیدي له لاسه ورنکړو چې د خدای مرسته نږدې ده

او هغه هرې دعا ته ځواب ورکوي چې له زړه څخه راپورته کیږي، له لیوالتیا سره ډک وي

هغه به خپل عزیزان نه پرېږدي او نه به یې د تقدیر په رحم کې پرېږدي

د سرو زرو څخه ډیر قیمتي

یوه ورځ، کله چې یو زاهد د غرونو په منځ کې ګرځېده، هغه د یوې کوچن ویالې څخه د ځناک لپاره ودرېد، او سترګې یې د ویالې د پاکو اوبو لاندې د خالص طبیعي سرو زرو په یوه قوي ټوټه ولګېدې. هغه خپل کاسه له

اوبو ډکه کړه، د سرو زرو ټوټه یې په خپل کڅوړه کې واچوله، او بیا د سړک په غاړه د آرام کولو لپاره کښېناست.

په دې وخت کې، یو ځوان سړی په سړک راڅرګند شو، د سترګیا څخه یې ساه ایستله. هغه زاهد ته نږدې شو او ورته یې وویل: "نن ما خواړه نه دي خوړلي او زما په مخ کې اوږده سفر دی؟ ایا ته د ډوډۍ یوه ټوټه لرې چې خپل ملګري ته په سفر کې خواړه ورکړې؟"

زاهد ځواب ورکړ، "په خوښۍ او عزت سره، او زه خوشحاله یم چې هغه ډوډۍ چې زه یې لرم له تاسو سره شریکوم" بیا یې کڅوړې ته اشاره وکړه او ورته یې وویل، "مهرباني وکړئ هغه څه واخلئ چې شتون لري"

کله چې ځوان له کڅوړې څخه ډوډۍ را ایستله، د سرو زرو ډېره راولوېده، نو زاهد هغه ونیوله او یوې خوا ته یې کېښوده.

کله چې دوی ډوډۍ خوړله، ځوان سړي سرو زرو ته په ځیر سره کتل، په ستاینه یې خبرې کولې، او زاهد ته یې د هغه د نیکمرغۍ او د هغه امنیت، خوندیتوب او ذهني سکون مبارکي ورکوله چې د هغه ژیړ ډېره ورته چمتو کړې وه.

کله چې ځوان سړی د تګ لپاره پورته شو، زاهد موسکی شو او ډېره یې په لاس کې کېښوده.

ځوان سړی د دې ناڅاپي شتمنۍ له امله ډېر حیران شو چې د هغه لاسونو ته راغله، او په ډېرې خوښۍ سره روان شو، په سختۍ سره یې هیڅ شی ته پام نه کاوه.

خو سره له دې، عجیب فکرونه دوام درلود، هغه یې ځوراوه او ځوراوه، او هغه نشو کولی چې خاموش کړي یا یې له ځانه خلاص کړي. ناڅاپه، هغه لاره بدله کړه او زاهد ته راستون شو، خپله خزانه یې د خپل خیرخواه په مخ کې کېښوده او د ستاینې او درناوي ډک کمان سره یې سلام وکړ، ویې ویل:

"زه ډېر ښه پوهېږم چې دا ډېره چې تا ماته راکړې ده څومره قیمتي ده، خو زه احساس کوم چې ته د دې سرو زرو څخه ډېر قیمتي شی لرې، او زه له تا څخه د خدای په نوم غوښتنه کوم چې زما سره د هغه څه په اړه سخاوت وکړه چې ته یې په خپل بډایه روح کې ساتې او تا ته یې دا توان راکړ چې دا سره زر راکړې!"

د سوکالۍ په وخت کې، خلک د خدای شکر ادا کوي
د هغه د ډېرو او بې شمېره نعمتونو لپاره
خو کله چې فضا تیاره شي
بدبختي راځي
شکایت او کرکه به وروسته راشي
او زموږ ډېری یې خپل ژوندی باور له لاسه ورکوو

په هغه ذات قسم چې سترګې یې هیڅکله نه ویده کیږي
موږ ناورینونه او ستونزمن حالات رامنځته کوو
زموږ تمرکز او د پاملرنې مرکز
که موږ د مثبتې لارې په لټه کې شو
موږ به د امید یوه ځرک لیدلی وای
موږ باید په الهي مرسته باور ولرو
او دا چې هغه څوک چې موږ یې پیدا کړي دي موږ به نه پریږدي
سره له دې چې سخت حالات دي
د ژوند مبارزه
او صحنه تیاره ده
که موږ په بشپړ باور سره الهي لارښوونه وغواړو، نو موږ به یې ترلاسه کړو
څوک چې د ماشومانو باور او باور ولري، مرسته به ترلاسه کړي
د وجود ټول عناصر به سره یوځای شي
د هغه څه ترلاسه کولو لپاره چې هغه ورته اړتیا لري
موږ باید ژور احساس وکړو چې موږ لیدل کیږو
او دا الهي مرسته لرې نه ده
موږ پوهیږو چې خوشبیني د مقناطیس په څیر نیکمرغي جذبوي
د ژوند روښانه اړخ باندې ټینګار کول
دا موږ ته ډاډ راکوي چې ښه شتون لري او نږدې دی
او دا بریا د رڼا ده، نه د تیارو او ناځاپي
خدای د خدای ملګری دی
هغه څوک چې هغه کسان نه پریږدي چې په هغه تکیه کوي
او لکه څنګه چې موږ د هغه د نږدېوالي، د هغه د ساتنې، او زموږ سره د هغه د مرستې په اړه فکر کوو
ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي
زړه به د مننې او مننې څخه ډک شي
هغه ذات ته چې په لاسونو کې یې د نعمتونو خزانې دي
او د جنت کیلي
موږ د خپلو غیر منطقي کړنو له لارې ځان ته سزا ورکوو
موږ د خپل سم چلند لپاره ځان ته انعام ورکوو
د هغه ذهن څخه ناوړه ګټه اخیستنه چې خدای انسان ته ورکړی دی
دا ګناه ته لار هواروي، کوم چې د درد او کړاو لامل دی
د ذهن د سمې کارونې په اړه
دا فضیلت ته لار هواروي، کوم چې په پایله کې د خوښ□ لامل کیږي

خدای انسان ته عقل ورکړی دی
او وجدان
خپلواکه اراده
آسماني احکام
که هغه سمه لاره غوره کړي، نو هغه ته به اجر ورکړل شي؛ که نه نو، هغه به د خپلو کړنو پایلې ولري.
هغه باید د خپل لنډمهاله استوګنې په جریان کې د خپل چلند حساب ورکړي.
د خدای په دې ځمکه کې
انسان له دې خپلواک□ ځخه ناوړه ګټه پورته کړې ده چې خدای ورته ورکړې ده.
په پایله کې، هغه په ځان باندې ناپوهي او فزیکي او فکري درد راوړ.
له وخته مخکې مړینه او نورې ناروغ□
هغه څه چې کري هغه ریبي، او د علت او معلول قانون په هرچا تطبیق کیږي.
د یو چا اوسني ورځې د هغه په تیرو ورځو پورې اړه لري
د هغه راتلونکی هم په دې پورې اړه لري چې هغه څنګه ژوند کوي
او هغه خپل اوسني ورځې ورسره تیروي
او د هغه تخمونو په کیفیت باندې چې هغه د خپل شعور په خاوره کې کري
په دې توګه، انسان، که څه هم د خدای په شکل کې پیدا شوی دی
هغه په خپل روح کې پټې الهي قدرتونه لري
هغه د خپلو غلطیو له امله د دې واکونو کارولو حق له لاسه ورکوي.
او هغه محدودیتونه چې هغه یې په ځان لګوي
د عقل د قوانینو سرغړونه
د روح اړیکه د لنډمهاله بدن سره، کوم چې د تخریب تابع دی
او د چاپیریال، جینیاتي، یا نړیوالو اغیزو ته تسلیمیدل
دا د انسان د نا امید□، مایوس□، بدبخت□ او ناکامیو یو له لاملونو څخه دی.
له همدې امله، هغه باید خپل چلند سم کړي
هغه د خپل شعور قطب نما بیا تنظیموي
که هغه غواړي ځان وپیژني
او هغه د خپلې وروست□ سرچینې سره بیا اړیکه نیسي
هغه د خپل ژوند لوښی د نیک□، رڼا او پوهې سره ډکوي
سمندر په یوه چاودنه کې نشي قابو کېدای

په ورته ډول، محدود انساني شعور نشي کولی کاسمیک شعور ولري.
خو دا د هغو کسانو لپاره ممکنه ده چې لیواله او کار کوي چې له محدودیتونو څخه خلاص شي
او د لامحدود بشپړ شعور حد ته رسیدل
او هغه له خپل فضل څخه هغوی زیاتوي او الله چې چا ته وغواړي بې حسابه روزي ورکوي
وغواړئ او تاسو ته به درکړل شي
ټک وکړئ او دا به ستاسو لپاره خلاص شي
که تاسو شکر وباسئ، نو زه به خامخا ستاسو په [احسان] کې زیاتوالی راولم.
د کلمو ناوړه ګټه اخیستنه یو له خورا وژونکو او ویجاړونکو وسلو څخه دی
د اضطراب یو لوی لامل سختې او ځورونکې خبرې دي
سړی باید د خبرو اترو او بې ځایه خبرو اترو څخه ډډه وکړي
له شخړو او شخړو ډډه وکړئ، او له تیری کوونکو تمایلاتو څخه ځان خلاص کړئ
که چیرې میړه یا ښځه غوسه شي او یو یې بل ته لمسوونکي وي
غوره لاره د بل کس لپاره تګ دی
او د ځواب ورکولو څخه ډډه کول تر هغه چې طوفان کم شي
او که چیرې یو له دوی څخه زیانمنونکي کلمې ووایی
دا د بل کس لپاره غوره ده چې په ورته الفاظو سره ځواب ورنکړي.
پرځای یې، تر هغه وخته پورې ارام اوسئ تر څو چې فکرونه کم شي او مزاج سړ شي.
که ښځه په خپل میړه چیغه وکړي او هغه په لوړ غږ ځواب ورکړي، نو میړه به دوه ځله ځوریږي:
لومړی ځل د هغې د ځورونکي الفاظو څخه و، او دوهم ځل د هغه د پریکنده الفاظو څخه
له همدې امله، هغه په لومړي سر کې ځان ته زیان رسوي
دا کولی شي د طلاق یا نورو ناغوښتل شویو پایلو لامل شي.
د ضد یا نورو سره د سپکاوي چلند څخه هم باید ډډه وشي.
په ورته وخت کې، یو څوک باید په شخړه او جګړه کې ښکیل نه شي.
پرځای یې، یو څوک باید انتظار وکړي تر هغه چې ارامتیا او رواني ارامتیا بیرته راشي.
چاته اجازه مه ورکوئ چې ستاسو سوله غلا کړي
د نورو خلکو سوله په لفظي (یا لیکلي) سپکاوي سره مه ګډوډوئ.

د کلمو ناوړه ګټه اخیستنه یو له خورا وژونکو او ویجاړونکو وسلو څخه دی

یو کس ممکن داسې خبرې په غوسه یا کله چې احساسات لوړ وي ووایی.

هغه نامناسبه ژبه کاروي، کوم چې هغه په حقیقت کې نه غواړي ووایی، او بیا یې لپاره بخښنه غواړي

پداسې حال کې چې بل کس به دا خبرې شل کاله په یاد ولري

(غم په اسانۍ نه هېرېږي).

له دې نظره، حافظه یوه بده خبره ده

د حافظې ځواک یو نعمت دی که په سمه توګه وکارول شي

خو که د بدو شیانو د ذخیرې په توګه وکارول شي، دا زیانمنونکی دی.

کوم چې زموږ په وړاندې ترسره شوي وو

د حکمت جنت ته د ننوتلو لپاره چمتووالی

د انسان د تکامل ټوله پروسه د ناپوهۍ د طوفانونو د ارامولو لپاره ده.

ترڅو څپه بیرته سمندر ته راشي او بیا ورسره یوځای شي

دا د دې لپاره ده چې د انسان ژوند ځواک د لوی روحاني ساحې سره یوځای شي

ساینس پوهان، سوداګر، او ټولنیز اصلاح کونکي په دوامداره توګه هڅه کوي، په غیر مستقیم ډول، د نړیوال یووالي د جوړولو لپاره لاره هواره کړي.

ټول علمي، فلسفي او اخلاقي مکتبونه په کلکه هڅه کوي چې د حکمت له باغونو څخه د حقیقت ګلدسته راټوله کړي او د انسان روحونه په هر هغه څه سره سینګار کړي چې پاک، حیرانونکي او ګټور دي ترڅو د حکمت ابدي جنت ته د دوی د ننوتلو لپاره چمتووالی ونیسي.

د سرو زرو کشفونو له لارې، ساینس په مستقیم ډول د انسان سره د اړتیاوو او مادي اړتیاوو په برابرولو سره مرسته کوي، او په غیر مستقیم ډول د ډیرو "معجزو" او پراسرار پیښو په اړه د هغه د ځینو نظرونو سمولو کې مرسته کوي.

ساینس موږ ته وایی چې کله اوبه د یخنۍ له امله خپل د کمپن ترتیب بدلوي، نو په یخ بدلیږي چې د اوبو په سطحه تیریږي پرځای د دې چې ورسره ګډ شي یا د نورو جامدو موادو په څیر په ښکته کې ځای پرځای شي.

دا پدیده ساینس پوهانو ته وړاندیز کوي چې کله عیسی مسیح د اوبو په سطحه ګرځېده، نو هغه باید د خپل بدن ارتعاشات د رواني میتودونو په کارولو سره بدل کړي وي چې اولیاء، پیغمبران او حکیمانو ته پیژندل شوي دي.

د دې لپاره چې انسانيت د نړيوال يووالي او خوښۍ کور ته راشي، ټول مادي، اخلاقي، مذهبي، صنعتي، ټولنيز-سياسي، او مابعدالطبيعي فعاليتونه بايد سره يوځای شي او د دې هدف لپاره خپلې هڅې سره يوځای کړي.
دا ممکنه ده چې د روغتيا، سولې، هوساينې، تعليم او ښو اخلاقو پورې اړوند نړيوالو قوانينو لپاره ثابت معيارونو او د روحاني، رواني او عملي قوانينو لپاره معيارونو باندې موافقه وشي چې کولی شي په دې سياره ځمکه کې ملياردونو خلکو ته يو متمدن انسان ته مناسب مدغم او متوازن وده ورکړي او هغه ته خوښۍ او ذهني سکون ورکړي.
نړيوال اتباع بايد په يوه کوچني ژوند او کوچني بدن پورې محدود نه وي بلکه، هغه ځان د لوی انساني کورنۍ غړی ګڼي، چې د کاسميک ژوند لخوا رهبري کيږي، او هغه په دې حقيقت باندې غور کوي چې "تاسو د ژوند د سمندر يوه نه بېلېدونکې برخه ياست".
پوهاوی بې حده او بې پايه دی
دا حتی تر ټولو لرې ستورو پورې غځېږي
دا د کايناتو په هر اتوم کې نفوذ کوي
حتی تر ټولو کوچني الکترونونه
يو کس بايد احساس وکړي چې دوی د کاسميک شعور سمندر سره يو دي.
او د کورنۍ او مليت څخه هاخوا
هغه دا مني چې هغه د لويې انساني کورنۍ غړی دی
د يووالي او تنوع ترمنځ خوښۍ
ته هغه خوښي نه خوښوې چې ډېره ورته وي او تنوع ونلري
پرځای يې، هغه داسې خوښۍ غواړي چې متحرک او خوځنده وي
دا د خپل ځانګړي والي له امله پاملرنه راجلبوي
دا ذهن په خپل عظمت سره جذبوي
او دا زړه د خپلې خوږۍ سره ډکوي
دا تاسو د خپل غير معمولي خوږ طبيعت څخه مطمئن او متاثر ساتي.
هغه خوښي چې په وقفه يې ډول راځي
دا ذهن هڅوي خو هيلې يې نه پوره کوي
او هغه خوښۍ چې د يوازيتوب له امله ککړې دي، ستړيا رامنځته کوي
او هغه خوښۍ چې يوازې لنډ وخت دوام کوي
بيا دا له منځه ځي، او پښيماني پريږدي چې يوه ناغوښتل شوې خوښي ده.
او هغه خوښي چې ځليږي او ورکيږي

تاسو د ګډوډۍ او بې پروايۍ په حالت کې پریښودل یوه داسې خوښي
ده چې لنډمهاله او دردناکه ده.
د هغه خوښۍ په اړه چې هر وخت په تال بدلیږي
خو، د هغې جوهر بدل شوی نه دی
د یو ماهر لوبغاړي په څیر چې خپل لیدونکي د مختلفو رولونو او
حرکتونو سره ساتي
دا هغه څه دي چې تاسو یې په لټه کې یاست او غواړئ چې یې ولرئ
دا خوښي د خدای د حیرانتیاوو په فکر کولو سره ترلاسه کیدی شي
او د منظم او ژور مراقبت سره
د تلپاتې او نوي شوي خوښۍ داخلي سرچینه
هغه یوازې ستاسو د خوښۍ تنده ماتولو توان لري.
روحاني خوشحالي یوازینۍ ریښتینې خوشحالي ده
کوم چې تاسو ورسره ستړي نه کړي یا بل څه ته لیوالتیا ونه لري
هر هغه څه چې یو څوک یې کوي - ښه یا بد -
دا د خوښۍ په لټه کې یوه دوامداره او دوامداره هڅه ده
بدي د خوښۍ ژمنه کوي خو بدبختي او بدبختي راوړي
د نیکمرغۍ په اړه، دا ممکن داسې ښکاري چې خپګان ورکړي
د نظم او د ارادې د فعالولو اړتیا له امله
خو دا یقینا په پای کې تلپاتې خوښۍ راوړي
خدای هغه خوښي ده چې د تل لپاره دوامداره او نوي کیږي
او کله چې تاسو یې ومومئ، نو تاسو به احساس وکړئ چې تاسو په
وجود کې ترټولو قیمتي شی موندلی دی.
تاسو به نور د "هغه بل شی" د سراب تعقیبولو ته اړتیا ونلرئ.
هغه څه چې تاسو ته ښکاري پرته له دې چې تاسو ورته ورسیږئ یا یې
ترلاسه کړئ
روحاني خوښي "هغه بل شی" دی
او هرکله چې تاسو دا په خپل ځان کې ومومئ
تاسو به نور د خوښۍ لټون ته اړتیا ونلرئ
او په دې نوې خوښۍ کې، ستاسو هیلې به پوره شي
هغه هر هغه څه لري چې هغې یې هیله درلوده
او پوه شه، زما ملګرو، هغه مادي شیان
کوم چې داسې خوښي ورکوي چې له فکر څخه بهر پاتې وي
او هغه شیان، د هغو خوښیو سره چې دوی یې چمتو کوي
دا د ذهني انځورونو له لارې ذهن ته ننوځي
خو روحاني خوښي د روح پوهاوی دی

د چا طبیعت وروستۍ خوښي ده
دا د فکر سره ډېر نږدې موقعیت لري
دا حتی له فکرِ څخه زیږیدلی دی کله چې فکر د مراقبت پرمهال دننه خوا ته واستول شي.
کله چې بهرني شیان زیانمن شي
د خوښۍ لپاره په کوم فکر پورې اړه لري
هغه خوښي چې دا شیان یې چمتو کوي هم له منځه ځي
خو روحاني خوښي تل نوې کېږي
دا په روح کې شتون لري او د ویجاړۍ په وړاندې مقاومت لري
او د دې څرګندول چې خوښۍ له منځه وړل کیدی نشي
پرته لدې چې یو څوک په قصدي ډول د خپل ذهني حالت بدلول غوره کړي
هغه د خپه مزاج په تغذیه کولو سره خپګان ته لمن وهي
هغه بل شی
آیا تاسو کله هم هڅه کړې چې دا "بل شی" درک کړئ؟
لکه یو سراب چې تاسو ته ښکاري او ستاسو د احساساتو په شالید کې نڅا کوي
او ستاسو د ټولو پوره شویو هیلو د پای په اړه څه؟
موضوع تحلیل کړئ:
ته د یو څه په لټه کې یې تر هغه چې نشې کولی یې ترلاسه کړې
خو کله چې دا ستاسو لپاره شتون ولري، نو تاسو به - ژر یا وروسته - له دې څخه ستړي شئ.
او ته بل څه غواړې، نه؟
حتی که ژوند تاسو ته هر هغه څه درکړي چې تاسو یې غوښتل په یو ځل:
شتمني، ځواک او ملګري به یو څه وخت وروسته ناخوښه احساس کړئ
او ته بل څه غواړې خو یو شی هیڅکله خپل تازه والی له لاسه نه ورکوي
د هغې ځلا به هیڅکله ستاسو لپاره له منځه لاړه نشي، دا پخپله خوښي ده
په ټولو هغو شیانو کې چې تاسو یې په لټه کې یاست
او دا د رسیدو او ترلاسه کولو هڅه کوي
په مستقیم یا غیر مستقیم ډول
ته په حقیقت کې د خوښۍ په لټه کې یې

د خپلو غوښتنو په پوره کولو سره
ته هغه شیان نه غواړې چې تاته غم راوړي
او تاسو هغه شیان نه غواړئ چې په لومړي سر کې تاسو ته یو څه خوند درکړي
خو په پای کې، دا تاسو د پښېمانۍ او پښېمانۍ ژورو ته ډوبوي
هر هغه څه چې تاسو یې په لټه کې یاست
ته په جدي توګه د هغه په لټه کې یې په لیوالتیا، لیوالتیا، لیوالتیا او لیوالتیا سره
د ترلاسه کولو په وخت کې د رضایت ترلاسه کولو په هیله
ته باید خوشحاله شې کله چې دا په حقیقت کې ستا شي
نو ولې په مستقیم ډول خوښي نه لټوئ او له خپلو سرچینو څخه یې نه اخلئ؟
ولې یې د بې وسه فزیکي لارو په لټه کې شئ؟
د دې لپاره چې دا تاسو ته خالص، بې ملاوته، او پرته له کومې نیمګړتیا درکړو؟!
کله چې یو څوک د لنډمهاله مادي شیانو د رحم غوښتنه کوي
د هغه خوښي په لنډمهاله خوښیو پورې اړه لري
مادي شیان او هغه رضایت چې د مادي غوښتنو له پوره کولو څخه ترلاسه کیږي
دا لنډمهاله ده، او له همدې امله د هغې له لارې ترلاسه شوې خوښي لنډمهاله ده.
دا هم لنډمهاله ده
خوړل، د عطرو بوی کول، او موسیقي اورېدل
د ښکلو شیانو لیدل او د خوندورو شیانو لمس کول
ټولې لنډمهاله خوښۍ
د هغې موده د خوند او بوی د حس له مودې سره تړاو لري
اورېدل، لیدل او لمس کول
یا تر هغه چې ذهن ترې ستړی نشي
هغه نورو محرکاتو ته متوجه دی
هغه لنډمهاله خوښۍ نه غواړي
کله چې له منځه یوړل شي، نو د غم احساس پرېږدي
بلکه، هغه د داسې خوښۍ په لټه کې ده چې د یوې شیبې لپاره نه ځلیږي او بیا ورک شي.
او زه د یوې داسې خوښۍ په لټه کې یم چې ځلا یې هیڅکله نه کمیږي
خالص، دایمي راډیو اکټیو رادیوم

دا خوښي يوازې په خدای کې شته
د ټولو خوښيو او خوشحاليو سرچينه
لمر هره ورځ يو ځل راپورته کېږي
خو د هغه شتون تل ځليدونکی دی
کاينات د زوال سره مخ دي، مګر
دا تلپاتې ژوند دی چې پاتې کيږي
ستاسو په ژوند کې دې تل خوښ نوې شي
دا مبارکه ځمکه چې خدای مور ته راکړې ده
هغه غواړي چې مور يې له ښکلا څخه خوند واخلو
او مور يې ساتو
مور دا يو نعمت ګڼو چې بايد ضايع يا ناوړه ګټه پورته نشي.
دا ډېر زيات عجايب او حيرانونکي شيان لري!
څوکې پر څوکې
او طبقې په طبقې
ميدانونه او صحراګانې
سمندرونه او سيندونه
ځنګلونه او ځنګلونه
او هغه صحراګانې چې په هر لوري کې بې پايه غځېدلې دي
دا يو کاسميک تياتر دی
چيرته چې غونډ بې هوښه پرتې دي
او په واورو پوښل شوي ډبرې پرتې دي
لوړې ونې خپلې غاړې خړوبوي
شاړې لوړې ځمکې خپل شنه والی او سرسبزي بيرته ترلاسه کوي
د وخت نښې په لويو ډبرو نقش شوي دي
څوک د زړه راښکونکو نظرياتو د ورکولو وړتيا لري؟
او د خدای د دې ځمکې د زړه راښکونکو منظرو په اړه څه، ايا دوی د بيانولو وړ دي؟!
دا زړه له خوښ ډکوي
او ذهن د زرګونو تصوراتو سره روښانه کوي
د هغه څه ځرګندولو لپاره چې د توضيحاتو سره مخالفت کوي!
د ځمکې د ښکلاوو په اړه فکر کول د متفکر ايمان پياوړی کوي
دا د طبيعت له قوانينو څخه د لوړې شعور تر حده پورې تيريږي
چيرې چې تخليق هيڅکله پای ته نه رسيږي
او دا په يو حد کې نه دريږي
دا نه ختمېدونکې ده

یو ځل یو ماشوم وویل:
"زه نه پوهیږم چې د یو چا لپاره د هیڅ شی احساس کول څه معنی لري"
دا هغه څه دي چې یو څوک د خدای د حیرانتیاوو په فکر کولو سره احساس کوي
کوم چې د نړۍ په مختلفو برخو کې بې ساري دی
خو انسان فکر کوي چې هغه هر څه دی
الف او یا
پیل او پای
او داسې قد چې لوړ څوکه نلري
حیرانونکې لوړوالی شته
او ژوروالی چې په روح کې حیرانتیا هڅوي
او یوه پراخه کڅه چې وجود پکې منحل کیږي
او د ورځې د رڼا په څیر ډیر
او هغه څراغونه چې سړی پورته لیدلو ته هڅوي
کاشکې انسان یو جامع لید ولري
ته په هر لوري کې ګوري
د هغه شاوخوا د تخلیقیت حیرانتیاوې درک کول
لکه خواره شوي مرغلرې خپرې کړئ
د خدای په پراخه ځمکه کې، داسې خلک شته چې فکر کوي
په ریښتیا سره، هر هغه څه چې خالق یې جوړ کړي دي حیرانتیا هڅوي
دا الهام بخښونکی دی
د ختیځ خزانې - ختیځ-لویدیځ مجله
مور له هغه څخه پوښتنه کوو، له لوی خدایه
د پوهې د څراغونو سره له منځه وړل
د وهمونو تیاره
او د زړونو او ذهنونو ړکولو لپاره
د ډیرو برکتونو او بصیرتونو سره
او دا چې د هغه تر ټولو ځلانده حضور په روحونو کې څرګند شي
او هغه هغې ته ډاډ ورکوي
دا یو خوندي ځای دی
او دا د روح له اسمان څخه د ګډوډۍ وریځې لرې کوي
او دا مور د نا امیدۍ احساساتو څخه لرې ساتي
او دا مور ته د ډاډ سره الهام راکوي چې د خوښۍ سهار به راښکاره شي

او روحونه به خوشحاله شي
او دا چې د سولې او خوښۍ مرغۍ
هغه به د ژوند په ځنګلونو کې سندرې ووايی
مينه به نفرت ته ماتې ورکړي
او روښانه هيله به د نا اميدۍ تياره له منځه يوسي
او دا چې د ښېګڼې سفر به دوام ومومي
د حقيقت بيرغ به تل لوړ وي
د دوستانه تفاهم د يادګارونو څخه پورته
او عالي انساني احساسات
اې د زړونو طبيب، ستا څخه شفا راځي
روحونه په ناروغيو اخته وو
ستا لمس زهر او ناروغي له منځه وړي
د مرګ او مصيبت څخه مخنيوی وشي
ستا نوم د شر او زيان په وړاندې يو جادو دی
او يوه دعا چې اسمانونه يې اوري
چمتووالی او
سمه روزنه: عملي طريقې او کړنې
د والدينو د مناسبو ميتودونو کې د بصيرت پراختيا شامله ده
او د وجداني پوهې زېرمې ته د لاسرسي هڅه کول
د روح دننه پټ او د انسان شعور ورسره اړيکه
يو ژوند کافي نه دی
د ټولو معنوي او مادي مسلو پوهيدل
د پوهې دوديزو ميتودونو کارول
يوازې په حواسو تکيه کول
د ذهنيت او مراقبت تمرين کول
دوی د رواني وړتيا پراختيا او لوړولو کې مرسته کوي
د مستقيم، ټاکلي درک له لارې
د بصيرت وده بايد د امکان په صورت کې د ماشومتوب په لومړيو کې پيل شي.
که دا ممکنه نه وي، نو دا په هر وخت کې پيل کيدی شي.
سربيره
ماشومانو او ځوانانو سره بايد د امکان تر حده مرسته وشي
د والدينو د سالمو طريقو د تدريس له لارې، د
د خپلو افکارو لارښوونه د ايډيالونو په لور
او د دوی احساسات د ښو احساساتو سره تغذيه کوي

او هغوی ته د دندې درناوی ورزده کول
او له ځان او نورو سره په صادقانه، وقار او صداقت سره چلند وکړئ
د ځان د نظم او ضبط مهم اړخونه دا دي:
د ملا تیر په مستقیم ډول ګرځېدل او ناستېدل
په بدن کې د حیاتي فعالیتونو د بې خنډه جریان د اسانتیا لپاره
د ځان پوهې د پراختیا لپاره ذهني تمرکز زده کړئ او وکاروئ
د تخلیقي فکر کولو تمرین کول
د اخلاص سره د دندو ترسره کول
د عقلي او غیر معقول ترمنځ توپیر کول
حقیقت او وهم
او د مینې ساحه پراخه کول
له ځان سره مینې څخه تر کورنۍ مینې پورې
د کورنۍ له مینې څخه تر ټولنې پورې
د ټولنې له مینې څخه تر وطن پورې
د هیواد سره د مینې څخه تر نړۍ پورې
د نړۍ له مینې څخه د خدای تر مینې پورې
او د دوی د روحاني ودې سره
دوی به وکولی شي چې هرچیرې نیکمرغي او حقیقت خپور کړي
او د نیکمرغۍ رڼا چې د دوی دننه ځلیږي له منځه به لاړه شي
د شر تیاره د هغوی شاوخوا ده
د هغه په مرسته، هغه دې لوړ شي
د هغو عزیزانو سره روحاني اړیکه چې له دې نړۍ تللي دي
که غواړې خپل فکرونه خپلو هغو عزیزانو ته واستوې چې له دې نړۍ تللي دي
په خپله خونه کې ارام کښېنئ او په خدای فکر وکړئ
او کله چې تاسو په خپل روح کې سوله احساس کړئ
په مخ کې د روحاني پوهاوي مرکز باندې ژور تمرکز وکړئ
د ابرو ترمنځ په نقطه کې د ارادې مرکز کوم دی؟
خپله مینه هغو عزیزانو ته واستوئ چې تللي دي
تصور وکړئ چې په هغه مرکز کې هغه کس چې تاسو ورسره اړیکه نیول غواړئ
او د هغه روح ته د مینې، نیکو هیلو او هڅونې څپې واستوئ
که تاسو دا په دوامداره توګه ترسره کوئ
او تاسو په هغه ګران کس کې دلچسپي له لاسه نه ده ورکړې
هغه به خامخا ستاسو له افکارو څخه خوځښت ترلاسه کړي.

هغه کسان چې په دې ځمکه کې له خپلو عزیزانو څخه جلا شوي دي، هغوی نه هېروي
لکه څنګه چې د دوی عزیزان هیڅکله دوی نه هیروي
او د دوی شعور پاتې کیږي، د خپلو عزیزانو یاد ساتي
هغه کسان چې په دې ځمکه یې پریښودل
او کله چې تاسو غواړئ د هغو عزیزانو څخه ځواب ترلاسه کړئ
په زړه تمرکز وکړئ، او کله چې ستاسو تمرکز کافي ژوروالي ته ورسیږي
دوی ممکن لومړی تاسو ته په خوبونو کې ښکاره شي، او دا د دوی لپاره ممکنه ده
ځینې وختونه ممکن تاسو ورته خوب په مکرر ډول ولرئ
ټول خوبونه بې معنی نه دي
که ستاسو فکرونه ارام او همغږي وي
تاسو به پوه شئ چې یو څوک هڅه کوي چې له تاسو سره د خوب له لارې اړیکه ونیسي.
د روحاني پرمختګ سره، ستاسو عزیزان ممکن د مراقبې په جریان کې تاسو ته په لیدونو کې څرګند شي.
کله چې یو څوک د روحاني پرمختګ لوړې کچې ته ورسیږي
هغه به وکولی شي هغه مړه شوي روحونه د هغه په وړاندې ووینې
د داسې قضیو ډیری مثالونه شتون لري
خو اصلي معنوي پرمختګ باید لومړی وشي
هغه څوک چې په ژوره توګه خدای ته پام کوي
خدای به هغه ته دا ټول شیان وښیي
د خپلو عزیزانو د مړینې وروسته د غم، ژړا او د زیان احساس کولو پر ځای
مور باید دوی ته هغه مینه ولیږو چې دوی به یې احساس کړي
دوی ورته احساس متقابل کوي
خو مور باید د ورک شوي روح زمور په لور ونه کش کړو.
زمور د غیر معقول احساساتو له لارې
خود غرضه اړیکې او ژور خفګان
دا کافي ده چې هغه چا ته ووایو چې ځي، "زه له تا سره مینه لرم"
هغو کسانو ته چې جلا شوي دي، مینه ناک فکرونه او نیکې هیلې واستوئ
هر کله چې زه د دې کولو احساس کوم
خو لږ تر لږه په کال کې یو ځل - په یوه ځانګړې کلیزه کې

په عقلاني ډول ورته ووایه:
خدای به مور بیا سره یوځای کړي
مور به خپلې مینې ته دوام ورکړو او زمور ترمنځ به د مینې اړیکې
پیاوړې کړو.
که تاسو همدا اوس خپل دوستانه نظرونه ورته واستوئ، نو دا کار ته
دوام ورکړئ
ان شاء الله، یوه ورځ به خامخا ورسره مخ شې.
تاسو به پوه شئ چې دا ځمکنی ژوند ټول هغه څه نه دي چې شتون
لري
دا ستاسو د تلپاتې اړیکو په زنځیر کې یوازې یوه اړیکه ده
ستاسو د ورکو شویو عزیزانو سره
خدای دې پر دوی رحم وکړي او په خپل نور او خوښ دې یې ونازوي
یادونه: دا طریقه په بشپړ ډول د سیانسونو سره هیڅ تړاو نلري، کوم
چې مور یې سپارښتنه نه کوو، له همدې امله دا وضاحت
د ستړیا څخه خلاصیدل
یادونه: دا معلومات او مشوره د طبي مشورې ځای نه نیسي، له همدې
امله دا وضاحت
مکهن او شیدې باید په رژیم کې شامل شي
شیدې باید د خوړو څخه جلا وخوړل شي
غوره ده چې دا د خوړو سره ونه څښئ
شیدې ګټور جلاب لرونکي ځانګړتیاوې لري
خو شیدې د بلغم د تولید لامل کیږي
کوم چې د هغو کسانو لپاره مناسب نه دی چې د سینوس ستونزې لري
یا د پوزې بهېدل او زکام څخه
دا د نارنج جوس باندې هم پلي کیږي.
د هغو کسانو لپاره چې له دې شرایطو څخه رنځ وړي
ډیری هغه کسان چې له دې څخه رنځ وړي وو - زما د مشورې په
ځواب کې - آرام وموند.
د دوی د رژیم څخه د نارنج جوس لرې کولو سره د پام وړ پرمختګ
(په داسې حال کې چې دوی په دې حالت کې اخته وو)
که څه هم د لیمو جوس غوره ضدعفوني ځانګړتیاوې لري
خو دا سینوسایټس هم خرابوي
د ډوډ څخه جوړ شوي ډوډ څخه ډیر اطمینان ورکوونکی (لوړه پوره
کوونکی) هیڅ شی نشته
د تازه جوت شوي ټول غنمو اوړو څخه جوړ شوی

خو، هغه خلک چې بلغم لري باید د نشایستي څخه ډډه وکړي.
د غنمو ټوله ډوډۍ وروسته له هغه خوړل کیدی شي چې ښه پخه شوې وي
قبضیت د سټریا یو بل لامل دی، او دا په بدن کې د زهرجنو موادو د راټولیدو سره تړاو لري.
دا د خوړو څخه د انرژۍ استخراج اغیزه کوي
که تاسو د قبضیت څخه رنځ وړئ، نو که امکان ولري طبیعي جلاب وکاروئ.
که تاسو خپل بدن د زهري موادو (کثافاتو) څخه پاک وساتئ، نو تاسو به سټریا احساس نه کړئ
دا هغه زهرجن مواد دي چې په بدن کې راټولیږي او انسان سټړی احساسوي.
نشه يي توکي او نشه يي توکي هم د کمزورۍ احساسات رامنځته کوي
د مثال په توګه، اپین خپل کاروونکي د دوی د نوښت څخه محروموي
دوی نه غواړي چې پرته له خبرو کولو، خوب کولو او خوب لیدلو بل څه وکړي.
د سټریا د احساساتو څخه د خلاصون لپاره یو له خورا مؤثرو لارو څخه
دا د امکان تر حده د جنسي ځواکمنتیا ساتل دي
ځکه چې د دې ډیر تمرین د تخلیقي انرژۍ ضایع کول دي.
دا د دوی د فزیکي او رواني دواړو کچو د پام وړ زیان لامل کیږي.
شاګرد له خپل لارښود څخه وپوښتل:
ښاغلیه، ستاسو د روحاني وجود او د هغې د پوهې په اړه څه تفسیر دی؟
لارښود ځواب ورکړ:
روحاني وجود د روحاني ادراکاتو او ځواکونو شعوري پوهه ده
لکه څنګه چې سمندري مخلوقات په اوبو کې ډوبیدو احساس کوي
او د اسمان مرغان د فضا لخوا محاصره شوي دي
دا د روح له آسمان څخه د حیاتي انرژۍ استخراج دی
او د هوساینې او ژوندون احساس په بدن کې جریان لري
دا د ژوند د امرت سره حجرات بیا ژوندي کوي او په بشپړ ډول یې نوي کوي
بیا شاګرد وپوښتل:
او د دې ازموینې د ترلاسه کولو لاره څه ده؟
لارښود ځواب ورکړ:
د ځان په تاییدولو سره چې تاسو روحاني طبیعت لرئ

او دا چې فزيکي وجود، سره له دې چې نسبي واقعيت لري
خو، دا د روح د جوهر بهرنۍ پوښ دی
او دا چې د ژوند اوبه، کوم چې د نعمت چينه ده
دا ستاسو له اعصابو څخه تيرېږي، چې تاسو ته د خوښۍ، انرژۍ او هوښيارۍ تجربه درکوي.
شاګرد ادامه ورکوي او وايي:
دې حالت ته د رسيدو لپاره خنډونه څه دي؟
لارښود تشريح کوي:
دا خنډونه په متضادو افکارو او ترخو احساساتو کې پراته دي
او هغه منفي اغيزې چې د زيان رسوونکو پرازيتي زيان رسوونکو واښو په توګه عمل کوي
د روح نبات په اړه
له همدې امله، د شعور ساحه بايد پاکه او له ټولو ناپاکيو څخه پاکه شي.
او د شک اغزي يې له خاورې څخه وباسي، او په ژوندۍ عقيدې سره يې سرې کړي
ژوره لېوالتيا، د ارادې پاکوالی، او ښه اراده
زهرجن غير فزيکي نباتات شته چې بايد له منځه يوړل شي
لکه نفرت، کينه، حسد، حسد، ويره او نور احساسات
ويجاړونکی، او په خپل ځای کې د مينې، باور، پوهې، شرافت او صداقت تخم کري
بيا شاګرد پوښتنه کوي:
د ژوند د ستونزو سره د مقابلې غوره لاره څه ده؟
لارښود ځواب ورکوي:
هر قلف يوه کيلي لري، او هره ستونزه حل لاره لري
او څوک چې عقل، بصيرت، زړورتيا او صبر ولري
په الهي مرسته باور کول به د هرې ستونزې د حل لارې موندلو لامل شي
او دا مه هېروئ چې هره سخته ستونزه چې تاسو ورسره مخ کيږئ ستاسو د ځواک ازموينه ده
او د خپلې روحيې د لوړولو لپاره او د هرې ستونزې د لرې کولو سره، تاسو يو ګام مخکې ځئ
د ژوند په زينه کې، لوېې لاسته راوړنې ستاسو په تمه دي
هغه په دې اساس له سختو حالاتو سره مقابله وکړه
تاسو به ومومئ چې تاسو پوهه، ځواک او خوښۍ ترلاسه کوئ

د خنډونو په لرې کولو او په لاره کې د نوي مرحلو بشپړولو سره
او پوه شه، خدای دې ستا پوهه زیاته کړي، چې هر څه چې ته ورته اړتیا لرې ستا دننه دي.
که تاسو په عاجزۍ او اخلاص سره د الهي مرستې غوښتنه وکړئ، نو تاسو به یې ترلاسه کړئ
د نیکۍ دروازې او د رڼا خزانې به ستاسو پر مخ خلاصې شي
د ختیځ خزانې - فکرونه او لارښوونې
د ختیځ او لویدیځ داخلي کلتور
د سولې او رڼا سرچینه
استاد د الهي حضور د احساس په اړه وویل:
که چیرې یو څوک د خدای په ناپوهۍ کې ژوند وکړي
د هغه د شتون لمس کولو پرته
د هغه ژوند به له خطرونو ډک وي
او د نه حل کېدونکو ستونزو او بحرانونو سره مخ وي
تر هغه چې درد هیله او هوډ پیدا نه کړي
د رازونو راز او د سکون او رڼا سرچینې کشف کول
د تر ټولو لوی راز په موندلو سره
هغه د آزادۍ، خوښۍ او ښکلا په معنی پوهیږي
یو کس باید د خپل ژوند تمرکز او د خپل شعور مرکز بدل کړي.
له مادې څخه تر روح پورې
او د "ځان" څخه د هغې محدودیتونو سره
بې حده احساساتي اړخ ته
هغه به بیا پوه شي چې هغه وو او اوس هم دي
د ابدیت په ګرم او مینه ناک غېږ کې
هغه باید د پوهې د چټکولو لپاره هم کار وکړي
په ژور فکر کې ډوبېدو سره
او هڅې دوه چنده کړئ
او کله چې الهی حضور لمس شي
هغه به ټول خنډونه او خنډونه لرې کړي
کوم چې د هغه لاره بندوي او د پرمختګ مخه یې نیسي
له مرګ وروسته به هیڅ سړی نه وي
خدای ته د اوس په پرتله نږدې
د مرګ وروسته د هغه د پوهاوي کچه
دا په دې پورې اړه لري چې هغه اوس په دې اړه څومره پوهیږي.
د ځنډولو یا ځنډولو اړتیا نشته!

د خدای په اړه فکر کول د ټولو خوښیو، مینې او نیکمرغۍ سرچینه ده
دا موږ د هغو مبارکو عناصرو سره مستقیم تماس ته راولي
او هغه موږ ته د ډېر مهربانه خدای نعمتونه راکوي
موږ باید روحاني عنصر په خپل کار کې شامل کړو
او هغه کار ترسره کول چې نورو ته غوره خدمت وړاندې کوي
هغه څوک چې د پیسو ګټلو پر ځای خدمت کول خپل هدف ګرځوي
هغه به ومومي چې د هغه ټول ژوند د ښه والي لپاره بدل شوی دی
هغه به یوازې نه پریښودل کیږي، مګر مرسته به له هغه ځایه راشي چې هغه یې لږ تمه لري.
ډیری خلک نشي کولی اړین توازن ترلاسه کړي
د دوی د عملي او معنوي ژوند ترمنځ
روحانیت پالونکي پیسو ته اړتیا لري
یو دنیادار سړی د خدای پرته په خوښۍ سره ژوند نشي کولی
روحانیت پالونکی کار کوي، او د هغه کړنې ډېرې خبرې کوي:
"خدای ماته قوت راکوي او هوډ راکوي"
هغه پیاوړی کیږي او خدای د هغه په هڅو کې برکت اچوي
دنیادار هم کار کوي، خو وایي:
"زه هغه څوک یم چې دا ټول په خپله کوم، او هیڅوک زما لپاره هیڅ اعتبار نلري"
دا په هغه باندې ناڅاپي پایلې راوړي
دا په مهادیر کې موقعیت لري
ټول عملي فعالیتونه
که د مادي موخو لپاره وي یا معنوي
دا باید په سمو اصولو ولاړ وي
دا د وجدان د کنټرول او د عقل د توازن تابع دی.
په هر هغه څه کې چې موږ یې کوو توازن اړین دی
ځکه چې د هغې نشتوالی د بدبختۍ، زړه درد او سر درد معنی لري
که څوک د بې وزلو خلکو یوې ډلې ته بلنه ورکړي
د میلمستیا لپاره د اړینو توکو د اخیستلو لپاره کافي پیسې نه لري
دا د تبعیض نشتوالی معنی لري
او د سم پلان جوړولو توان نه لري
موږ باید د هغه عمومي سیسټم ماهیت درک کړو چې زموږ کړنې اداره کوي
د شخصي ګټو د ترویج لپاره له روحانیت څخه ګټه اخیستل غلط دي

که څه هم دا مشوره ورکول کیږي چې د ساینسي میتودونو څخه کار واخیستل شي
د سالمو روحاني تعلیماتو خپرول او ترویج کول
د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره یو نړیوال قانون شتون لري
دا قانون ثابت او نه بدلیدونکی دی
دا تل کار کوي او تضمین شوي پایلې وړاندې کوي
او د دې قانون تعقیب یا څارنه
دا یقینا د خوښۍ معنی لري
استاد پاراماهانسا د خوښۍ په خپل تعریف کې وویل:
ریښتینې خوښي په عمده توګه د یو شخص په رواني حالت پورې اړه لري.
قناعت، رضایت، سوله او ارامي د خوښۍ نښې دي
سړی باید د ښه روغتیا لپاره هڅه وکړي
فعال ذهن
او د ژوند اړتیاوې
مناسب کار
او دقت لرونکی قضاوت
او سمه پوهه
هغه باید ځان ته اجازه ورنکړي
د غلط چاپیریال یا شرایطو په وړاندې تسلیمیدو سره
انسانان ډیری وخت غوزې اوبدل کوي چې دوی سره تړي
او هغه ستا سره د هغو رسیو سره مینه لري چې هغه یې تړلی دی
هغه باید د دې محدودیتونو لاملونه درک کړي.
شاید دا به ورو ورو خپرېدونکې انتان له منځه یوسي
د هغه له ذهن او د هغه له بدن څخه
دا به رواني بیارغونه راولي
دا د هغه د ژوند په افق کې د خوښۍ او د روحاني پوهاوي د راڅرګندېدو لپاره لاره هواروي.
او د هغه دننه حیاتي ځواکونه راویښ کړي
پوهاوی باید د ناپوهۍ له ژورو څخه پورته شي
د پوهې او پوهې لوړو پوړیو ته
سره له دې چې یو څوک په خپلو رواني ځواکونو باور لري
خو بد چاپېریال یو شفاف اغېز لري
د خپل دفاع د کمزوري کولو توان لري
او هغه له هغه خوښۍ څخه محروموي چې هغه یې لټوي

له همدې امله، هغه باید هره هڅه وکړي
د خوښ لپاره د سالم او مناسب چاپيريال رامينځته کول
او د تلپاتې روحاني خوښ په لټه کې
د لنډمهاله احساساتي خوښيو پر ځای
که هغه غواړي له هغه منفي عادت څخه ځان خلاص کړي چې د هغه خوښي له منځه وړي
هغه باید د هر هغه څه څخه ډډه وکړي چې ممکن وي
د دې عادت د خبرولو یا راویښولو لپاره
بیا هغه د هغې پر ځای یو ښه عادت کري
هغه دا د جدي رواني هڅو سره ترسره کوي
تر هغه چې دا د هغه د ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه شي
کله چې دا تاسیس شي او قوي شي
بد عادت به کمزوری شي
او هغه خپل گرفت خلاصوي
هغه به داسې خوښ احساس کړي چې هیڅکله یې مخکې نه وي لیدلی
روښانتیاوې او ډاډمنتیاوې
د ماسټر پارامهانسا یوګانند درسونه
ژوند په خپل جوهر، اجزاو او اهدافو کې
دا د پوهېدو لپاره یوه سخته معما ده، خو حل یې ناممکن نه ده
زموږ د پرمختللي فکر سره، موږ هره ورځ د هغې ځینې رازونه حل کوو
په دې دور کې د دقیقو ساینسي اصولو پر بنسټ وسایل
دا یقینا ستاینه هڅوي
هغه کشفونه چې ساینس یې موږ ته یو روښانه لید راکوي
د ژوند د شرایطو د ښه کولو د لارو چارو په اړه
خو سره له دې چې ټول وسایل، اختراعات او ستراتیژ لرو
داسې ښکاري چې موږ لا هم د تقدیر په لاسونو کې د ګوډاګیانو په څیر یو.
او دا چې مخکې لاره لا هم اوږده ده
مخکې لدې چې موږ د طبیعت له کنټرول څخه آزاد شو
د طبیعت په رحم او کرم کې ژوند کول یقینا آزادي نه ده
زموږ لیواله ذهنونه د بې وس احساس له امله ډوب او تړل شوي دي.

کله چې موږ د سیلابونو، طوفانونو یا زلزلو د قربانیانو په
څیر احساس کوو
یا کله چې پیښې موږ له ځانه سره وړي - پرته له کوم
منطقي دلیل څخه
زموږ هغه عزیزان چې زموږ زړونو ته نږدې دي
بیا موږ پوهیږو چې موږ ډیرې بریاوې نه دي ترلاسه کړې
موږ نشو کولی چې په ناوړه شرایطو بریالي شو
سره له دې چې زموږ ټولې هڅې د ژوند هغه ډول جوړولو
لپاره دي چې موږ یې غواړو
په دې ځمکني پړاو کې به تل ځینې شرایط څرګند شي
او هغه پیښې چې د یو ځواکمن ذهن لخوا رهبري کیږي چې
موږ یې په اړه ډیر لږ پوهیږو
دا زموږ د نظرونو او ارادې څخه په بشپړه توګه خپلواکه کار
کوي
غوره کار چې موږ یې کولی شو هغه کار کول او ځینې
پرمختګونه کول دي.
موږ غنم کرو او اوړه جوړوو
خو لومړی تخم چا پیدا کړ؟
موږ ډوډ یا وریجې خورو چې له اوړو څخه جوړې شوې وي
خو زموږ بدنونو ته د هضم وړتیا چا ورکړه؟
او څنګه خواړه په تغذیې بدل کړو؟
د ژوند په هره برخه کې
داسې ښکاري چې یو لازمي الهي لاس شتون لري
موږ له دې پرته خپلې چارې نشو اداره کولی
د ټولو هغو ډاډونو سره چې موږ یې لرو
موږ نه پوهیږو چې زړه به کله فعالیت بند کړي
له همدې امله د زړورتیا تکیه کولو اړتیا
په عالي الهي قدرت باندې
او په خپلو لوړو ځانونو تکیه کول
له هغه ټولیز ځواک څخه راپورته کیدل
کوم چې موږ یې وروسته ماډل شوي یو
موږ باید د غرور څخه پاک ایمان ولرو
او د ژوند په لارو په ډاډه زړه تګ کول
پرته له ویرې یا لړزې څخه
پرته له کلکوالي او بندښت څخه

د الرجی سره معامله کول

د حساسیت له منځه وړل یو نازک هنر دی، او د غبرګون چټکتیا کنټرول د یو متوازن او ښه شخصیت د پراختیا لپاره مهم دی.

حساسیت د غلط فهمۍ، کمترۍ، افراطي غرور او مبالغه شوي انا څخه سرچینه اخلي.

کله چې یو څوک فکر کوي چې د دوی احساسات زیانمن شوي دي، دا فکر د دوی په ذهن کې ریښه نیسي، د دوی اعصاب راپاروي، چې بیا د ټیپي احساساتو له امله په زړه کې غوسه راپاروي. په هرصورت، ځینې خلک د خپلو احساساتو د کنټرول کولو وړتیا لري، نو د دوی بهرنۍ نښې د دوی دننه د شدید غوسې سره سره نه ښکاري. نور خپل غوسه د سمدستي عکس العملونو له لارې څرګندوي، چې د دوی د سترګو په عضلاتو او د مخ په څرګندونو کې څرګندیږي، او د تیزو، کوډ شوي لفظي ځوابونو له لارې.

ډېر احساساتي کېدل جدي پایلې لري؛ دا وضعیت پیچلی کوي او یو ناغوښتل شوی بې ثباتي رامینځته کوي چې په نورو منفي اغیزه کوي.

د ځان کنټرول او ارامتیا لپاره باید هڅې وشي، د تفاهم او همغږۍ فضا رامینځته شي چې د تاوتریخوالي پرځای سوله هڅوي او د فشار لوګی له منځه یوسي. هغه کسان چې دا کار کوي د خپل برخلیک مالکین به وي او د شاوخوا خلکو لخوا به د ستاینې او درناوي سره انعام ورکړل شي.

ډیر حساسیت یو ځانګړتیا ده چې ډیری خلک یې شریکوي، او کله چې دا غیر منطقي احساس راپاریږي، دا بصیرت ړوند کوي او د حکمت سترګې وریځې کوي. حتی بدتر، ډیر حساس کس باور لري چې دوی په بشپړ ډول فکر کوي، احساس کوي او عمل کوي، پداسې حال کې چې په حقیقت کې د دوی چلند ممکن په بشپړ ډول غلط وي!

ډیری خلک پدې باور دي چې دوی باید د نیوکې پر مهال پر ځان رحم وکړي، او دا ځان رحم دوی ته یو څه راحت ورکوي مګر د مخدره توکو روږدي کسانو په څیر، هرڅومره چې دوی مخدره توکي اخلي، د دوی روږدیتوب قوي کیږي.

یو حساس کس اکثرا بې ضرورته رنځ وړي ډیری وختونه، هیڅوک د خپل رنځ لامل یا د خپل شکایت ماهیت نه پوهیږي، چې

د دوی په ځان تحمیل شوي انزوا کې د زیاتیدونکي رنځ لامل کیږي هیڅ شی نشي ترلاسه کیدی په خاموشۍ سره د هغه څه په اړه فکر کولو سره چې دوی یې د سپکاوي یا نیوکې په توګه ګوري.

غوره ده چې د دې ډول حساسیت لاملونه د عیني تحلیل او د ځان کنټرول فعالولو له لارې له منځه یوسو.

دا ډول غیر صحي الرجی جدي پایلې لري؛ دا زړه د اور په څیر خوري او د سولې نسجونه له منځه وړي نو له همدې امله، باید ورسره په هوښیارۍ، منطقي توګه او د قوي ارادې سره چلند وشي.

له کمزورۍ څخه ازادي

د کمزورۍ څخه د خلاصون غوره لاره

دا د دې په اړه فکر نه کوي

که نه نو، د کمزورۍ مفکوره به په شعور کې خپره شي او د روح په وړتیاوو به غالب شي.

کله چې موږ دننه رڼا راوړو

تیاره به داسې ورکه شي لکه هیڅکله شتون نه درلود

دا نظر ماته ډېر ښه الهامونه راکوي

کله چې رڼا معرفي شي

هغه غار ته چې زرګونه کاله په تیاره کې میشت وو

تیاره به سمدلاسه ورکه شي

په ورته ډول، کمزورتیاوې له منځه ځي، او د هغوی سره، غلطۍ

کله چې موږ د خدای رڼا ته اجازه ورکوو چې زموږ شعور ته ننوځي

د جهالت تیاره به پاتې نشي

دا هغه فلسفه ده چې موږ باید پرې ژوند وکړو

ځنډ بې ګټې دی

د ژوند څرخ هیڅکله نه دریږي

او د ژوند ورځې په چټک سره تیریږي

هره دقیقه چې موږ په روښانه فکر کولو او هوښیار سره عمل کولو کې تیروو

دا زموږ د خوښ په برخه کې یوه بریال او ګټوره پانګونه ده.

ډیری یې خپل ټول ژوند تیروي

د پیسو، جنسیت او شهرت په اړه فکر کول

دوی په ندرت سره په مهمو مسلو تمرکز کوي

کوم چې دوی ته د ذهن سکون راوړي

او د دوی پوهاوی لوړو کچو ته لوړ کړئ

مهمه نه ده چې یو کس څومره عاجزانه رول لوبوي

هغه د خدای په نظر بریالی ګڼل کیږي

که هغه پوهیده چې څنګه خپل وخت په هوښیار سره تیر کړي

هغه خپل فکرونه په سم لوري رهبري کوي

کله چې د خدای رڼا په انسان باندې ځلیږي

هغه احساس نه کوي چې هغه هیڅ شی ته اړتیا لري

د هغه خوښ له امله چې هغه یې مغلوبوي

هغه خپل ټول خوبونه ترلاسه کوي

او دا هغه ته ژور احساس ورکوي

هغه تر ټولو شتمن او تر ټولو خوشحاله دی

په دې ژوند کې

د رڼا تونل

هغه څوک چې روحاني شعور راویښوي

د روښانه نظرونو سره

خیریه کارونه

ښه احساسات

ژور غور کول

هغه د بدن څخه د وتلو په وخت کې احساس کولی شي

د وروستي وتلو وخت

د روحاني سترګو له لارې

یوګي د خپل ځمکني استوګنځي په جریان کې تمرین کوي

د روحاني سترګو تونل لید

د وېش په کرښه کې

د مادې او روح ترمنځ

هغه کولی شي همدا شیبه ځمکه پریږدي

دې روښانه تونل ته ننوتل

او له دې نړ څخه لیرد

د خدای بې پایه فضا ته

چیرته چې رڼا

او خوښ

سوله

مطلقه ازادي

د بدن څراغ (روحاني) سترګه ده

که ستا سترګه مجرد وي

بیا به ستا ټول بدن له رڼا ډک شي

{ او رڼا په تیاره کې ځلیږي، او تیاره یې نه ده پیژندلې }

خیرخواهي

پرهیزګاري د نورو د غم احساس کول دي

او د هغوی سره نږدې کېدل او ورسره اړیکه نیول

مور په صادقانه توګه هڅه کوو چې د دوی په غم کې تسلیت ووایو

او دا چې مور د دوی په خوښۍ کې خوشحاله یو

مور د خپل توان تر حده کار کوو

د هغوی څخه د ویرې، اړتیا او اضطراب ویره لرې کول

هغه کسان چې د نورو د خوشحالولو لپاره کار کوي

خدای دې هغه ته د رواني آرامۍ داخلي احساس ورکړي.

او که چیرې هغه د هغو کسانو په تعقیب کې یو څه له لاسه ورکړي چې هغه یې د مرستې هڅه کوي

هغه دا تاوان نه ګڼي ځکه چې هغه په بدل کې یو څه ترلاسه کوي.

د خدای رضا او د ذهن سکون

هغه د مینې، کار کولو او ورکولو لپاره ژوند کوي

هغه د انسانیت په کروندو کې د نیکمرغۍ او سولې تخم کري

د هغه فکرونه او احساسات د هغه شخصي نړۍ څخه هاخوا دي

د هغه پوهاوی پراخیږي او د هغه خواخوږي زیاتیږي

هغه احساس کوي چې نړۍ د هغه کور دی او انسانیت د هغه کورنۍ ده

هغه پوهیږي چې په دې ځمکه کې د هغه د شتون هدف

هغه باید د نورو د اصلاح کولو دمخه ځان اصلاح کړي

ځکه هغه کسان چې ځانونه ښه کوي، له نورو سره مرسته کوي

د هغه د ژوند د مثال له لارې د ځان اصلاح کول

کړنې ژورې او ژورې اغېزې لري

د نورو په ذهنونو کې، د کلمو څخه

څوک د بشردوستۍ روح لري؟

دا د محدودو محاسبو او تمو سره سم کار نه کوي.

پرځای یې، هغه خپل بصیرت او سالم قضاوت کاروي

هغه د ځان او نورو سره مرسته کولو ته دوام ورکوي
د هغه بریالیتوب لپاره چې هغه ترلاسه کړی د خدای شکر ادا کول
او که هغه یو یا څو ځله ناکام شي
هغه نهیلي کېږي، بلکې ډېر هوډمن کېږي
هغه خپلې هڅې دوه چنده کوي او بیا هڅه کوي
د نویو نظرونو او چینلونو سپړنه
د عقل په رڼا کې لارښوونه
د خدای په مرسته
تر هغه چې هغه خپل هدف ترلاسه کړي
هغه خپل سپیڅلی هدف ترلاسه کوي
د ختیځ-لویدیځ رڼاګانې
د بابا پرمهانسا یوګانندا له لارښوونو څخه
چمتووالی او
فکر یو ځواک دی، لکه بریښنا
رواني حالتونه
دا بیرته فکر او د فکر کولو طریقې ته ځي.
برېښنا ګټوره او زیانمنه ده
نو څوک پوهیږي چې څنګه یې اداره کړي؟
هغه دا د هغه په خدمت کې اچوي
که نه نو، دا ممکن هغه ته بریښنا ورکړي
او همداسې فکر مې وکړ
که چیرې دا په سمه لار روان وي
دا خپل مالک ته خوښي راوړي
که نه نو، دا به هغه ته ستونزې راوړي
فکر د وحشي آس په څیر دی
خو، د هغې کنټرول ناممکن نه دی
مثبت فکر کول ستاسو د افکارو د کنټرول یوه لاره ده
سالم فکر کول یو نږدې ملګری دی
او ناروغ ذهن یو دوامداره دښمن دی
سالم فکر سوله او امنیت جذبوي
او یو ناروغ ذهن وژونکي تیرونه وهي
دا په خپل مالک دوه چنده برید کوي
له همدې امله دا خبره ده چې اجر د عمل په څیر دی
تر هغه چې یو څوک ښه نیت ولیږي

د هغه نظرونه به په مشعلونو بدل شي
د روح خونې روښانه کړئ
او د تیارو ډېر وباسئ
هغه بیا د ژورې ارام احساس کوي
سترګې یې د قناعت د موسکا څخه ځلېدلې!
ژوند د یوې ژرندې په څیر دی چې چلیږي
د ازموینې ګول او ګټورې تجربې
له هغې څخه ډوډ جوړول
دا د یوې تاوونکې لارې په څیر دی
په غاړو کې یې شنه ګلونه دي
روښانه تیتلیونه
او هغه ونې چې په څانګو کې یې خوندورې میوې وي
خو، موږ ډېر کم ودروو
راځئ چې د هغې له لید څخه خوند واخلو او د هغې
خوږوالی وخورو
په حقیقت کې، موږ ډېری وخت په پنونو او ستنو بوخت یو
پراخو سیمو ته د لاسرسي لپاره
موږ فکر کوو چې دا د هغه څه په پرتله ډیر په زړه پورې
لیدونه لري چې موږ لیدلي دي
خو لکه څنګه چې موږ ورو ورو لرې کیږو
د ګلونو او ګټورو لارو په اړه
موږ هغه ونې پیدا کوو چې تیاره پکې وي
د تازه والي څخه ډیر څه
بیا ګلونه ورک شي
او ورسره، تیتلیونه او همدارنګه میوې
بیا موږ ځانونه په بې خونده دښته کې ومومو
د انسان ژوند د سمندر د اوبو په څیر دی
کوم چې پاک شي او خوږ شي
یوازې کله چې تاسو پورته اتموسفیر ته پورته شئ
دا د سهار خوب په څیر دی
د عمر سره روښانه کېږي
دلیل یې دا دی چې شیان بیا روښانه او ډیر څرګند ښکاري
دا د سفر په څیر دی چې منظره د واټنونو په تیریدو سره
بدلیږي.

بیا ورته منظره بدلیږي لکه څنګه چې موږ ورته نږدې کیږو، او داسې نور
ژوند هوښیاران نه مایوسه کوي
ځکه چې دوی دا په مهارت سره اداره کوي او خوند ترې اخلي
پرته له دې چې اجازه ورکړي چې دوی کنټرول کړي او د دوی له آزاد څخه یې محروم کړي
د مثال په توګه، دوی د اوبو څخه خوند اخلي
دوی دا څښي او غسل پکې کوي، خو ځانونه په کې ډوبېدو ته نه پرېږدي
دوی هغه جامې خوښوي چې دوی یې خوښوي
پرته له دې چې رسمیاتو او رسمیاتو ته ډېر پام وشي چې سطحي ګڼل کېږي
دوی د خوړلو څخه خوند اخلي پرته له دې چې بدخوی ته اجازه ورکړي چې دوی وخوري
ځکه چې ډېر خوړل انرژي کموي
او دا تصورات خوري
او هغه به یې په بشپړه توګه له منځه یوسي
او له همدې امله، یو سړی باید له ژوند څخه خوند واخلي
خو پرته له دې چې حواس د ډوبېدو له لارې ستړي کړي
له نورو سره ملګرتیا کول
د دوی موافقه هر څه نه معنی لري
یا د دوی لپاره د نظریاتو قرباني کول
ځکه چې د جوړجاړي دا طریقه ناغوښتل شوې ده
دا د حقیقت سره سم نه دی
اصلاح غوښتونکي او لوی سړي موافق نه وو
د دوی شاوخوا ډیری خلکو سره
خو، دوی خپل ایډیال وساته
ځکه چې دوی پوه شول چې هغه څه چې دوی یې کوي
دا بالکل سمه وه
اصل باید له پامه ونه غورځول شي
او د یوې ځانګړې موخې د ترلاسه کولو لپاره د پټو موخو څخه کار نه اخیستل
ځکه چې دا د اصولو لرونکو خلکو لپاره مناسب نه دی

څوک په داسې طریقه ژوند کولی شي چې خدای خوښ کړي؟
نورو ته زیان مه رسوئ، ځکه چې دوی د وېرې لپاره هیڅ شی نلري
لومړی او تر ټولو مهم، یو څوک باید د خدای سره په همغږ کې وي
بیا د وجدان سره، او له هغه وروسته د خلکو سره
خو که دا طریقه نور قناعت نه کړي
د یو کس لپاره دا کافي ده چې په خپل ځان کې ارام وي
هغه د داخلي سولې احساسوي چې هغه د خلکو د رضایت څخه خپلواک کوي.
روحاني مقناطیسیت
د روح ځواک او خدای ته د رجوع کولو غوښتنې ته روحاني مقناطیسیت ویل کیږي، او د دې مقناطیسیت سره روح نعمتونه، عالي خوځښتونه، او ټول ښه انساني تجربې ځان ته جذبوي چې د نیکمرغ او صداقت یادونه کوي.
روحاني مقناطیسیت هغه ځواک دی چې له مخې یې یو څوک ښه ملګري، اړین او مهم شیان، او د شیانو په اړه رواني پوهه جذبوي او ځان ته راوړي.
دا ځواک د خدای د مقناطیسي، جذاب ځواک څخه اخیستل شوی دی
د سولې شمع
یو ذهني لوښی واخلئ
له خپلې سولې ډک کړئ
زما د احساساتو بوتل واخله
له خپل رحمت ډک کړه
زما د روح تشه ټوکر واخله
د خپلې پوهې له میوو ډک کړئ
د خپلې مینې اوبه زما په روح کې واچوه
زه به یې د تږي روح په جامونو کې واچوم
د ځان غوښتنې دېوالونه ونړوئ
ما په خپل بشپړ حضور کې ډوب کړه
د مینې د سهار وړانګه
پربېږده چې هغه زما د زړه له سوریو څخه ووینې
دا ماته ستا د مینې د لمر رڼا را یادوي

زما د ژوند په اسمان کې خپرېدل
ستا د مینې ځلانده رڼا روښانه شوه
په ځان باندې، او دا روښانه شو
ستا رڼا زما روحاني ځای ډک کړ
ته هغه ژوند یې چې زما بدن ساتي
او هغه ذهن چې زما فکرونه هڅوي
او هغه حکمت چې زما ناپوهي له منځه وړي
زه د خپلې مینې نر شمع روښانه کوم
د سرو زرو کتاب لوستلو لپاره
له لرغونو وختونو راهیسې زما دننه ساتل شوی
ستا مینه وه او اوس هم ده
د سولې ناڅرګنده شمع
کوم چې تیاره لرې کوي او ماته ستا پیغامونه ښیې
بلاګ د زړونو په پاڼو کې دی
یوه نوې نړ: #Paramhansa Yogananda

ژباړه: محمود عباس مسعود

کله چې تاسو خپل روحاني باورونه ازموئ، نو یوه بشپړه نوې نړ پرانیزي. د خدای د پیژندلو لپاره ځان هڅونه اړینه ده. تاسو ممکن ژور مذهبي احساس وکړئ، او ستاسو ذهن ممکن پدې سره مطمئن وي. مګر تر هغه چې ستاسو وجود په دې قانع نه شي چې ستاسو دعاګانې مستقیم ځواب کیږي، هیڅ ډول مذهبي رسمیت تاسو نشي ژغورلی که څه هم د خدای ځواب ترلاسه کول ممکن ستونزمن وي، دا ممکنه ده چې ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو واقعیا جنت ته ورسیږئ، تاسو باید د خپلو دعاګانو ځواک و ازموئ ترڅو تاسو یې فعال کړئ. د هلک په توګه، ما هوډ وکړ چې زما دعاګانې به هغه وخت ځواب شي کله چې زه په دعا کې خدای ته مخ کړم دا ثابت عزم لاره ده بیا به هره ازموینه راشي چې ستاسو هوډ کمزوری کړي او ستاسو اراده فلج کړي، مګر د خدای د ځواب ورکولو ځواک لامحدود دی. دوامداره هڅې او د ارادې دوامداره کارول به د خدای ځواب راوړي.

دا اړینه ده چې د ذهن د تمرکز کولو سمه لاره زده کړئ دا هم مهمه ده چې د یوازیتوب او شخصي فکر لپاره کافي وخت

ولرئ د نورو سره دوامداره تعامل د روحاني ودې مخه نیسي ډیری خلک د سپنجونو په څیر دي؛ دوی ستاسو څخه هرڅه جذبوي، او تاسو په ندرت سره په بدل کې یو څه ترلاسه کوئ البته، دا ګټوره ده چې د نورو سره اوسئ چې په روحاني توګه مخلص او پیاوړي وي که چیرې هر څوک د بل د څواک، اخلاص او ارادې څخه خبر وي، نو د دوی ترمنځ عالي روحاني ځانګړتیاوې شریک کیدی شي.

وخت باید په کوچنیو مسایلو ضایع نه شي. ډیری خلک ځانونه په بې ګټې شیانو بوختوي، او که تاسو له دوی څخه وپوښتئ چې دوی څه کوي، نو دوی به ځواب ورکړي، "زه ټول وخت بوخت وم!" مګر دوی په سختۍ سره د دې "کار" په اړه هیڅ شی نشي یادولی! سربیره پردې، ډیر تفریح او تفریح ذهن کمزوری کوي که تاسو هره ورځ فلمونه وګورئ، نو دوی به خپل جذابیت له لاسه ورکړي او تاسو به ستړي شئ. فلمونه یو شان دي، د مختلفو رولونو سره: مینه وال، ساۍسک، اتلان، ولن، او نور. موږ ممکن د فلم د کیسې لیدلو څخه خوند واخلو، مګر ژوند په ندرت سره داسې وي. له بلې خوا، که ژوند ډیر واقعیت لرونکی وای، څوک به وغواړي چې د ژوند ډیرې پیښې لکه څنګه چې دي وګوري کله چې دوی آرام کولو ته ځي؟

ژوند ډېر غولوونکی دی، او موږ باید ورته په دې ډول وګورو که موږ لومړی د هغې غولونې او وهمونه له منځه یوسو، موږ به د بل چا سره مرسته ونکړو د متمرکز ذهن په یوازیتوب کې د ټولو لویو لاسته راوړنو فابریکه ده دا په یاد ولرئ په دې حیرانونکې فابریکه کې، په دوامداره توګه د خپلې ارادې نمونې جوړ کړئ ترڅو هر مخالف خنډ له منځه یوسي خپله اراده په دوامداره توګه وروزو او تصفیه کړئ تاسو بې شمیره فرصتونه لرئ چې په دې فابریکه کې شپه او ورځ کار وکړئ، تر هغه چې تاسو خپل وخت او انرژي ضایع نه کړئ.

په شپه کې، زه د ځان سره د یوازې کیدو لپاره د نړۍ غوښتنو څخه ځان لرې کوم، له نړۍ څخه لرې، په خپل روحاني یوازیتوب کې د خپلې ارادې سره هلته، زه خپل فکرونه په هغه لوري رهبري کوم چې زه یې غواړم او په ځان کې پریکړې کوم بیا، زه خپله اراده هڅوم چې په سالمو او ګټورو فعالیتونو کې

ښکيل شم چې ما ته برياليتوب راوړي پدې توګه، ما ډيرى ځله خپله اراده په مؤثره توګه کارولې ده مګر دا يوازې د ارادې د دوامداره کارولو له لارې ترلاسه کيږي.

دا به ځومره ښه احساس وي چې ووايو او تاييد کړو، "زما اراده، چې د نړيوالې ارادې سره ډکه ده، هغه څه به ترلاسه کړي چې زه يې غواړم!" که تاسو مطمئن شئ او هرڅه الهي ارادې ته وسپارئ پرته له دې چې ستاسو خپله اراده وکاروئ، چې خداى تاسو ته درکړې ده، تاسو به مطلوب پايله ترلاسه نه کړئ الهي قدرت غواړي چې ستاسو سره په خپله خوښه مرسته وکړي. د دعا يا سوال کولو اړتيا نشته؛ بلکه، تاسو بايد خپله اراده د غوښتنې او غوښتنې لپاره وکاروئ - د يو حقيقي وارث په توګه - او د هغې مطابق عمل وکړئ. تاسو بايد له خپل ذهن څخه دا فکر لرې کړئ چې خداى، په خپل ځواک او غير معمولي ځواک کې، د اسمان په لرې پرتو برخو کې لرې او پټ دى، او دا چې تاسو د دې ځمکې د انديښنو او سختيو په مينځ کې يوازې ياست. په ياد ولرئ چې الهي اراده ستاسو د انساني ارادې تر شا ده، مګر دا قوي ځواک، لکه د بې حده سمندر، به تاسو ته ونه رسيږي تر هغه چې ستاسو ذهن خلاص او ستاسو زړه د منلو وړ نه وي.

اضطراب: لاملونه او درملنه

عصبي ناروغي يوه ناروغي ده چې د يوې ځانګړې درملنې سره چې د آرام په نوم ياديږي، له منځه وړل کيدى شي. زموږ په رواني کې عدم توازن چې د عصبي اختلالاتو لامل کيږي د دوامداره هڅونې يا د حواسو د ډير محرک له امله رامينځته کيږي. ځان په انديښنو، ويره، غوسه، غمجن احساساتو، افسوس، حسد، غم، کرکې، کرکې، اضطراب او د عادي، خوشحاله ژوند لپاره د اړتياوو نشتوالى - لکه مناسب تغذيه، مناسب تمرين، تازه هوا، لمر، مناسب کار، او په ژوند کې يو ټاکل شوى هدف - کې ډوبيدل ټول د عصبي اختلالاتو لامل کيږي.

هر ډول شديد يا دوامداره ذهني، احساساتي، يا فزيکي محرک د پام وړ تکليف لامل کيږي او د پنځو حواسو او د هغوى د وړتياوو له لارې د ژوند ځواک متوازن جريان ګډوډوي که تاسو د

50 واټ څراغ بلب د 2,000 ولټ بریښنا سرچینې سره وصل کړئ، بلب به وسوځي په ورته ډول، عصبي سیسټم د شدید احساساتو یا دوامداره منفي فکرونو او احساساتو ویجاړونکي ځواک سره د مقاومت لپاره ډیزاین شوی نه و.

اضطراب یوه ساده ستونزه نه ده دا یو قوي دښمن دی، چې جدي پیچلتیاوې او لرې پرتې پایلې لري. په فزیکي لحاظ، د هر هغه ناروغ درملنه ستونزمنه ده چې د اضطراب له امله زیاته شوې وي. په روحاني لحاظ، په بدن کې د حیاتي انرژ عدم توازن د سولې او حکمت ترلاسه کولو لپاره تمرکز یا ژور مراقبت خورا ستونزمن کوي.

له نېکه مرغه، اضطراب د درملنې وړ دی. هغه څوک چې پدې حالت کې رنځ وړي باید د خپل وضعیت تحلیل کولو او هغه ویجاړونکي احساسات او منفي فکرونه له منځه وړلو لپاره چمتو وي چې ورو ورو یې مصرفوي. د یو چا د ستونزو ځان تحلیل او په ټولو شرایطو کې ارام ساتل کولی شي د اضطراب ډیری قضیې درملنه وکړي.

کله چې موږ پوه شو چې هغه وړتیاوې چې موږ ورته اړتیا لرو - که فکر وکړو، خبرې وکړو، احساس وکړو یا عمل وکړو - ټول د خدای څخه راځي، او هغه تل زموږ سره دی، موږ ته الهام راکوي او لارښوونه کوو، موږ د رواني فشار څخه سمدستي آزادي تجربه کوو. د دې درک سره د مقدس خوښ څپې راځي، او ځینې وختونه ژوره روښانتیا زموږ وجود ته سیلاب راوړي، سمدلاسه د ویرې فکرونه له منځه وړي.

د خدای قدرت د سمندر په څیر دی، چې څپه او څپه پورته کوي، د پاکولو په پروسه کې د زړه له لارې تیریږي، د شک، اضطراب او ویرې ټول خیالي خنډونه لرې کوي.

انسانان ډیری وخت باور لري چې دوی یوازې فزیکي بدنونه دي، مګر دا یو وهم دی چې د مراقبت له لارې د دوی د روحاني وجود سره د اړیکې له لارې له منځه وړل کیدی شي بیا، دوی به پوه شي چې بدن د کایناتو په پراخه سمندر کې د فعالیت یو بلبل څخه ډیر څه ندي.

یو کس چې په اضطراب اخته وي باید خپل حالت درک کړي او هغه دوامداره ادراکي غلط تحلیل کړي چې د دوی شاوخوا ژوند سره د همغږ او مطابقت نشتوالي لپاره مسؤل دي. کله چې یو اندیښمن کس حتی یو ځل دا ومني چې د دوی ناروغي

مرموز نه ده بلکه د شخصي عادتونو منطقي پايله ده، دوی دمخه نيمايي درملنه ترلاسه کړې ده!

جوش د بدن يوې برخې ته د انرژۍ د لوی مقدار ليږلو او د نورو برخو د دوی د عادي برخې څخه د محرومولو له لارې د عصبي سيسټم توازن ګډوډوي.

اعصابو ته د انرژۍ په ويش کې دا عدم توازن د اضطراب لامل او لامل دی. يو ارام سړی د جوش څخه ډډه کوي ځکه چې هغه پوهيږي چې خدای ژوند او د هغې چارې اداره کوي او لارښوونه کوي، او پدې پوهيدل چې (ويره اعصاب پرې کوي)، هغه هڅه کوي چې له رواني پلوه آرام پاتې شي، او پدې توګه هغه د ژوند شرايطو او حالاتو سره په ارامۍ سره مخ کيدی شي ځکه چې د هغه عصبي ځواکونه متوازن دي.

پداسې حال کې چې يو تيز او بې خنډه ذهن ساتي، هغه ځان د ژوند له وهمونو څخه خلاصوي او د خوندورو تجربو څخه راوړل شوي جوش څخه پورته پورته کيږي د ناخوښۍ آزموينو په اړه، هغه هڅه کوي چې دوی ته اجازه ورنکړي چې د هغه د ذهن سکون ګډوډ کړي يا د هغه داخلي سکون له لاسه ورکړي. دا هغه هدف دی چې موږ بايد هڅه وکړو او د ترلاسه کولو لپاره يې هڅه وکړو.

عصبي سيستم دماغ، زړه او نورو ټولو ارګانونو ته حياتي انرژي برابروي دا پنځه حواسو ته هم انرژي ويشي: ليد، اوريدل، لمس، خوند او بوی اعصاب هغه وسيله ده چې له لارې يې موږ د شاوخوا نړۍ سره اړيکه نيسو او زموږ د ټولو حسي غبرګونونو سرچينه ده له همدې امله، دا خورا مهمه ده چې زموږ په عصبي سيسټمونو کې د بشپړ توازن حالت وساتو، د بدن يوه برخه د انرژۍ د ډير زياتوالي سره د ډوبيدو څخه مخنيوی وکړو پداسې حال کې چې نورې برخې د دې حياتي تغذيې څخه د دوی د برخې څخه محرومې کړو. په ژوند کې توازن او د مشروع اهدافو لاسته راوړل د اضطراب يا احساساتي فشار له لارې نه ترلاسه کيږي، بلکه د سکون او په خدای باندې د ژورې باور له لارې ترلاسه کيږي.

يوګيان ځانګړي ميتودونه لري چې له مخې يې دوی کولی شي سوځيدلي نسجونه بيا ژوندي کړي او جزوي زيانمن شوي اعصابو ته حياتي انرژي واستوي. په عصبي سيسټم کې هر حجره او نسج يو ژوندی، هوښيار جوړښت دی. دا ژوندی ځواک يا

انرژي د دې جوړښت په دوامداره توګه نوي کولو ځواک لري، لکه د يوې خرابې بيټرۍ چارج کول.

دوه ډوله اضطراب شتون لري: رواني او ميخانيکي، يا سطحي او عضوي

رواني خپګان تر ټولو عام ډول دی، چې د ذهني جوش يا اضطراب له امله رامينځته کيږي. په دې حالت کې دوامداره ډوبيدل، په شمول د هغو بې نظمه اشخاصو سره ملګرتيا چې نه د دوی ملګرتيا څخه ګټه پورته کوي او نه هم کوم مثبت مرسته کوي، او د تغذيې او ژوند طرز په اړه غير صحي عادتونه، ټول د خپګان د نه حل کيدونکي قضيو استازيتوب کوي.

خواړه بايد ساده، متوازن وي، او ډير نه خوړل کيږي تمرين بايد منظم وي ډير خوب اعصاب بې حسه کوي، پداسې حال کې چې ډير لږ خوب زيانمن دی مګر ترټولو مهم غور دا دی چې په احتياط او هوښيارۍ سره ملګرتيا غوره کړئ د يو کس د ملګرو په اړه راته ووایاست، او زه به تاسو ته د هغه کس په اړه ووايم چاپلوسي او چاپلوسي هيڅ مرسته نه کوي موږ بايد د ځان د ښه والي ټولنه ولټوو - هغه خلک چې موږ ته حقيقت وايی او زموږ په وده کې مرسته کوي غوره ملګري هغه دي چې په عاجزۍ سره هغه لارې وړانديز کوي چې موږ يې کارولی شو او هغه شيان چې موږ بايد يې وکړو ترڅو خپل ژوند ښه کړو

سخته نيوکه، چې په کينه او بې رحمۍ سره وړاندې شي، د يو چا په سر باندې د څټک وهلو په څير ده، پداسې حال کې چې مينه خورا پياوړې او ګټوره ده. مهربانه وړانديزونه چې په مينه او درک سره وړاندې کيږي د حيرانتيا وړ کار کولو ځواک لري، پداسې حال کې چې زيانمنونکې نيوکه هيڅ ارزښت نه ترلاسه کوي.

يو کس يوازې هغه وخت د نورو د قضاوت کولو وړ کيږي کله چې دوی خپل طبيعت پاک کړي او د خپلې ناپوهۍ تياره د پوهې په رڼا سره لرې کړي. تر هغه چې دوی دې مرحلې ته ورسيږي، نو دا د دوی لپاره غوره ده چې خپل ځان تحليل کړي او خپل نظرونه سم کړي د نورو د نيوکې او سپکاوي پرځای.

د هوښيارانو او ارام مزاج لرونکو خلکو سره ملګرتيا د اضطراب څخه د خلاصون او زموږ د معنوي هويت د کشفولو لپاره يو له ګړندۍ او اغيزمنو لارو څخه دی.

عصبي خلک باید د ځان په څیر د نورو عصبي خلکو سره ډیر ګډ نشي.

داخلي سوله باید د اضطراب د له منځه وړلو لپاره وکرل شي یو طبیعي ارام سړی خپل ارام ساتي او په ټولو شرایطو کې آرام پاتې کیږي دوی احساساتو ته اجازه نه ورکوي چې دوی کنټرول کړي او دوی د خرابو پریکړو کولو ته وهڅوي دوی د هغو نرمو، خوږو کلمو لخوا نه غولیږي چې د فرصت غوښتونکو لخوا د نامناسب ګټو ترلاسه کولو لپاره کارول کیږي د دوی د طبیعي ارام له امله، دوی په ندرت سره د غلط معلوماتو او دوکې قرباني کیږي په حقیقت کې، د دوی زړه د هغو کسانو ریښتینی ماهیت څرګندوي چې دوی ورسره معامله کوي او د دوی ارادې د پام وړ دقت سره څرګندوي دوی د دوی بدن د غوسې او ویرې سره نه مسموم کوي، کوم چې د دوی د وینې جریان منفي اغیزه کوي دا یو ښه ثابت شوی حقیقت دی چې د غوسې مور شیدې کولی شي د هغې په ماشوم باندې ناوړه اغیزه ولري او کافي شواهد شتون لري چې شدید احساسات د بدن د زیان رسولو او ویجاړولو ځواک لري.

توازن ښکلی دی او باید زموږ د احساساتو، فکرونو او کړنو بنسټ وي، او هغه محور چې زموږ ژوند یې شاوخوا ګرځي.

لوی روحونه خپل ارام او ارام ساتي، کوم چې دوی سره مرسته کوي چې د ژوند له ازموینو او کړاوونو څخه تیر شي پرته له دې چې خپل عقل یا توازن له لاسه ورکړي.

خدای په هر ځای کې موجود دی، نړۍ اداره کوي او کهکشانونه په لامحدود مدارونو کې لارښوونه کوي او انسانان، چې د هغه په شکل کې رامینځته شوي، د دې وړتیا هم لري چې خپل ژوند اداره کړي او خپل فعالیتونه پرته له اندیښنې یا ګډوډۍ څخه همغږي کړي.

موږ باید تل نورو ته د مینې، نیکمرغۍ او سولې نظرونه واستوو.

د مراقبې په جوړښت کې، چیرې چې د بصیرت رڼا په دوامداره توګه د روح په قربانګاه باندې ځلیږي، هیڅ اندیښنه، هیڅ فشار، هیڅ فشار، هیڅ اضطراب شتون نلري، بلکه آرامتیا، ارامتیا، په ځان باور، او ریښتینې خوښۍ شتون لري.

سلام دې وي پر تا

کله چې چوپتیا خبرداری ورکړ

کله چې چوپتیا خبرداری ورکړ

کله چې زه د چوپ پاتې کیدو ژمنه کوم

ترڅو زه د خپل محبوب سره په همغږ□ کې پاتې شم

زه د هغه په غېږ کې آرام کوم، کوم چې پراخه کاینات پوښي

زه به د هغه سندرو ته غوږ ونیسم

او د سولې او خوښ□ سندرې

د عالم ذات لپاره د پټو تماشو او سپېڅلو مظاهرو او لیدونو لیدل

خو زه به تا هېر نه کړم

زه به تا په خاموش□ او دقت سره وګورم

ته زما څخه پورته په واښو کې، د ځمکې په بوټو کې ګرځې

یا تاسو شاید ما په ځانګه کې غوړیدلی وګورئ، د انګورو پاڼو سره شنه

زه به ستا پاملرنه د مینې ډک زړه او مهربانۍ مور په نرم□ سره وکړم.

د ګل د سور رنګ له لارې، د همغږ□ سره ډک شوی

دا تاسو ته خوښ□، خوښ□، او د سولې احساس درکوي

زه به تا په غېږ کې ونیسم او د نرم باد سره به تاته ښکل کړم

ترڅو زه تاسو له وېرې او د اندېښنو له سیوري څخه وژغورم

او زه تاسو د لمر په رڼا کې پوښم، یو ګرم او صمیمانه احساس راپاروم.

کله چې یوازیتوب د زړه له زلزلې سره راښکته شي

کله چې ته سمندر ته ګورې، نو ما به یې په ژورو کې ووینې

د افق او د نیل په سیند کې زما د رب سره یو

دا یو ځلیدونکی جین او یو قیمتي لاپیس لازولي لري

زه به خامخا خبرې ونه کړم مګر د پوه ذهن څخه

او زما د زړه له ژورو څخه، که زه وغواړم، زه به ملامت یا ملامت کړم

ستا د مینې له امله، زه به تا قانع کړم، او د جذبې ډک زړه سره

شاید تاسو د هغه چا لپاره چې عبادت یې شوی وي، د یوې امیندواره ښځې په څیر لیوالتیا لرئ.

زه به تا و ازمایم، خو په یوه ښه و ازمایښت سره

د ښتن د مینې څخه خوند اخیستل، د لیوالتیا سرچینه

که غواړې ما هېر کړه، خو رحمن مه هېروه

که زه شپه ستا په فکر کې تېره کړم، ته به ما په یاد ولرې

هر وخت!

د انسانانو وروستۍ موخه

ماسټر پرامهانسا یوګاننډا

ژباړه: محمود عباس مسعود

ګلونه او ګلابونه ښکلي او ځلیدونکي دي، خو د دوی تر شا د بې کچې ښکلا او شان و شوکت یو باغ پروت دی که څه هم دا باغ په بشپړ ډول شفاف دی او په لومړي سر کې یې درک کول ګران دي، که تاسو د روحاني سترګو د دروازې له لارې روحاني اړخ ته ننوتلای شئ، نو تاسو به وکولی شئ هغه الهي نړۍ ویلټئ او د هغې په حیرانتیاو کې خوند واخلئ.

زه په هغه نرمه سیمه کې اوسېږم چیرې چې غوره ځانګړتیاوې او نرم، نازک فکرونه د هر ځمکني ګل یا ګلاب څخه ډېر خوږ او ډېر خوشبوونکی دي، زما د ذهن مڅۍ په دوامداره توګه د الهي حضور امرت څښي.

کله چې موږ خپل تمرکز دننه ته واړوو، او زموږ دننه په هغه پټه نړۍ کې ډېر او ډېر ژوند کوو، موږ ګورو چې زموږ روحاني ځانګړتیاوې ځانګړې بڼې اخلي چې د کړکیو په توګه کار کوي چې له لارې یې موږ د خدای خوږوالی درک کوو چې د توضیحاتو او تخیل څخه ډېر دی.

د خدای لټون یوازې په غور کولو پورې محدود نه دی هر ښه کیفیت او عالي ځانګړتیا چې موږ یې په خپلو افکارو او کړنو کې ښکاره کوو زموږ دننه د خدای د شتون پټې امرت ګرځي، که زموږ پوهاوی کافي ژور وي.

کله چې موږ د روحاني سترګو له دروازې څخه تیریږو، موږ په ځان کې د حیاتي، هوښیار فعالیت فابریکه وینو، چې د ټول کایناتو تر شا پټه ده. ځکه چې موږ خپل تمرکز دننه ته نه اړوو، موږ په طبیعت کې د الهي روح د نښو او مهرونو په وړاندې په حیرانتیا او حیرانتیا کې ولاړ یو. موږ د خدای محصولات ګورو؛ د هغه مقدس نوم په ګلونو، په اسمانونو او هرڅه کې لیکل شوی دی، بیا هم هغه غلی پاتې کیږي.

د انسانانو په توګه، موږ ډیر بختور یو ځکه چې د خدای د ټولو مخلوقاتو په منځ کې، یوازې انسان هغه فزیکي، ذهني او روحاني وړتیاوې او وړتیاوې لري چې د هغه د لټولو، د هغه د موندلو، د هغه د پیژندلو او د هغه د ژبې د پوهیدو لپاره اړین دي ... د چوپتیا ژبه.

د یو کس لپاره دا ډیره ګټوره ده چې ګټور کتابونه او مقالې ولولي پرځای د دې چې په بې ګټې فعالیتونو وخت ضایع کړي حتی د لوستلو څخه هم غوره د خدای په اړه فکر کول، د هغه د عظمت په اړه فکر کول، او د ژوند بې حده او نه ختمیدونکي رازونو د پوهیدو لپاره هڅه کول دي.

د ژوند هدف دا دی چې یو څوک ځان وپیژني، د کایناتي چاپیریال احساس کړي چې په خپل زړه کې یې حرکت کوي، په رګونو کې یې جریان لري، او خپل وجود یې له سولې، مینې، خوښۍ او سکون ډک کړي او دا تر ټولو لویه بریا ده!

د انسانانو په توګه، موږ د فکر د ځواک له لارې تر ټولو لوی پرمختګ کوو.

هره ورځ باید د ذهني وړتیاوو د پراختیا لپاره یو څه وخت ځانګړی شي ګټوره لوستل د دوامداره سطحي او بې معنی فعالیتونو په پرتله ډیر ارزښت لري د نظم او تنظیم ډاډ ترلاسه کولو لپاره باید یو منطقي ورځنی مهالویش هم رامینځته شي په هرصورت، د وخت ډیر مدیریت د سختۍ یوه بڼه ده او باید مخنیوی یې وشي.

د ژوند په هر اړخ کې توازن اړین دی دا مشوره ورکول کیږي چې ګټور لوستل شوي توکي په اسانۍ سره شتون ولري او د فراغت په وخت کې یې مطالعه کړئ. د دې موادو ترټولو مهم روحاني کتابونه دي، ورپسې ساینسي

اثار، ځینې تاریخ، فلسفه، جدي ادبیات، د لویو شخصیتونو ژوندلیکونه، سفرنامې، او هر هغه څه چې کولی شي د یو چا افق پراخ کړي او ژور الهام ورکړي.

کتابونه وفادار ملګري کیدی شي، او د لوړ کیفیت انتخاب غوره کول به حتی ډیرې ګټې ترلاسه کړي. په لومړي سر کې، د روحاني تعلیماتو جوهر او د لویو مفکرینو نظرونه درک کول ممکن ستونزمن ښکاري، مګر یو څه وروسته، تاسو به ځان د دوی په لیکنو کې فکر کوئ او د دوی په فکرونو کې ښکیل ومومئ. تاسو به احساس وکړئ چې تاسو یو څه ارزښتناکه ترلاسه کړی دی، ځکه چې ټولو هغو هوښیارو اشخاصو خپل حکمت او پوهه د خدای د حکمت له لامحدود خزانې څخه راخیستې - هغه نظرونه چې تاسو شاید هیڅکله په خپل ژوند کې په پام کې نه وي نیولي.

په هرصورت، ډیری داسې کسان شته چې په دوامداره توګه لولي مګر تاسو ته هیڅ ارزښتناکه شی نشي وړاندې کولی. د کتاب لوستلو غوره لاره دا ده چې د هغې په محتوا باندې فکر وکړئ او وګورئ چې دا څنګه ستاسو په خپل ژوند کې پلي کیدی شي. په دقت سره، تاسو باید په ړانده ډول هر هغه څه ونه منئ چې تاسو یې لولئ هغه څه چې تاسو یې لولئ باید ستاسو ذهن تغذیه کړي او ستاسو منطق پوره کړي ترڅو په ریښتیا سره د لوستلو ارزښت ولري، کتابونه باید ستاسو فکر هڅوي، او بیا به تاسو خپل ذهن د ودې او پراختیا احساس کړئ.

مستقیمه پوهه

هغه کسان چې نه لوستل کوي او نه مراقبه کوي، بلکې سطحي ژوند کوي بې هدفه او معنی، ژوره پوهه نه کري او نه هم کومه ځانګړې پوهه ترلاسه کوي همغږي موږ د الهي ځواک سره سمون ته رسوي چې زموږ فکر ته الهام ورکوي او زموږ ذهنونه د لوړو الهاماتو په رڼا سره روښانه کوي مراقبه لوړ ځان ته د رسیدو لاره ده انسانان که لوستل نه کوي نو ځان غلطوي، مګر مراقبه د لوستلو څخه هم غوره ده.

زه له لوستلو سره مینه لرم، خو زه په سخت سره دوه پاڼې لوستلی شم مخکې لدې چې بل څه ته د پاملرنې غوښتنه وشي، له همدې امله، ما لوستل د مراقبې سره بدل کړي دي لکه څنګه چې زه د خپل روح ژورو ته ننوځم، روښانه څراغونه څرګندیږي، او ترټولو لویه خوښي راڅرګندیږي - یوه خوښي چې زما سره ټوله ورځ مل وي. دا هغه څه دي چې ما په خپل ژوند

کې تجربه کړي دي، او هغه څه دي چې ټول هغه کسان چې د روح په غږ او د زړه په ارمان کې د مبارک رب سره اړیکه نیسي تجربه کوي.

وخت ډېر قیمتي دی چې ضایع نشي، خدای غواړي چې موږ متوازن واوسو. هرڅوک چې خپل ژوند ته اجازه ورکوي چې متوازن شي، د نړیوال قانون له مخې به سزا ورکړل شي. که تاسو ساده ژوند وکړئ، هره ورځ تمرین وکړئ، ګټور او ارزښتناک کتابونه ولولئ، او د خدای په اړه د ورځني فکر کولو عادت رامینځته کړئ، نو ستاسو حواس به په خوښ□ سره لړزیږي، حیاتي جریانونه به ستاسو د وینې له لارې بهیږي، او ستاسو د بدن حجرات به د رڼا او انرژ□ څخه ډک شي چې تاسو هیڅکله مخکې نه دي تجربه کړي. او تاسو به ټول هغه پوهه ترلاسه کړئ چې تاسو یې د خپل دننه روح څخه غواړئ.

دا تل زما ژوند و، ما په شلو کلونو کې شل کتابونه نه دي لوستلي، زه پرې ویاړم، او که چیرې هغه الهي روحاني پوهاوی نه وای چې ما د مراقبت له لارې ترلاسه کړی وای، نو زه به په بشپړ ډول ناپوه وم. کله چې زه یو کتاب ته ګورم، زه ګورم چې هغه حقایق چې پکې دي دمخه د خدای لخوا ما ته څرګند شوي دي. ټول عالي نظرونه او حقایق د خدای، ټول پوه څخه راځي. که تاسو په دوی غور وکړئ، نو تاسو به مستقیم د هغه حکمت ترلاسه کړئ. له همدې امله، د ښو کتابونو لوستل د بې ګټې تعقیبونو په وخت ضایع کولو څخه غوره دي، او حتی د لوستلو څخه غوره مراقبت او د مطلق حقیقت پوهاوی رامینځته کول دي، کوم چې خدای دی.

نړیوال قانون او د شعور ارتقا

په مختلفو دورو او ځایونو کې، انسانانو د عقل له لارې د ژوند او روح په اړه ډیری نظرونه ترلاسه کړي دي د مثال په توګه، کله چې د یوې وحشي قبیلې غړی د سر درد سره مخ شي، د هغه کورن□ باور لري چې د هغه روح د هغه له بدن څخه تښتیدلی دی، نو دوی جادوګر ډاکټر ته بلنه ورکوي ترڅو روح بیرته هغه ته ورکړي. ډاکټر د روح په لټه کې ځنګل ته ځي، هغه پیدا کوي، بیرته یې په یوه بکس کې له ځان سره راوړي، او بیرته یې د ناروغ په سر کې اچوي، او د سر درد د موجوده عقیدې سره سم ورک کیږي.

په بل کلتور کې، د ناروغ "پرنجی" د هغه په بدن کې د چنګکونو (تیرو ټکو سره منحني اوسپنې) په ایښودلو سره ترسره کیږي ترڅو د پرنجي کولو پر مهال یې روح وتښتي نه، بلکې د چنګکونو لخوا ونیول شي!

لکه څنګه چې ځینې خلک د غلطو استدلالونو له امله د انسان د روح په
اړه غلطې پایلې ته رسیدلي دي، نورو - د ریښتینې پوهې له لارې - یو
مختلف، ژور او ښه پوهه ترلاسه کړې ده. موږ پوهیږو چې روح ساه نه ده
ځکه چې ځینې اشخاص د اوږدې مودې لپاره پرته له تنفس څخه په کوما کې
پاتې شوي دي، دا په ګوته کوي چې روح نشي کولی په ساه پورې محدود
شي روح د ساه او هر بل فزیکي حالت څخه تیریږي.

که یو څوک په دې باور وي یا نه چې دوی یو روح دي، نړیوال قانون بیا
هم دوی مجبوروي چې خپل معنوي طبیعت څرګند کړي پرته له دې چې په
ژوند کې د دوی کار یا مقام ته پام وکړي، د دوی شعور وده کوي او پراخیږي
کله چې دوی خپل عقل په تخلیقي او ګټور ډول کاروي هر رغنده عمل د
انسان پرمختګ سره مرسته کوي او د دوی پوهه پراخه کوي.

خو خلک ډیری وخت د یو کار کولو پر مهال د بل څه په اړه فکر کوي،
او دوی نه پوهیږي چې څنګه خپل ذهنونه په هغه څه متمرکز کړي چې دوی
یې کوي. موږ باید زده کړو چې په خپل ټول ذهني ځواک سره په یو وخت
کې د یو شی په اړه فکر وکړو. زموږ بشپړ پام باید یوازې په هغه یو شی
متمرکز وي. یو سړی باید سست، بې علاقه یا بې ځوابه نه وي. په سستۍ او
بې پروایۍ سره کارونه کول د انرژۍ له لاسه ورکولو او په پایله کې د ناکامۍ
او ناخوښۍ لامل کیږي.

یو څوک باید یوازې د ځان دوامداره رواني ماشین نه وي، لکه یو
څاروی چې په غریزي عمل کوي. دا یوه لویه تېروتنه ده چې ځان راویښ نه
کړو او د یو چا ذهنې وړتیاوې فعالې نه کړو چې خدای موږ ته دا وړتیاوې
راکړې دي او غواړي چې موږ یې په هوښیارۍ سره وکاروو او د هر هغه څه
څخه چې موږ یې کوو په بشپړ ډول خبر او هوښیار یو.

موږ باید د هر عمل کولو دمخه په دقت سره فکر وکړو او خپل ذهنونه
په داسې لارو وکاروو چې موږ سره مرسته وکړي چې وده وکړو او د لوی
خالق سره زموږ اړین یووالي درک کړو. هر هغه څه چې موږ یې کوو باید د
سالم استدلال او هوښیار پلان جوړونې پراساس وي.

دا د انسان دنده ده چې د لوړو اهدافو لپاره هڅه وکړي. کوچنیو او بې
ګټې مسلو ته پاملرنه د ذهني انرژۍ بې ګټې ضایع کول دي. د ذهن په باغ کې
واښه باید له ریښې وباسي او د الهي مینې ګلونو سره سینګار شي، ترڅو دا
هغه ښکلی خدای راجلب کړي چې ښکلا خوښوي. که تاسو غواړئ چې دا
فکري باغ د حکمت په خاوره کې غوړ او غوړ پاتې شي، تاسو باید ژوند ساده

کړئ او له پیچلتیا څخه یې خلاص کړئ. د هرڅه په ترسره کولو سره په پاملرنې او متمرکز، بې پامه ذهن سره، تاسو کولی شئ خپل فعالیتونه تحلیل کړئ، هغه څه غوره کړئ چې مهم او اړین دي او هغه څه پرېږدئ چې سطحي او غیر ضروري دي کله چې یو کار بشپړ شي، ذهن کولی شي له هغې څخه وباسي او د نورو تخلیقي هیلو تعقیب لپاره وکارول شي.

انسانان باید زده کړي چې د الهي ذات په اړه خپل پوهاوی لوړ کړي، ځکه چې دا دقیقا د همدې هدف لپاره دی چې دوی رامینځته شوي دي دوی د ارتقا د قوانینو سره سم وجود ته راوړل شوي ترڅو دوی د خدای موندلو لپاره خپل مقدس ځواک وکاروي حیوانات دا وړتیا نلري استاد لاهیري مهاسایا په یوه ساینس کار کاوه چې ځارویو سره مرسته وکړي چې ډیر ژر وده وکړي، مګر هغه د دې بشپړولو لپاره ژوندی نه و زه هم د ځینو میتودونو پوهه لرم چې د ټیټ ژوند بڼو ارتقا ګړندی کړي مګر د هغو ملیونونو انسانانو په اړه څه چې د ځارویو په څیر ژوند کوي او چلند کوي؟ دوی پدې نړ کې ژوند کوي او بیا پرته له دې چې خپل هدف پوره کړي لاړ شي دوی کولی شي دا هدف اوس ترلاسه کړي که چیرې دوی خپل ذهني ځواک متمرکز کړي او په سمه توګه یې وکاروي

د ژوند یوازین معنی د مینه ناک او مهربان خدای موندل دي موږ باید هغه ومومو خلک په دوامداره او نه ستړي کیدونکي ډول د هغه په لټه کې دي

بل شی" چې دوی هیله لري دوی ته به بشپړه او تلپاتې خوښي راوړي"

د هغو کسانو لپاره چې خدای یې لټولی او هغه یې موندلی، لټون پای ته رسیدلی ځکه چې خدای هغه لوی شی دی!

طبیعت الهي شتون پټوي

ولې انسانانو ته ازمایښت ورکړل شو؟ شاید د دې لپاره چې دوی د هغه ستر ذات لپاره لیوالتیا ولري، چې د هر ځمکني ازمایښت څخه ډیر زړه راښکونکی او زړه راښکونکی دی. ځمکني جالونه او دامونه چې انسانان په ټولو خواوو کې محاصره کوي د دوی د نیولو لپاره ندي، بلکه دوی هڅوي او هڅوي چې هغه څه ولټوي چې هاخوا دي، او دوی دې ته اړ باسي چې پوښتنه وکړي: "دا ټول شیان چا پیدا کړي؟ چا ما جوړ کړ؟ زه څوک یم؟ زما ربه، ته چیرته یې؟ ولې له ما څخه پټ یې؟ له ما سره خبرې وکړه!"

کله چې تاسو د دې پوښتنو سره مستقیم خدای ته مخ واړوئ، هغه ځواب ورکوي. ډیری خلک په ژوره توګه هغه ته په خپلو دعاګانو کې نه ډوبیږي، او له همدې امله دوی هغه نه مومي یا یې نه کشف کوي.

موږ باید د زړه څخه، د روح په معبد کې له خدای سره خبرې وکړو. لیواله شاګرد هغه ته غږ کوي او وایي:

" زما خدایه، زه نور نشم کولی یوازې هغه بڼکلا وګورم چې تا په طبیعت کې رامینځته کړې او مجسم کړې ده، مګر زه غواړم ستا مخ ووینم، کوم چې د طبیعت له ټولو ګلونو څخه ډیر نازک دی او د نړۍ له ټولو مخونو څخه ډیر ښکلی دی. زه غواړم پوه شم چې د طبیعت تر شا څه دي."

که څوک خپل مخ په نقاب پټ کړي، نو بیا هم پوهیدلی شي چې یو انسان هلته وو. په ورته ډول، طبیعت د یو لوی حجاب په څیر دی، چې د الهي شتون سره پوښل شوی دی. خدای د طبیعت د حجابونو او ماسکونو تر شا شتون لري، مګر انسانان یو لنډمهاله، سطحي نظر اچوي او د طبیعت د پردې تر شا پټ موجودیت نه پوهیږي.

کله چې زه په خاموش، ارام، او متوجه مراقبه کې ناست یم، زه په خپل وجود کې د خوښۍ لړزېدل احساسوم او زه د خدای په غوږونو کې غږ اورم، "زه دلته یم".

هغه عقل چې خدای موږ ته راکړی دی د جنت دروازه ده: د هغه د سلطنت بهرنۍ دروازه مګر خلک یې په سمه توګه نه کاروي لکه څنګه چې باید وي موږ اړتیا نلرو تر هغه چې موږ له دې ځمکې څخه ووځو ترڅو خپل عقل د خدای په لټه کې وکاروو وخت اوس دی، او ځای دلته دی هغه کسان چې خپل عقل د ژوند د اسرارو او د وجود د رازونو په لټه کې نه کاروي پداسې حال کې چې پدې ځمکه کې دي هیڅکله به یې بل چیرې ونه مومي.

د الهي ځان کشف کول

د کایناتي روح یا الهي ځان د کشف لپاره ډیری لارې شتون لري چوپتیا یو له هغو څخه دی. د چوپتیا لیدل د ټولو هغو غوښتنو خاموش کول دي چې له بهر څخه شعور ته د ننوتلو هڅه کوي، کوم چې له سالک سره مرسته کوي چې خپل داخلي ځان ته ننوځي او د خپل روح جوهر لمس کړي.

بله لاره د الهي مینې له لارې ده، یا له زړه څخه له خدای سره د لیوالتیا او اخلاص سره خبرې کول لنډې خبرې کول او بیا هیرول بې ګټې دي

او هیڅ الهي ځواب نه راوړي. د خدای موندل ګران دي ځکه چې ډیری خلک د روحانیت په اړه جدي ندي، او حتی د دعا طریقې ډیری یې بې اغیزې دي ځکه چې دوی کافي ژوروالۍ او اخلاص نلري. دعاګانې باید په ژوروالي او جوش سره تکرار شي تر هغه چې دوی لوړ شعور ته ورسیږي. هغه دعا چې روح پکې د خدای لپاره د لیوالتیا سره سوځي هغه بریالۍ او مؤثره دعا ده. تاسو باید یو ځل دا ډول دعا کړې وي، شاید کله چې تاسو په شدت سره یو څه غوښتل، یا تاسو د پیسو سخت اړتیا لرئ او تاسو پخپله هوا د خپلې غوښتنې سره روښانه کړې وي. دا هغه څه دي چې موږ باید د خدای په وړاندې احساس وکړو. موږ باید له هغه سره خبرې وکړو، او بیا به موږ هغه ومومو چې زموږ خبرې اوري او ځواب ورکوي، ځکه چې هغه ټول اوریدونکی او ځواب ورکوونکی دی.

یوګا د خدای سره د اړیکې نیولو او د هغه سره د اړیکو لپاره یو له خورا مؤثرو لارو څخه دی. دا د مراقبې ډیری تمرینونه لري چې دواړه علمي او مؤثر دي. د هند لوی پوهان پوهیدل چې منطق د خدای سره د نږدې کیدو لپاره دقیق قوانین او ځانګړي لارې په ګوته کوي، لکه څنګه چې دقیق قوانین شتون لري چې له مخې یې خدای د کایناتو چارې اداره او اداره کوي.

د هند ښوونکو د خپل استقامت او د خپلو قوي ذهني ځواکونو د کارولو له لارې د یوګا علمي قوانین کشف کړل. یوګا به د روحاني څیړنې په ډګر کې یو له خورا مهم تجربوي علومو څخه شي.

د خدای سره مقدس همغږي باید د هر چا لخوا عملي شي دا هغه څه دي چې لویانو د خپلو پیروانو سره د عمر په اوږدو کې وکړل زه دلته یوازې د الهي شتون د خوږوالي په اړه د خبرو کولو لپاره نه یم؛ زما لومړنی هدف دا دی چې ډاډ ترلاسه کړم چې نور یې تجربه کړي زه خپل وخت ضایع نه کوم هرڅه چې زه کوم یوازې د خدای لپاره او د هغه په عزت کې دي زه د هغه په فکرونو کې دومره ډوب یم چې زه د وخت تیریدو او د خپلو ورځني کارونو ستړیا څخه بې خبره یم حتی کله چې زه کار کوم، زه د هغه شتون احساسوم

زه له خدایه جلا نه یم، حتی د یوې ثانیې لپاره هم نه

دا هغه حالت دی چې ما غوښتل او د هغه لپاره مې سخت کار وکړ

سلام دې وي پر تا

د ځان پوهې په افقونو کې

هغه معبد چې خدای یې تر ټولو ډیر خوښوي د هغه د بندګانو لپاره د
داخلي سولې او ارامۍ معبد دی، چیرې چې دوی د مراقبت او خبرو اترو
لپاره ننوځي، نړۍ او د هغې بې پایه ګډوډۍ شاته پریږدي. کله چې یو څوک په
ځان کې د ښکلا او روحاني سولې معبد رامینځته کړي، دوی به وکولی شي د
خدای شتون احساس کړي او د هغه نږدېوالی احساس کړي. که نه نو، د نړۍ
وهمونه ډیری او تل شتون لري، او د هغې اندیښنې زړه ډکوي.

ځینې وختونه یو سړی مایوسه کیږي، فکر کوي چې د خدای په لټه کې
ډیر ناوخته دی مګر صحیفې موږ ته وایی چې که یو څوک پوه شي چې دا
نړۍ دوکه کونکې او ګمراه کوونکې ده، او یوازې روح ابدي او تلپاتې دی، نو
دوی به له دې ځمکې څخه د وروستي وتلو وروسته غوره نړۍ ته ننوځي،
حتی که دا احساس د مرګ څخه یوازې یوه شیبه مخکې راشي.

موږ هر یو به ژر یا وروسته له دې ځمکې څخه واخیستل شو، او له
همدې امله موږ باید اوس د ژوند هدف درک کړو. په دې نړۍ کې د انساني
تجربې بنسټیز هدف دا دی چې موږ د ژوند معنی ولټوو. موږ باید د انسانیت
د دې تل بدلیدونکي او تل حرکت کونکي بهیر څخه حیران نه شو لکه څنګه
چې د وخت کاروان خپل سفر ته دوام ورکوي، تاسو به بالاخره پوه شئ چې
تاسو د یو، قادر مطلق یوه نه بېلېدونکې برخه یاست. د خدای پیژندل خپل
هدف جوړ کړئ، او پوه شئ چې د ژوند د راز لپاره جدي او صادقانه لټون به
تاسو له ډیرو ستونزو وژغوري او تاسو به له مختلفو ویره څخه وژغوري. د
مرګ، ناکامۍ، ستونزو او غمونو ویره په یو شخص کې لویه ویره راپاروي کله
چې یو شخص د ځان سره مرسته نشي کولی، او د دوی کورنۍ او ملګري
دوی ته هیڅ شی نشي وړاندې کولی، نا امیدي دوی ډوبوي، او نړۍ د دوی په
سترګو کې تیاره کیږي مګر دې حالت ته رسیدو ته اړتیا نشته که دوی د خپل
ژوند په اوږدو کې د خدای په اړه فکر وکړي او له هغه سره اړیکه وساتي،
نو دوی به هغه د سختیو او سختو ورځو په وخت کې نږدې ومومي.

مخکې له دې چې کوم بل انسان زموږ سره وي، څوک زموږ سره وو؟
خدای او کله چې موږ له دې ځمکې څخه ووځو، نو څوک به زموږ سره وي؟
خدای او بل هیڅ نه مګر که موږ اوس د هغه د پیژندلو هڅه ونه کړو نو بیا به
د هغه پیژندل ستونزمن وي که تاسو د خدای په صادقانه او ژوره توګه لټون
وکړئ، نو تاسو به هغه ومومئ، او ستاسو ډاډ به پیاوړی شي چې هغه تل
ستاسو سره دی اندیښنې او وهمونه به تاسو پریږدي، او تاسو به هیڅکله بیا
دوکه نه شئ.

هر څه چې په وجود کې دي د خدای څخه د انسانیت د لرې کولو لپاره یوه ازمایښت دی مګر خدای د هر ډول ځمکني ازمایښت څخه ډیر زړه راښکونکی دی که تاسو هغه ته یو نظر واچوئ، نو تاسو به دا حقیقت درک کړئ او د دعا، روحاني فکر او نه ماتیدونکي هوډ له لارې به یې وموموئ د خدای موندلو هوډ باید ثابت وي د یو کس لپاره ستونزمن دی چې خدای وپیژني تر هغه چې د دوی فکرونه له یو شی څخه بل شی ته د باد په څیر الوتنه کوي خدای غواړي چې موږ ته راشي، مګر موږ نه ورسره همکاري کوو او نه یې اجازه ورکوو انسانیت د لنډمهاله احساساتي خوښیو په لټه کې اسانه ګڼي او په تفریح، محفلونو او ټولنیزو غونډو کې وخت ضایع کوي په ریښتیا سره، "د دې نړۍ ژوند یوازې تفریح او تفریح، زینت او فخر، او د شتمنۍ او ماشومانو د زیاتوالي سیالي ده"

که خدای پاک یو شی وغواړي، هغه انساني مینه ده چې هغه په خاموشۍ سره زموږ د زړونو دروازې ټکوي، موږ بیرته خپل لوري ته رابلي، مګر ډیری خلک د بیرته راستنیدو لپاره چمتو نه دي، مګر کله چې نړۍ د دوی د سترګو په وړاندې تیاره شي، او دوی د ستونزو په جال کې ګیر شي یا د ناروغۍ ښکار شي، دوی په چټکۍ سره هغه ته دعا کوي او د هغه مرسته غواړي. څوک چې د خوښۍ او سوکالۍ په وخت کې د ځان او خدای ترمنځ د همغږۍ او همغږۍ اړیکې پیاوړې کوي هغه به خدای د اړتیا په وخت کې د دوی تر څنګ ومومي. مګر څوک چې د دې اړیکې په پیاوړتیا کې ځنډ کوي ځان د خپلو ستونزو سره د مخ کیدو او یوازې د دوی د ازموینو سره د مبارزې لپاره ملامتوي تر هغه چې دوی وکولی شي - د حکمت او بشپړ تسلیمۍ سره - خپل ابدي ملګري ته مخه کړي او د هغه مهربان دروازه ټکوي.

د انسانانو له ګڼ شمیر څخه، ډیر لږ په ریښتیا او جدي توګه خدای لټوي هغه کسان چیرته دي چې دوه سوه کاله دمخه یې فکر کاوه چې دا ځمکه د دوی ده؟ دوی ټول تللي دي، او شاید یوازې یو څو، هغه کسان چې خدای ته مخه کړې او ځانونه یې پیژندلي دي، په ریښتیا سره د ژوند واقعیت درک کړی دی، بیا هم هر راتلونکی نسل دا ژوند ریښتینی ګڼي!

خو دوی هم د دوی په څیر د وهم له امله دوکه شوي وو

(او نسل په نسل دا خبره کوي!)

دلته زموږ د لنډمهاله استوګنې په جریان کې، انسانیت دې تماشې ته ډیر اهمیت ورکوي مګر، موږ باید په دې او د هغې په نه ختمیدونکو پیښو کې

ډیر بوخت نه شو، ځکه چې که موږ دا کار وکړو، نو موږ به له خدای څخه لرې شو، څوک چې په دوامداره توګه هڅه کوي، د بې شمیره وسیلو او میتودونو له لارې، موږ د هغه د ژورې اندیښنې او زموږ لپاره د هغه د بې ساري مینې څخه ځان ته راوباسي. هغه موږ ته د ټولو هغو معجزو سره وړاندې کوي چې موږ یې د لیدو تمه لرو: د ودې شیانو حیرانتیاوې او د طبیعت بې حده دقیقې ترتیب هغه د ګلونو او ګلابونو تر شا دی، او څوک چې په صادقانه توګه د هغه په لټه کې وي بې له شکه به هغه ومومي. طبیعي ساینس پوهان د ړندو دعاګانو له لارې خپلو کشفونو ته نه دي رسیدلي، بلکه د تجربوي ساینس قوانینو تعقیبولو سره. په ورته ډول، څوک چې په صادقانه او جدي توګه د ساینس روحاني قوانینو څخه کار اخلي په اتوماتیک ډول به خدای د دوی تر څنګ ومومي. دا د انسانیت لپاره وخت دی چې خپلې روحاني سترګې پرانیزي او پوه شي چې د خدای موندل د هغه د قوانینو نه ماتیدونکي لیوالتیا او دقیق تعقیب ته اړتیا لري.

مختلفو ملتونو په مختلفو هنرونو او علومو کې تخصص لري. هند د خدای د پیژندلو په ساینسي هنر کې مهارت ترلاسه کړی دی، مګر د دې حقیقت سره سره، حتی په هند کې ډیری دوکه بازان شتون لري، او له همدې امله اړینه ده چې د جعلي او اصلي ترمنځ توپیر وشي.

د معنوي پوهې او طبیعي علومو ترمنځ باید توازن رامنځته شي. پرته له دې توازن څخه، افراد او ملتونه به د بدبختۍ او ویجاړۍ په منځ کې ودریږي. که چیرې د عصري نړۍ مشران په روحاني توګه روښانه شوي وای او یوځای کار یې کړی وای، نو دوی کولی شي په څو کلونو کې له ځمکې څخه جګړه او فقر له منځه یوسي. معنوي پوهاوی پدې معنی دی چې د ځان دننه او په نورو ټولو ژوندیو موجوداتو کې د الهي شتون پیژندل. دا پوهاوی یوازې نړۍ ژغورلی شي، او پرته له دې، زه د سولې لپاره هیڅ هیله نه وینم. راځئ چې انسانیت له ځانه پیل کړو. وخت دومره قیمتي دی چې ضایع نشي. دنده موږ دې ته اړ باسي چې د خدای سلطنت ځمکې ته راوړو کې خپله ونډه ترسره کړو.

ډیری خلک د خدای په لټه کې ډډه کوي، ویره لري چې ژوند به تیاره او ویره لرونکی شي، له ښکلا او خوښۍ څخه خالي وي مګر برعکس ریښتیا ده! هغه خالص خوښي چې هغه څوک چې په ریښتیا سره خدای پیژني د هغه سره په بشپړ همغږۍ کې موندل کیږي د الفاظو څخه هاخوا ده زه د شپې او ورځې د روحاني خوښۍ په حالت کې یم دا خوښي خدای دی، او د هغه

پیژندل پدې معنی دي چې ټول غمونه پټ کړئ او پرته له افسوس څخه یې ښخ کړئ.

خدای له انسان نه غواړي چې غمجن، خفه، ویران یا خفه وي دا د خدای سمه پوهه نه ده، او نه هم دا د هغه د رضا ترلاسه کولو سمه لاره ده څومره چې یو څوک سوله تجربه کوي، هومره یې د الهي شتون احساس کولی شي د یو چا خوښ زیاته وي، هومره یې د خدای سره همغږي کیږي هغه څوک چې خدای پیژني خوشحاله دي ځکه چې خدای د لویې خوښ سرچینه ده

خلک هڅه کوي چې په شرابو، جنس او پیسو کې خوښي ومومي، خو د تاریخ پاڼې د دوی د ماتو شویو هیلو او نه پوره کېدونکو خوبونو کیسو څخه ډکې دي.

هغه وخت چې ما په مراقبه کې تېر کړ زما ژوند یې په حیرانونکي ډول ګټور کړ د شرابو زرګونه بوتلونه هغه خوشحالي نشي رامینځته کولی چې ما د مراقبه له لارې تجربه کړې وه په هغه خوښ کې الهي لارښوونه او حکمت پروت دی کله چې یو څوک د خدای سره په همغږ کې وي، حتی که دوی په غیر ارادي ډول غلطي وکړي، دوی به پوه شي چې څنګه خپله غلطي سمه کړي، او که دوی یو نامناسب نظر څرګند کړي، خدای به په مینه سره دوی ته لارښوونه او اصلاح وکړي.

بس دی انتظار! هرڅوک چې دا خبرې اوري یا لولي پوهیږي چې زه رښتیا وایم که زه ټول هغه واکونه ښکاره کړم چې خدای راکړي دي، خلک به زما سره د خدای سره د مینې له امله نه، بلکې د معجزو له امله راټول شي، مګر زه د دې ډول سطحي شاګرد لپاره هیڅ هیله نلرم دوی باید د ځواک له لارې نه، بلکې د خدای د مینې له لارې جذب شي، او دا زما په ژوند کې هدف دی.

که زه خدای نه وای پیژندلی، نو زه به په دې ډول خبرې نه وای کړې هرڅوک کولی شي هغه وپیژني که دوی وغواړي زه هڅه نه کوم چې د خلکو احساساتو ته په اپیل کولو سره د دوی د زړه راښکونکي کړم، بلکه زه د دوی ذهنونو سره خبرې کوم، د دوی منطق او بصیرت ته رسیدګي کوم ړوند باور بې ګټې دی یو سړی باید د پوهیدو هغه وړتیاوې فعالې کړي چې خدای ورته ورکړې دي او شیان په ظاهري ارزښت ونه مني پرځای یې، دوی باید د دوی د روحاني تمایلاتو او کړنو تر شا لاملونه، اغیزې او منطق درک کړي که

زه زرګونه خولې درلودم، زه به دا ټول د خدای په اړه او د هغه ته د رجوع کولو او د هغه د پېژندلو اهمیت په اړه د خبرو کولو لپاره وکاروم.

انسان نه پوهیږي چې د خدای د پوهې له لاسه ورکولو سره څه له لاسه ورکوي، ځکه چې هغه هیڅکله په ریښتیا سره هغه نه دی پېژندلی! او کله چې هغه له هغه سره وصل شي، هیڅ ځمکنی ځواک هغه نشي اړولی زما یوازین هیله دا ده چې مخلصو غوښتونکو ته د خدای یو نظر ورکړم، ځکه چې د هغه رڼا لیدل او د هغه نعمت تجربه کول د نړ له ټولو خزانو او شانونو څخه ډیر ارزښت لري. د خدای پیژندل له هر ډول ځمکني خوښ څخه لوړ دي او کله چې انسان د خزانو خزانه ومومي، د هغه د زړه ټولې غوښتنې به پوره شي په ریښتیا سره، خدای زما ټولې غوښتنې، خوبونه او هیلې پوره کړې دي.

زه اوس د شیانو لپاره هڅه نه کوم ځکه چې دوی په دوامداره توګه زما په لاره راځي کله چې خدای ځان تاسو ته درکړي، هغه به ستاسو ټولې غوښتنې پوره کړي تاسو به اړتیا ونلرئ چې هیڅ شی وغواړئ ځکه چې هرڅه چې تاسو یې غواړئ ستاسو په لاس کې به وي مګر لومړی، موږ باید خدای ته ثابته کړو چې موږ هغه د ټولو هغو ډالیو څخه ډیر غواړو چې هغه موږ ته راکوي.

خدای موږ ته بلنه راکوي او غواړي چې موږ هغه ته مخه کړو لوی ښوونکي مخکښان دي چې که چیرې د دوی قدمونه تعقیب شي، نو موږ ته به اجازه راکړي چې د دوی له پوهې او تجربې څخه ګټه پورته کړو، چې زموږ لپاره به دا اسانه کړي چې خپل هدف تعریف کړو او خوندیتوب ته ورسیږو لکه څنګه چې یو څوک کولی شي د یو لوی عالم څخه زده کړه کولو سره یو لوی عالم شي، همداسې یو سالک هم کولی شي د هغه ښوونکي څخه چې الهي پوهه لري د پوهې او حکمت ترلاسه کولو سره یو له لویو روحاني مخلوقاتو څخه شي.

د ډبرو سکرو یوه ټوټه نه لمر ترلاسه کوي او نه یې منعکس کوي، مګر الماس یې کوي په ورته ډول، هغه ذهنونه چې د شک، منفي او روحاني بې پروای له امله سخت شوي دي، الهي رڼا نشي ترلاسه کولی. په هرصورت، د الماس په څیر ذهنونه، چې د اخلاص، ایمان، استقامت او ریښتینې هوډ څخه ډک دي، کولی شي د الهي شعور رڼا ترلاسه کړي او مقدس حکمت منعکس کړي.

د ډیری خلکو لپاره، مذهب یوازې د کورنۍ دود، ټولنیزه ګټه، یا د اخلاقو او اخلاقو سره تړلی دود دی، دوی د دین د ماهیت او اهمیت په اړه ریښتینې پوهه نلري.

هغه کسان چې خدای د ژوند د وروستۍ اړتیا په توګه نه لټوي د دین معنی نه پوهیږي ولې ټول خلک د پیسو لپاره هڅې کوي؟ ځکه چې دوی دا د دوی د هوساینې او هوساینې لپاره اړین ګڼي دوی اړتیا نلري چې څوک دوی ته دا څرګند حقیقت ورزده کړي ځکه چې دوی دا په بشپړ ډول ښه پوهیږي نو ولې، ډیری خلک د خدای د پیژندلو اړتیا نه پوهیږي؟ ځکه چې دوی سم پوهاوی نلري چې ما په خپل لومړني ژوند کې ولیدل چې د ځینو پوښتنو لپاره الهی ځوابونه روح ته بشپړ اطمینان نشي راوستلی پرته لدې چې د دوی حقیقتونه د مستقیم پوهې او تجربې له لارې ازمول شي.

د مثال په توګه، کله چې ما په ځوانۍ کې خپله مور له لاسه ورکړه او زما نور عزیزان یو په بل پسې مړه شول، زما په دننه کې د ژوند په وړاندې یو خاموش بغاوت پیدا شو، او هیڅوک ما ته تسلیت نه شوای ورکولی یا د ژوند او مرګ واقعیتونه تشریح کولی نه شو. په پای کې، ما پریکړه وکړه چې زه به د خپلو هڅو له لارې پخپله ځواب ومومم او ما له ځان سره دا ژمنه وکړه: "زه به هیڅ شی په ړوند ډول ونه منم، مګر زه به د دې کائنات د خالق او مالک څخه ځواب ومومم".

ما په مستقیم ډول له خدایه وغوښتل چې د ژوند هغه رازونه تشریح کړي چې بل څوک یې ماته نشي تشریح کولی.

زه حیران وم چې ولې ځینې خلک غریب او نور شتمن زیږیدلي دي، ځینې ړانده او نور روغ دي، پداسې حال کې چې نور نشي کولی دا راز حل کړي چې د خدای د عدالت او رحمت سره په ټکر کې ښکاري. په پای کې، خدای ما ته ځینې روښانفکره روحاني استادانو ته لارښوونه وکړه چې د الهي یووالي حالت یې ترلاسه کړی و او د خپل داخلي پوهې له لارې یې د ژوند د رازونو لپاره قناعت بخښونکي ځوابونه موندل. هلته، ما د خپلو ټولو پوښتنو لپاره قناعت بخښونکي ځوابونه او زما د ټولو پوښتنو لپاره قناعت بخښونکي توضیحات ترلاسه کړل.

په دې نړۍ کې ډېر مذهبي افراطیان شته چې ځینې یې یوازې د دین احساساتي پوهه لري، او کله چې د دوی احساسات کنټرول شي، دوی په مذهبي لحاظ هیسټریکل کیږي، خو احساساتي جوش د یو کس اړیکه له خدای سره پرې کوي او د دوی روحاني بصیرت پټوي.

احساساتي خلک تل يو څه ته اړتيا لري ترڅو خپل احساسات راپاروي او خپل روحاني جذبې راپاروي کله چې تاسو په منطقي او منطقي ډول خبرې کوئ، دوی د خبرو اترو د دوام لپاره ليوالتيا له لاسه ورکوي او ستاسو خبرې بې خونده او ستړې کوونکې ګڼي مګر د نورو احساساتو سره لاسوهنه د دوکې يوه بڼه ده، د خلکو عقل ته سپکاوی دی، او له دوی څخه د روحاني حقايقو پټول دي.

په ورته وخت کې، داسې مذهبي افراطيان هم شته چې فکري تمايلات لري چې په مختلفو الهياتو يا فلسفي مطالعاتو کې له ډوبيدو څخه خوند اخلي، ځانونه په دې دوکه کوي چې دوی د احساساتي هڅول شوي په پرتله د مقدس پوهې لوړه کچه لري، مګر فکري هڅونه د "بې حسه کولو" يا بل ډول ذهني چل دی چې په حقيقت کې سالک ته هغه څه نه ورکوي چې دوی يې غواړي، مګر يوازې د دوی احساساتو ته د اور اچولو او د دوی احساساتو هڅولو کې بريالي کيږي.

مذهبي متعصبين د مذهب په اړه ژوره پوهه نلري؛ دوی ډيری وختونه هغه شيان بيانوي چې دوی په ريښتيا سره نه دي درک کړي او د دوی په ژوند يې اغيزه نه ده تجربه کړې که تاسو دوی ته روحاني پوښتنه وکړئ، دوی په چټک سره متلونه يا صحيفې نقلوي، تمه لري چې تاسو به هلته ودريږئ ځکه چې دوی د ارام، هدفمند او منطقي خبرو اترو وړتيا نلري. دا هيڅ مبالغه نه ده چې ووايو دوی يوازې تش روحاني خولې دي، او د دوی سره شکيلتيا بې ګټې ده ځکه چې دوی باور لري چې دوی له پيل څخه تر پايه، له الف څخه تر يا پورې هرڅه پوهيږي.

مذهبي متعصبين په دې باور دي چې که تاسو په يو ډول باور ونلرئ، ستاسو برخليک تباهي ده.

يو پوه ښوونکی په دې ډول تدريس نه کوي. هغه خپل نظر وړاندې کوي او د خپلو دليلونو ملاتړ د شواهدو سره کوي. دين بايد زموږ روحاني غوښتنې پوره کړي او زموږ غوښتنې د الفاظو سره نه بلکې د نه انکار وړ ثبوتونو سره پوره کړي. ما هيڅکله نه غوښتل چې دومره سخت شم چې زه خپل ذهن ونه کاروم او خپل بصيرت فعال نه کړم. کله چې زه له خپل استاد، سری يوکتيشور سره وليدل، هغه ماته وويل:

" ډيری استادان شته چې ستاسو ذهن ړوند کړی او تاسو ته يې امر کړی چې د دوی منطق تعقيب کړئ او بل څه نه، خو زه غواړم چې تاسو د

خپل ذهن سترګې خلاصې وساتئ، او سربیره پردې، زه به ستاسو لپاره یوه بله سترګه پرانیزم، د حکمت سترګه."

سري یوکتسوار ماته داسې درس راکړی دی چې حقیقت یې زه پخپله درک کولی شم له همدې امله ما په دې لاره روان کړی دی، چې هیڅوک یې نشي کولی ما له هغې څخه وباسي یا ما ګمراه کړي.

بل افراطي لیبرال آزاد خیاله دی چې هرڅه تعقیبوي او هیڅ شی ته غاړه نه ږدي!

څکه چې هغه ځان خلاص ذهن او پراخ ذهن لرونکی ګڼي، هغه وایي، "ټولې روحاني لارې ښې دي، نو زه به د دوی په هیڅ یوه پورې تړلی نه شم" مګر د ټولو روحاني لارو او مذهبي عقیدې ته په بشپړه درناوي سره، یو څوک باید روحاني تیتلی نه وي چې په دوامداره توګه په هر لوري کې حرکت کوي او الوتنه کوي.

د دروغجن لیبرالیزم او ړانده تعصب څخه باید ډډه وشي، او پرځای یې باید حکمت ومنو ترڅو په روحاني هڅو کې بریالي شو او د ژوند هدف ومومو.

هر هغه هڅه چې یو څوک د خدای لپاره کوي هغه به یې د هغه لخوا لیدل کیږي مګر که چیرې یو څوک د سم استدلال پراساس خدای ته لاره تعقیب نه کړي، د دوی روحاني پرمختګ به ورو وي مخلص غوښتونکي به یو څه پوهه ترلاسه کړي، مګر هغه کسان چې په ړوند ډول باور لري او په میخانیکي ډول دعا کوي ممکن خدای ته د رسیدو دمخه ډیری تجسمونه تیر کړي.

تر هغه وخته پورې لټون وکړئ چې هغه لاره ومومئ چې ستاسو د احساساتي او فکري تمایلاتو سره سم وي، او په دې لاره کې دوام ورکړئ هر هغه څه چې تاسو یې لولئ او زده کوئ په دقت سره یې معاینه کړئ، او هیڅ ښوونکی یا تدریس د ازموینې پرته مه منئ.

یو جواهر کولی شي د اصلي او جعلي جواهراتو ترمنځ توپیر وکړي په ورته ډول، یو ریښتینی روحاني ښوونکی کولی شي د مخلصو غوښتونکو او یوازې لیدونکو اشخاصو ترمنځ توپیر وکړي ځینې یې روحاني لاسته راوړنې ترلاسه کوي مګر په خپل ژوند کې یې پلي کولو کې پاتې راځي په هرصورت، د هر روحاني لاسته راوړنې ریښتینې ګټه د هغې روح جذبولو او د هغې عملي اړخونو په ورځني ژوند کې پلي کولو کې ده د خوړو په اړه خبرې کول یا په

ساده ډول لیدل چې دا لوره نه پوره کوي یو ورى سړى باید تر هغه وخته پورې وخوري چې دوى مطمئن شي لکه څنګه چې ویل کیږي، "هغه څوک "چې په خپلو غاښونو خواړه خوري ځان ته ګټه رسوي

روحاني غوښتونکو ته باید لومړى د خداى پیژندلو درس ورکړل شي لومړى په پیسو یا روغتیا تمرکز کول له هدف څخه لرې کول دي دا سمه ده چې هرڅه د خداى څخه راځي، مګر هغه څوک چې لومړى او تر ټولو مهم نور شیان تعقیبوي د دې شیانو محدودیتونه به احساس کړي، حتى که دوى ترټولو شتمن او صحتمند وي. تکړه او پوه روحاني ښوونکى خداى پیژني او مینه لري، او د خداى لپاره د دوى لیوالتیا د نورو ټولو غوښتنو څخه غوره ده.

یو واعظ هڅه وکړه چې ما وهڅوي چې د هغه روحاني لارښوونه ومني، او په پایله کې یې د ډیرو پیروانو ژمنه وکړه، مګر د هغه وړاندیز ما ته زړه راښکونکى نه شو ځکه چې زما یوازینى هدف خداى دى، نه د پیروانو راټولول ریښتیني ښوونکي به تل هڅه وکړي چې ستاسو په مینځ کې د خداى پیژندلو لیوالتیا رامینځته کړي؛ دوى به هیڅکله تاسو په یوه بند پاى ته ونه رسوي.

د دین بنسټیز رکن له خداى سره همغږي ده د عبادت ځایونه باید د تفریح، نڅا، فلم ننداري یا پرله پسې ټولنیزو غونډو ځایونه نه شي دا تفریحي فعالیتونه خلک له خداى څخه لرې کوي تفریح باید د عبادت ځایونو څخه بهر وساتل شي، چې خلک باید یوازې د یو هدف لپاره لیدنه وکړي: له خداى سره اړیکه ټینګول د عبادت ځایونو کې د الهي شتون احساس کول د دې مقدس ځایونو او مقدس ځایونو لیدلو لومړنى هدف دى دا هغه څه دي چې ما په بشپړ ډول باور کړى دى او هغه څه چې ما پرې ژوند کړى دى

که زه تاسو ته د یوې حیرانونکې میوې په اړه ووایم چې ما کشف کړې او تاسو ته یې د ټول کال لپاره هره ورځ په دقت سره بیان کړم پرته لدې چې تاسو یې خوند واخلئ، تاسو به د هغې په ارزښت کافي قانع نه شئ. په ورته ډول، یوازې د حقیقت په اړه د وعظونو او لیکچرونو اوریدل د روح لوره نشي پوره کولى. هغه کسان چې د خداى پیژندلو هڅه کولو پرته د اوریدلو څخه راضي دي یوازې یو غلط اطمینان ترلاسه کوي. یو څوک باید د خداى لپاره ژوره لوره احساس کړي، په اخلاص او اخلاص سره یې ولټوي. د مذهبي لیکچرونو، واعظونو او لیکچرونو هدف دا دى چې په روح کې د خداى لپاره مخ په زیاتیدونکي روحاني لیوالتیا راویښ کړي.

وخت په وخت، زه له یو چا سره مخ کیږم چې زه پکې د خدای لپاره لیوالتیا احساسوم مګر د خدای پیژندل له دې څخه ډیر لوی دی! هغه څوک چې په ریښتیا سره خدای پیژني ځینې وختونه ټول کاینات د هغه له رڼا ډک ګوري - څومره حیرانونکې او حیرانونکې تجربه ده! مګر دا په شپه کې نشي پیښ کیدی د خدای پیژندل د هغو روحاني لارو او میتودونو اوږد او دوامداره تمرین ته اړتیا لري چې د الهي پوهې لامل کیږي.

د خوښۍ غوښتنه د ټولو غوښتنو څخه تر ټولو قوي ده ریښتینې او تلپاتې خوښي یوازې په خدای کې موندل کیږي کله چې تاسو د هغه شتون ومومئ، تاسو له لویې خوښۍ ډکیږئ، یوه داسې خوښي چې تاسو یې په هیڅ ځای یا بل څه کې نه شئ موندلی. زما استاد، سري یوکتیسوار، ما ته وویل:

کله چې ستاسو په فکر او روحاني همغږۍ کې خوښي له نورو ټولو خوښیو څخه زیاته وي، تاسو خدای موندلی دی که تاسو ته ټوله نړۍ درکړل شي، تاسو به نه پوهیږئ چې څنګه یې اداره کړئ؛ تاسو به د هرڅه په اړه بار او په دوامداره توګه اندیښمن احساس کوئ که تاسو د پاچاهانو، ولسمشرانو، شهزادګانو او د نړۍ مشهورو شخصیتونو ژوند پوهیږئ، نو تاسو به ومومئ چې دوی نارامه او ناراضه وو، د ستونزو څپو لخوا ډوب شوي وو او له هرې خوا څخه د اندیښنې بادونو لخوا ځپل شوي وو. دوی خپلې ورځې د قسمت په لاسونو کې د ګوډاګیانو په څیر تیرې کړې مګر هغه څوک چې د نړۍ له رڼا سره یوځای شوی وي یو ریښتینی خوشحاله سړی دی حتی که دوی هیڅ نه لري، دوی هرڅه لري ځکه چې دوی خوښي لري. هغه څوک چې د خدای سره یوځای شوی وي له هیڅ شی څخه نه ویریږي ځکه چې خدای د دوی په زړه کې اوسیږي، او هغه زړه چې خدای پکې اوسیږي له ویرې او اندیښنې څخه پاک دی.

ټول عبادت ځایونه یو هدف لري، او له همدې امله زه له دوی ټولو سره مینه لرم کله چې دوی د خدای سره د ریښتینې ملګرتیا ځایونه شي، دوی خپل عالي ماموریت پوره کوي دا ځایونه باید د خدای د پوهې له شاتو ډک شوي د مچیو په څیر وي، او پدې کې د دوی اهمیت او ارزښت دی خدای مخلص زړونه خوښوي چې په بشپړ ډول هغه ته وقف شوي وي، او هغه به د دې زړونو لیدنه وکړي حتی که د دوی مالکین د خلاص اسمان لاندې بهر عبادت کوي کله چې خلک د عبادت لپاره راټولیږي، دوی باید دا د خدای سره د مینې او د هغه د شتون احساس کولو لیوالتیا څخه ترسره کړي مخلص غوښتونکي د عقیدې، سختۍ، او الهی غرور څخه ناراضه دي هغه څه چې دوی ته مهم دي د خدای سره د اړیکې او رسیدو لپاره یوه مؤثره لاره ده

کله چې یو څوک د خپل ټول وجود سره خدای سره مینه کوي، نو د هغه ټولې کړنې به په حقیقت ولاړې وي، او د خدای سره د هغه مینه به هغه ته اجازه ورنکړي چې د خپلو شخصي ګټو لپاره خلک استحصال یا ګمراه کړي.

که تیاره څومره ژوره وي، رڼا هغه له منځه وړي کله چې روښانه شي که موږ په خپل ځان کې د الهي مینې څراغ روښانه کړو، د ناپوهۍ تیاره به ورکه شي د روحاني یوګا ساینس د سالک سره مرسته کوي چې خپل ذهن په خدای متمرکز کړي او د هغه زړه مینه د هغه په لور واړوي. دا یو ثابت شوی، ساینسي میتود هم وړاندې کوي ترڅو سالک ته وړتیا ورکړي چې هغه مقدس همغږي ترلاسه کړي چې د خدای سره په بشپړ ډول مینه کولو لپاره اړین دی.

خدای موږ ته دا وړتیا راکړې ده چې له خپلې کورنۍ او ملګرو سره مینه وکړو، او موږ باید دا وړتیا د هغه سره د مینې لپاره وکاروو لکه څنګه چې موږ په دې ځمکه کې له خپلو ګرانو خلکو سره مینه لرو. یو څوک باید ووایی، "زه له تا سره مینه لرم، ربه، لکه څنګه چې یو پلار له خپل زوی سره مینه لري، لکه څنګه چې یو عاشق له خپل محبوب سره مینه لري، لکه څنګه چې یو ملګری له خپل ملګري سره مینه لري. زه له تا سره مینه لرم ځکه چې ته د ټولو مینې او په وجود کې د ټولو ښو سرچینه یې، او ځکه چې ته زما پلار، زما مور، زما ملګری، زما مالک، زما محبوب، او زما لپاره په وجود کې هرڅه یې".

کله چې یو څوک په ریښتیا سره له خدای سره له زړه مینه لري، نو هغه شپه او ورځ د هغه لپاره دا مینه احساسوي.

ډیری خلک نن تاسو ته "زما تر ټولو ګران" یا "زما نږدې ملګری" وایی، یوازې سبا به تاسو د یو یا بل دلیل لپاره پریږدي. دا مینه نه ده هغه کسان چې زړونه یې له خدای ډک دي هیڅوک نشي کولی زیان ورسوي کله چې تاسو له خدای سره بې قید او شرطه مینه کوئ، هغه ستاسو زړه د ټولو لپاره د خپلې پاکې مینې سره ډکوي. دا مینه د هر انسان د ژبې له څواک څخه بهر ده چې بیان یې کړي.

یو څوک په بشپړ زړه سره له خدای سره مینه نشي کولی تر هغه چې ځان ونه پیژني. دا ځان پیژندنه ځینې وختونه په ژور خوب کې په غیر شعوري ډول پیښیږي کله چې یو څوک د روح په توګه د خپل وجود څخه خبر وي مګر دا د مراقبت له لارې هم ترلاسه کیدی شي کله چې یو څوک ځان د روح په

توګه پيژني، دوی د خدای شتون دننه موندلی دی د سپوږمۍ انعکاس په تیاره یا ګډوډ اوبو کې په څرګنده توګه نه لیدل کیږي، مګر کله چې د اوبو سطحه ارامه او روښانه وي، د سپوږمۍ انځور په بشپړ ډول څرګندیږي. دا د ذهن په اړه هم ریښتیا ده: کله چې ذهن په ارامه وي، تاسو په روښانه توګه د خپل روح د سپوږمۍ په څیر مخ ګورئ، ځکه چې روحونه د خدای انعکاس دي. کله چې موږ د مراقبت له لارې د ذهن له جهیل څخه ګډوډ فکرونه راوباسئ، موږ ځانونه د الهي روح د خالص انعکاس په توګه درک کوو، او موږ پوهیږو چې روح او خدای یو دي.

یوګا موږ ته دا هم را زده کوي چې له بدن څخه انرژي او شعور راوباسئ او د دوی سرچینې ته یې واستوئ، کوم چې خدای دی. دا موږ ته دا هم را زده کوي چې د ژوند ځواک له فزیکي شعور څخه الهي شعور ته تنظیم او بدل کړو.

کله چې یو څوک خدای ته دعا کوي، نو د هغه ذهن او تمرکز باید په بشپړ ډول په هغه باندې وي، پرته له دې چې په دې شیبو کې د بل څه په اړه فکر وکړي خدای زموږ فکرونه پیژني، او موږ باید خپل ذهنونه د مراقبت او دعا په جریان کې په هغه باندې وساتو که زموږ فکرونه ګرځیدل پیل کړي - کوم چې د دوی طبیعت دی - موږ باید دوی بیرته تمرکز او فکر ته راوړو په مکرر ډول کله چې زه خدای ته دعا کوم، زما ذهن په هغه باندې متمرکز کیږي که تاسو د تمرکز دا خاموش ځواک وروزئ، نو تاسو به ومومئ چې یوه ورځ، مهمه نده چې تاسو څومره بوخت یاست، ورځې او شپې به ستاسو ذهن په خدای کې جذب سره تیریږي.

موږ باید له نورو سره هم په صادقانه توګه مینه وکړو. اوسط کس د دې ډول مینې توان نلري ځکه چې دوی په خپل کوچني انا پورې محدود دي او له همدې امله لا تر اوسه نه دي پوه شوي چې خدای د دوی دننه او په نورو ټولو موجوداتو کې اوسیږي. زه له خلکو سره مینه لرم او له دوی سره مساوي چلند کوم ځکه چې دوی ټول د خدای روحاني انعکاس دي. زه نشم کولی څوک زما لپاره اجنبی وګڼم ځکه چې زه پوهیږم چې موږ ټول د یو الهي روح برخه یو. کله چې تاسو د دین ریښتینې معنی درک کړئ، کوم چې د خدای پیژندل دي، تاسو به پوه شئ چې هغه ستاسو لوړ ځان دی او هغه په خپل ټول مخلوق کې په مساوي ډول او پرته له تعصب شتون لري. بیا تاسو به وکولی شئ له هرچا سره د خپل لوړ ځان په توګه مینه وکړئ.

زه د پیروانو د راجلبولو هڅه نه کوم، ځکه چې دا زما په ژوند کې هدف نه دی دا زما لپاره هیڅ توپیر نلري چې سلګونه یا زرګونه زما لیکچرونو ته

راځي يا څوکۍ خالي پاتې کيږي په حقيقت کې، زه د سلګونو ليواله مګر بې ايمانه خلکو په پرتله يو څو مخلص مومنان غوره ګڼم زما يوازينۍ موخه دا ده چې خلکو سره د ځان پيژندلو کې مرسته وکړم کله چې خلک پوه شي چې د خدای پيژندل يو مقدس دنده او يو روحاني امتياز دی، موږ به پدې ځمکه کې د نوي سهار شاهدان شو. کتابونه، وعظونه او ليکچرونه به نور د هغه سالک د قناعت کولو لپاره کافي نه وي چې په ريښتيا سره د خدای شتون احساس کولو ته ليواله وي مګر کله چې دوی حقيقت ترلاسه کړي، دوی به ژوند د هغه څه لپاره وپيژني چې دا واقعيا ده.

موږ بايد هغه حقايق چې موږ يې اورو او لولو، پلي کړو ترڅو يوازې نظرونه پاتې نشي بلکې په قوي عقيده بدل شي. د مقدس کتابونو لوستل بايد په روحاني سالک کې د خدای د پيژندلو ليوالتيا راپاروي مګر دې عالي هدف ته د رسيدو لپاره د ژور فکر کولو بديل نشته.

هغه څه چې په ريښتيا سره ورته اړتيا ده هغه روحاني تجربه ده چې يوازې الهي همغږي کولی شي هغه ژوره ستړيا له منځه يوسي چې په ژوند کې د هدف نشتوالي څخه رامينځته کيږي روحاني تجربه يو ځانګړی حقيقت دی او د ورځني، فکري انعکاس له لارې ترلاسه کيدی شي دا ممکنه ده چې د مراقبت له لارې خدای وپيژنئ او کله چې تاسو د هغه شتون تجربه کړئ، شکونه به له منځه لاړ شي، د ناپوهۍ وريځ به ورک شي، او تاسو به داسې سوله احساس کړئ چې تاسو مخکې هيڅکله نه ده ليدلې، ځکه چې الهي سوله بې ساري ده.

دا د خلکو لپاره وخت دی چې پخپله حقيقت ومومي هغه څه چې زه تاسو ته وايم، تاسو هم کولی شئ که وغواړئ کشف کړئ. دا لارښوونې ممکن ځينو ته فلسفي ښکاري، مګر هغه څوک چې دوی پلي کوي د دوی ارزښت پوهيږي او خپل انعامونه ترلاسه کوي.

زما استاد به د هر نوي روحاني درس سره چې ما له هغه څخه ترلاسه کاوه، راته ويل: "ته بايد دا حقيقت پوه شې" او ما پوه شوم!

کله چې ما خپل استاد وموند او دا لاره مې ومونده، نو زه د خپلې تجربې له مخې ډاډه شوم چې دا يوه سمه لاره ده چې د خدای او حقيقت پوهې ته لارښوونه کوي، او له همدې امله ما خپل ټول ژوند هغه ته او د انسانيت خدمت ته وقف کړ.

د خدای په پراخه نړۍ کې هر ځای چې ياست، سلام دې وي.

د روحاني پوهې لنډيزونه

استاد هغه شاګرد ته چې په روحاني لاره کې يې لارښوونه غوښتله وويل:

د خلکو د ستا او ستا د روحاني لاسته راوړنو د پيژندلو هيله مه کوه، بلکې يوازې د خدای په لټه کې شه

کله چې تاسو پوه شئ چې ستاسو دننه سوله شتون لري، تاسو به پوه شئ چې په تخليق کې په ټولو ښه شيانو کې سوله او همغږي شتون لري.

تاسو به هغه د طبيعت په ښکلا کې ووينئ، د هغه شتون به په ريښتينې ملګرتيا کې احساس کړئ، او د هغه نعمتونه به په سپيڅلو ارمانونو او عزتمنو ارادو کې تجربه کړئ، د ځان غوښتونکو موخو څخه پاک تاسو به د هغه شتون د سکون د پردې تر شا احساس کړئ.

او په ټولو ښکلي شيانو کې

په کلکه دروازه وټکوئ او پرده به پورته شي او تاسو به تر ټولو ځلانده مخ په خپل ټول شان او شوکت کې وګورئ.

که تاسو له خدای سره مينه لرئ، نو تاسو به د هغه مينه احساس کړئ، او بل هيڅ شی به تاسو دوکه نه کړي مادي تجربې به تاسو وهڅوي.

ځکه چې تاسو روحاني خوښ□ نه ده خوړلې کله چې تاسو يې کوئ، تاسو به توپير پوه شئ

د انتخاب کولو لپاره آزاد اوسئ هيڅ شی ته اجازه مه ورکوئ چې تاسو محدود کړي، او چا ته اجازه مه ورکوئ چې تاسو کنټرول کړي يا ستاسو په خوښ□ کې مداخله وکړي

ستاسو ځان د کايناتي ټول يوه جلا برخه ده او تاسو بايد دا بشپړ ټول ومومئ ترڅو د خوښ□ شعور تجربه کړئ او د الهي مينې خوندونه وخورئ.

د نفرت او کرکې له کوټو څخه د مينې را ايستل

مور له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، زمور په روحونو باندې خپل رڼا روښانه کړه

او خپلو مینه والو او هغو کسانو ته چې ستا مرسته غواړي، په خپلو پراخو نعمتونو سره برکت ورکړه.

او هغه دې د جګړې، تاوتریخوالي او مرګ ویره له مور څخه لرې وساتي.

او مور ته الهام راکړئ چې سوله خپل هدف وګرځوو

او مینه زمور رزق دی

زمور هدف د محدودیتونو څخه خلاصون دی

* * *

که چیرې یو څوک یوازې د پیسو راټولولو او د بدني غوښتنو پوره کولو لپاره هڅه کوي

هغه لاسته راوړنې چې هغه یې کوي لرې او بې ارزښته دي

ځکه چې هغه ورځ به راشي چې هغه به ټولې دنیاوي لاسته راوړنې شاته پریږدي.

خو که هغه د خدای له لارې شتمن شي

هغه به د ځمکې د ټولو پاچاهانو او شتمنو خلکو څخه شتمن وي

دا مبارکې خزانې د هغو کسانو په واک کې دي چې له خدای سره مینه لري

هغه کسان چې د روح له شتمن پرته په بل څه راضي نه دي

لکه څنګه چې دوی د خپلو روحاني تمایلاتو د پراختیا لپاره کار کوي

او د دوی د ژوند سرچینې لپاره د دوی لیوالتیا تغذیه کول

او د نفرت او کینې له ژورو څخه د مینې بیا راژوندي کیدل

دوی خپل شعور د تنګ دنیاوي فکرونو څخه پورته کوي

د آزاد، سولې، رڼا او خوښ افقونو ته

دوی خپل بې حده پراخوالی درک کوي

دوی نوي درکونه او پوهه تجربه کوي

او لکه څنګه چې دوی د ښو افکارو او کړنو تخم کري

د دوی د شعور په ځایونو کې

د دوی بصیرتونه خلاص شوي دي

او د دوی ادراکي څواکونه فعال شوي دي

فلامسن، د دوی اصلي جوهر

دوی د خدای سلطنت په ځان کې پیدا کوي

موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته لارښوونه وکړي ترڅو ځانونه نوي کړو

او موږ خپل روحاني وجود د تیارو له کوټو څخه راوباسئ

د آزادۍ، ارامۍ او د پوهې د څراغونو ځایونو ته

تازه میوې او سبزیجات حیاتي مغذي مواد دي

د تغذیې په اړه د لکچر څخه

په انسینیتاس، کالیفورنیا کې وړاندې شو - جون ۱۹۴۰

د غوښې پروټین د انرژۍ یوازینۍ حیاتي سرچینه نه ده

ځینې معدني مالګې چې په خامو سبزیجاتو او میوو کې موندل کیږي هم مهمې سرچینې دي

که څه هم د غوښې یوه لویه برخه د پام وړ انرژي چمتو کوي، که چیرې غوښه د اوږدې مودې لپاره په رژیم کې غالبه وي، نو دا به د دې انرژۍ چمتو کول ودرويږ سربیره پردې، د پروټین ډیر مصرف کولی شي د پروټین زهرجن کیدو لامل شي، د ستړیا او ناروغۍ سرچینه په لنډه توګه، ډیر پروټین د ډیر لږ په څیر زیانمنونکی دی.

که غواړئ له ستړیا څخه خلاص شئ، نو یوه درملنه یې په مناسبه تغذیه کې ده غوښه ممکن لنډمهاله انرژي چمتو کړي، مګر دا بدن ته ډیری

زهرجن توکي معرفي کوي. د خامو او خامو خوړو خوړل به د ستړیا احساس کم کړي او تاسو به انرژي احساس کړئ.

جوسونه د انرژۍ د پام وړ زیاتوالی ورکوي، مګر ټول میوې او سبزیجات خورا ډیر تغذیه ارزښت وړاندې کوي. په هرصورت، ځینې خلک په ساده ډول نه غواړي چې په دې بڼه د دوی مصرفولو لپاره وخت وقف کړي.

د هاضمې سیسټم کیمیاوي مواد استخراجوي او په ټول بدن کې یې مناسبو حجرو ډولونو ته ویشي.

بدن له ګڼو کیمیاوي عناصرو څخه جوړ دی، او خواړه باید هره ورځ د دې عناصرو کمښت پوره کړي.

ورځني خواړه باید په کافي اندازه پروټین، ویټامینونه، منرالونه، ځینې غوړ او غوړي، او مناسب مقدار طبیعي کاربوهایډریټ ولري، پداسې حال کې چې تصفیه شوي نشایسته او تصفیه شوي بوره د امکان تر حده کمه کړئ.

د انرژۍ یوه ښه سرچینه د مالټې جوس او بادامو مخلوط دی، ځکه چې بادام د مالټې جوس سره ګډولو سره ښه هضم کیږي.

دا هم مهمه ده چې ډېر مایعات وڅښئ که چیرې ښه کیفیت لرونکې اوبه شتون ونلري، نو د تازه میوو جوس، د ناریل اوبه، او هندوانې د پاکو اوبو لپاره غوره تکمیلات او جزوي بدیلونه دي.

په راتلونکي کې، خلک به د میوو جوس او سبزیجاتو جوس ډیر وخوري ځکه چې دا جوسونه روغتیایی ګټې لري.

د کمترۍ او غوره والي کمپلیکسونه دواړه بد دي

د کمترۍ کمپلیکس د غوره والي کمپلیکس په څیر بد دی ځکه چې هغه څوک چې ځان کمتر احساسوي نشي کولی هغه غوره والی وښيي چې په دوی کې دی.

انسان، چې روحاني طبیعت لري، د یوې مقدسې څراغ سره مالامال دی، او دا غلطه او غلطه ده چې فکر وکړي چې هغه ټیټ دی یا فکر وکړي چې هغه له هرچا پورته دی او د هغه چا په څیر عمل وکړي چې هیڅ وقار یا اصل نلري.

کله چې یو څوک غرور ښکاره کوي، د غرور غټ سیوری د روح دننه د خدای رڼا پټوي.

له همدې امله، دواړه غوټې باید یوځای له منځه یوړل شي ځکه چې دواړه د روحاني پرمختګ خنډونه دي.

راځئ چې احساس وکړو چې خدای زموږ سره دی، موږ ته الهام راکوي او لارښوونه کوو، او هغه زموږ په ژوند کې تر ټولو لویه مینه ده.

هغه کسان چې خدای پېژني احساس کوي چې دوی د هرچا بندګان دي او فکر نه کوي چې دوی د نورو څخه غوره دي

د کمترۍ کمپلیکس د هغو کسانو سره تړاو لري چې کمزوري نظریات او کمزوري لاشعور لري، پداسې حال کې چې د غوره والي کمپلیکس د کرکې وړ غرور او غلط غرور څخه زیږیدلی دی.

دا دواړه غوټۍ د روحاني ودې لپاره ویجاړونکي دي او د سمې پوهې او سمې قضاوت پرځای د حقیقت لپاره د وهم او بې پروايۍ پر بنسټ والړ دي.

په ځان باور باید د میراثي انساني کمزورتیاوو په له منځه وړلو سره وده ومومي هغه کسان چې دا غواړي باید هڅه وکړي چې د دوی په ژوند کې د محسوسو لاسته راوړنو له لارې د هغې خوږوالی تجربه کړي، په دې توګه د خدای په مرسته ځانونه د کمترۍ او تکبر له پیچلتیاوو څخه خلاص کړي.

د ژوند راز او سرچینه

بدن څو ساعتونو ته اړتیا لري ترڅو خواړه په انرژي بدل کړي مګر هر هغه څه چې اراده هڅوي او فعالوي سمدستي انرژي تولیدوي.

اراده د بدن له حجرو او د دماغ د انرژۍ له زیرمې څخه ژوندی ځواک ترلاسه کوي چیرې چې له خوړو څخه استخراج شوې انرژي زیرمه کیږي.

اراده د کاسمیک سرچینې څخه د نخاعي نخاع له لارې بدن ته نوي فعالیت هم راوباسي.

له همدې امله، د ژوند د ژوند راز د هغه انرژۍ په ساتلو کې دی چې یو څوک یې لري او د ارادې له لارې بدن ته نوې انرژي راوړي.

دا څنګه کیږي؟

لومړی، یو څوک باید په خپله خوښه او په خپله خوښه عمل وکړي که چیرې د ترسره کولو لپاره یو ارزښتناک کار وي، نو دا باید په خپله خوښه او په خپله خوښه ترسره شي.

کله چې تاسو په خپله خوښه کار کوئ، تاسو ډیر انرژي لرئ ځکه چې تاسو نه یوازې د دماغ له اعصابو څخه انرژي اخلئ، بلکه بدن ته د کاسمیک انرژ لوی جریان هم جذب کوئ.

هغه ښځه چې د خپل عاشق لپاره خوندور خواړه چمتو کوي د خوښ او ژوند څخه ډکه ده

خو که هغه د خپلې خوښې پر خلاف پخلی کولو ته اړ شي، نو هغه له پیل څخه ستړې احساس کوي.

له همدې امله، اراده انرژي راوړي

لنډه کیسه:

یو ځل، زه د یو ملګري سره د اولیاوو په اړه خبرې کولې زما ملګری یو دلال و، او هغه زما لیوالتیا شریکه نه کړه پرځای یې، هغه وویل، "ټول هغه کسان چې تاسو ورته اولیاوې وایئ په حقیقت کې جعلي دي چې خدای نه پیژني" ما ورسره بحث ونه کړ، مګر موضوع بدله کړه، او موږ د دلال مسلک په اړه خبرې پیل کړې وروسته له هغه چې هغه ماته د دې په اړه ډیر څه وویل، ما په نرم سره وویل، "ایا تاسو پوهیږئ چې یو باوري دلال شتون نلري چې دوی ټول دروغجن وي؟" هغه په غوسه شو او په غوسه یې ځواب ورکړ، "او تاسو د دلالانو په اړه څه پوهیږئ؟" ما ځواب ورکړ، "دا هغه څه دي چې زما مطلب و او تاسو د سنتانو په اړه څه پوهیږئ؟" هغه بې غږه و ما په ارامه او مهربان سره دوام ورکړ، "زه د دلال په اړه هیڅ نه پوهیږم، او تاسو د سنتانو په اړه هیڅ نه پوهیږئ"

د انرژ فرښتې

خدای موږ د انرژ د فرښتو په توګه پیدا کړي یو

او موږ په فزیکي بدنونو کې ځای پر ځای کړل

موږ خپله ټوله پاملرنه په نازکو بدنونو متمرکزه کړه

او موږ هغه روحاني روح هېر کړ چې د کاسمیک ژوند انرژ سره چارج شوی و

اوس موږ باید د تمرکز لپاره ریښتینې هڅې وکړو

د بشپړ پوهاوي احساس بیرته ترلاسه کولو لپاره

د بريالیتوب ريښه د روحاني بصيرت په وده کې ده

د کوم له لارې چې موږ د خپل غير مادي طبيعت څخه خبر شو

او دا چې د خدای انځور زموږ دننه اوسيږي

د معنويت په باغ کې لومړی ګل د ايمان او اميد ګل دی

خو، ميوه يې هغه حقيقي پوهه ده چې د ځان ازموينې له لارې ترلاسه کيږي.

خوشبين اوسئ او پوه شئ چې د ژوند ښې شيان او برکتونه ستاسو په تمه دي.

تر هغه چې تاسو په اخلاص او وقف سره کار کوئ

د ورک شوي الهي ميراث د بيرته راګرځولو لپاره

يو ريښتينی روحاني کس يو متوازن کس دی

هغه څوک چې قناعت لري، له ښه روغتيا څخه خوند اخلي، او مخ په ودې بصيرت لري

هغه د روح شتمني او د حکمت خزانې لري

هغه ډاډه دی چې الهي مرسته راځي

مهمه نه ده چې ژوند څومره سخت ښکاري او حالات څومره ناوړه وي

د خدای مخ موږ ته د طبيعت په ښکلا کې ښکاريږي

او د هغه غږ موږ سره د نازکو او اصلاح شويو سندرو له لارې خبرې کوي

او د مينه والو د خوږو، نرمو غږونو څخه

او د دندې د غږ له لارې

هغه هڅونه چې موږ د نيکمرغ□ او سولې په لور هڅوي

خوشحالي او پوهه د خدای غږ دی

کوم چې موږ ته د برکت کور ته د بيرته راستنيدو غږ کوي

د سکون او ذهنيې سکون کور

او د هغه د خوړ شتون څخه خوند اخيستل

او د هغې بې ساري، غوره ښکلا

نړ په يقيني ډول دوکه ورکوونکې ده، او موږ بايد ورته داسې چلند وکړو که موږ لومړی د هغې دوکه او وهم له منځه يوسو، نو موږ به د بل چا سره مرسته ونه شو کولی.

موږ بايد په ياد ولرو چې د متمرکز ذهن په يوازيتوب کې د ټولو لويو لاسته راوړنو فابريکه ده او پدې حيرانونکې فابريکه کې، موږ بايد په دوامداره توګه د خپلې ارادې نمونې اوبدل کړو ترڅو د ټولو ناوړه شرايطو څخه بريالي شو يا په مؤثره توګه ورسره معامله وکړو.

اراده بايد په دوامداره توګه وروزل شي او عملي شي

انسان په دې ځمکني فابريکه کې د کار کولو لپاره ډېر فرصتونه لري، تر هغه چې خپل وخت ضايع نه کړي او خپلې انرژ بې ځايه ضايع نه کړي.

په شپه کې زه د ځان سره د دنياوي غوښتنو څخه لاس اخلم

له نړ لرې، ډېر لرې

زما په روحاني يوازيتوب کې زما د ارادې سره يوازې

چيرته چې زه خپل فکرونه هغه لوري ته ورسوم چې زه يې غواړم

ما په ژوره توګه پريکړه وکړه

کله چې زه خپله اراده په صحي او ګټورو فعاليتونو کې د ښکيلتيا لپاره هڅوم، دا زما لپاره بريااليتوب رامينځته کوي په دې توګه، ما ډېری ځله خپله اراده په مؤثره توګه کارولې ده په هرصورت، دا يوازې د ارادې د دوامداره کارولو له لارې ترلاسه کيدی شي.

څومره ښه احساس به ولرئ کله چې تاسو وکولی شئ ووايااست او تاييد کړئ، "زما اراده، چې د الهي ارادې سره ډکه ده، زما لپاره به هغه څه ترلاسه کړي چې زه يې غواړم!"

که چیرې یو څوک مطمئن شي او هرڅه د خدای رضا ته وسپاري پرته لدې چې د هغه خپله اراده وکاروي چې خدای ورته ورکړې ده، نو هغه به هغه پایله ترلاسه نکړي چې هغه یې غواړي.

الهي قدرت غواړي چې په خپله خوښه ستاسو سره مرسته وکړي

موږ باید دا فکر له خپلو ذهنونو څخه وباسو چې خدای، د هغه د ځواک او فوق العاده قدرتونو سره، له موږ څخه لرې دی او د اسمانونو په لرې پرتو سیمو کې پټ دی، او موږ باید هیر نکړو چې الهي اراده زموږ د انساني ارادې تر شا ده، مګر دا ځواکمن ځواک، لکه د سمندر په څیر چې د خپلو څپو او پراخوالي سره ډک وي، تر هغه چې ذهن خلاص نه وي او زړه یې منلو وړ نه وي.

دعا

اې د نړ□ مورې

زموږ په زړونو کې یوازین□ شعله وي

او زموږ د روحونو تیاره لرې کول

او ستاسو لپاره زموږ د مینې په اوښکو کې

د دنیاوي شیانو سره زموږ مینه پاکه کړه

او موږ خوښ یو چې له تاسو سره موافق یو

زموږ غمونه او غمونه یو ځل او د تل لپاره لرې کړه

زموږ کوچني زړونه په لوی زړه بدل کړئ

دا ستاسو ټول شتون ته ځای ورکوي

او ستاسو د الهي طبیعت په هنداره کې

راځئ چې ځانونه بشپړ او پاک وګورو

زموږ د مینې اور دې ستاسو لپاره لوړ شي

د ځمکنیو غوښتنو د اور څخه پورته

په ملیونونو وسوسې ستا په څیر ځانونه پټوي

او دا موږ په دوامداره توګه غولوي

* * *

راشه، اې پاکې او بشپړې الهي خوښۍ!

زموږ د ستا د ارمان معبدونو ته ننوځئ

پرېږده چې سیاره سوله ییزه وي

زموږ په غرونو کې، د جهالت په تیارو شپو کې

هغه دې موږ ته لارښوونه وکړي او په خوندي ډول مو بیرته راولي

ستاسو د خوندي او خوندي ځای په لور!

د ابدیت څخه چیغې وهل

د خیام لومړۍ رباعي

د اډوارډ فیټزجیرالډ لخوا ژباړل شوی او د ماسټر پاراماهانسا لخوا تشریح شوی

د عمر خیام شهرت په لویدیځ کې د نولسمې پیړۍ په نیمایي کې د فیټزجیرالډ لخوا د هغه د څلور بیتونو د ژباړې له امله دی، کوم چې په انګلیسي ژبه کې تر ټولو غوره ژباړه ګڼل کیږي.

استاد پرمهانسا عمر خیام یو له لویو عرفاني عالمانو او د ځان د پوهې لوړې درجې لرونکی ګڼلی و، او دا چې هغه د خپلې روحاني او تجربوي تجربې د څرګندولو لپاره سمبولیزم کارولی و، او دا چې هغه په بې رحمه توګه غلط فهم شوی و، او دا چې څېړونکي دومره ژور نه وو چې د هغه روحاني فلسفه درک کړي چې هغه یې په څلور اړخیزو کې ساتلې وه.

د شپې په کاسه کې د سهار لپاره ویښ شئ!

هغه ډبره یې وغورځوله چې ستوري یې الوتنه کوي

او ګوره! د ختیځ ښکار نیولی دی

د سلطان برج د رڼا په یوه رسۍ کې

عربي ژباړه:

ویښ شه، ځکه چې سهار د شپې په لوښي کې ډېره اچولې ده

د ستورو بشپړ خپرول

او دلته د ختیځ ښکار دی

هغه د سلطان برج ونیولو

د رڼا په یوه رسۍ سره

تشریح او تفسیر:

د معناوو وضاحت:

سهار: دا د خیالي ځمکني شتون څخه د راویښیدو سهار دی

د شپې لوښی: د ناپوهۍ تیاره چې تل پاتې روح په تنګ او محدود انساني شعور کې بندي کوي

ډېره: روحاني تصفیه

ستوري: د مادي غوښتنو زړه راښکونکې څراغ

د ختیځ ښکار: هغه ځواکمن ختیځ حکمت چې د وهمونو پاتې شوني له منځه وړي

د رڼا یوه رسۍ: د برکتي حکمت رڼا، چې هغه ظالمانه تیاره له منځه وړي چې روح بندي کوي او په زنځیرونو کې یې بندوي.

تفسیر:

داخلي خاموشي غږ کوي:

"ویښ شه! د ناپوهۍ خوب پرېږده، ځکه چې د حکمت سهار مات شوی دی، د نامعلوم تیاره لوښی د روحاني تصفیې ډېرې سره وغورځوه ترڅو یې مات کړي او د بې کاره مادي غوښتنو تیاره، ځلیدونکي ستوري خپاره کړي."

"د ختیځ حکمت رڼا ته وګورئ، د وهمونو ښکاریدونکی او ویجاړونکی، ځکه چې دا د روح لوړ برج د رڼا په یوه رسۍ سره نیولی دی، او د هغې محدود مادي تیاره یې لرې کړې ده، په بشپړه توګه یې لرې کړې ده."

"اې د وهمونو ښار اوسیدونکو، خوب پرېږدئ! ځکه چې د داخلي حکمت د روحاني پیغام لمر وړانګې راڅرګندېږي شوې دي"

زده کړئ چې څنګه د معنوي تصفیې د قوي ډېرې څخه کار واخلئ ترڅو د ناپوهۍ تیاره لوښی مات کړئ او له هغې څخه د لنډمهاله مادي خوښیو هیله لرې کړئ.

"د حکمت د ښکار څخه درس واخلئ، څوک چې په دوامداره توګه د رڼا لپاره لیواله او د حقیقت په لټه کې روحونه لټوي، ترڅو دوی د شاندار شان او شوکت سره محاصره کړي، د تلپاتې آزادۍ شان"

د فالتو زوی راستنیدل

یو ځل، ډېر کاله وړاندې، ما خپل یو زده کوونکی ولید چې په مخالف لوري روان و.

د هغه د کړنو د حتمي پایلو په پوهیدو سره، ما هڅه وکړه چې هغه قانع کړم، د هرې منطقي لارې په کارولو سره، د هغه د عمل لاره پرېږدي، مګر ما وموندله چې زه نشم کولی د هغه سره مرسته وکړم.

ځکه چې هغه اراده درلوده چې د بدۍ لاره غوره کړي

بالاخره، ما ځان ته وویل:

"څرنګه چې هغه دا غواړي، زه به یې یوازې پرېږدم"

خو زما مینه او اندیښنه د هغه لپاره ژر بیرته راغله، نو زه د انځر د ونې لاندې کښېناستم او د هغه تصور مې پیل کړ.

په ډېر شوق سره، ما په دوامداره توګه هغه ته لاندې فکري پیغام واستاوه:

"خدای له ما څخه غوښتي دي چې له تاسو وغواړم چې د هغه څه په اړه خپل نظر بدل کړم چې تاسو یې کول غواړئ"

ماښام، یو قوي وجداني احساس چې ما په خپل بدن او ذهن کې احساس کړ، ما دې ته وهڅول چې باور وکړم چې هغه واقعیا بیرته راځي.

ناڅاپه، "فاجعه زوی" راڅرګند شو، کله چې کور ته راستون شو، هغه د کمان سره هغوی ته ښه راغلاست ووایه او ویې ویل:

"ټوله ورځ، هر ځای چې لاړم او هر څه چې مې وکړل، ستا مخ مې ولید. دا څه معنی لري؟"

ما ځواب ورکړ: "خدای زما له لارې تاته بلنه درکوله دا د هغه بلنه وه، زما نه"

زما هیله د ځان غوښتنې له امله نه وه هڅول شوې، مګر ما هوډ درلود چې نه پرېږدم

دا ځای به ستاسو د بیرته راستنیدو پورې خلاص وي

دا ډول ډیزاین کولی شي لوی بدلونونه راولي. دا واقعیا یو حیرانونکی ځواک دی!

کله چې تاسو خپله لاره وټاکئ او پریکړه وکړئ چې په خپله لاره روان شئ، تاسو باید خپله اراده فعاله کړئ او عملي هڅه وکړئ، او بیا به تاسو وموموئ چې د بریالیتوب ټول عناصر به تاسو ته له هغه ځایه راشي چې تاسو یې پوهیږئ او له هغه ځایه چې تاسو یې نه پوهیږئ.

ستاسو په اراده کې، چې د الهي انرژ څخه ډکه ده، ستاسو د دعاګانو ځواب پروت دی.

کله چې تاسو دا وصیت وکاروئ، تاسو هغه کړک پرانیزئ چې له لارې یې تاسو خپلو دعاګانو ته ځواب ترلاسه کوئ.

دا زما خپله تجربه ده په تیرو وختونو کې ما هڅه کوله چې ځینې شیان یوازې د خپلې ارادې د ازموینې لپاره ترسره کړم، مګر اوس زه دا کار نه کوم ځکه چې زه دمخه پایله پوهیږم: هرڅه چې زه یې غواړم د خدای تعالی په فضل سره ترلاسه کیږي.

د "انسان وروست موخه" کتاب څخه

راځئ چې خدای د خپلو روحونو شپون جوړ کړو

او الهي رڼا جاسوس دی

د ژوند په تیارو لارو کې

هغه د ګډوډ په شپو کې د لارښود رڼا ده

او د یقین لمر د ویښیدو په ساعتونو کې

او د ځمکني وجود د تیارو په سمندر کې لارښود ستوری

راځئ چې د هغه مرسته وغواړو او د هغه الهام ولټوو

ځکه چې نړۍ به خپلو لوړو او ژورو ته دوام ورکړي

د هغې پیښې د څپو په څیر ګډوډې دي

موږ به له کومه لارښوونه ترلاسه کړو؟

دا زموږ په بې ثباته، تعصبي عادتونو کې نه ده

او نه هم زموږ د چاپیریال څخه د تاثیراتو تابع دي

نه زموږ له هېوادونو او نه زموږ له نړۍ څخه

بلکه، دا د لارښوونې حقیقت غږ دی

د روح له ژورو څخه راوتلی

په هره شیبه کې زه یوازې د خدای په اړه فکر کوم

ما خپل روح هغه ته وسپاره

ما خپل زړه هغه ته وسپاره

ما خپله مینه او لیوالتیا هغه ته وښوده

موږ باید له خدای پرته په بل څه باور ونه کړو

او دا چې موږ باید په هغو کسانو باور وکړو چې د هغه رڼا به ښکاره کړي

دا رڼا زما لارښود ده

دا زما حکمت او زما مینه ده

نه ماتېدونکې ځواک

او هغه حقیقت چې ترې تېرېدلی نشي

اوس او د تل لپاره

داسې خلک شته چې په خپل فکر کې دومره افراطيې دي چې دوی باور لري چې په ژوند کې د برياليتوب لپاره دوی بايد د ماشين په څير کار وکړي پرته له دې چې ودريږي.

له بلې خوا، داسې خلک هم شته چې له دوی څخه کم افراطيې نه دي، ځکه چې کله دوی په روحاني چارو کې ليوالتيا پيدا کړي نو د نورو شيانو لپاره ليوالتيا له لاسه ورکوي، او دا يو غلط دريځ دی.

د مثال په توګه، دوی باور لري چې د داسې څه کولو ته اړتيا نشته چې شديد تمرکز او فزيکي هڅې ته اړتيا ولري، او دوی د زاهد□ او د ټولو مادي شيانو پريښودو مشوره ورکوي مګر دا چلند فکريې رکود پېښوي.

د جعلي روحانيت تر پوښ لاندې

ما موندلي دي چې لوی ښوونکي په نړ□ کې ډيره علاقه لري مګر پرته له هغې سره هيڅ تړاو. کله چې زما ښوونکي ته يو ښکلی شی ورکړل شو، هغه به يې پاملرنه کوله او ساتنه به يې کوله، مګر که چيرې دا مات شي يا زيانمن شي، نو هغه به وخندل او ويل به يې، "زما علاقه په دې کې پای ته ورسيده ځکه چې دا زما ډيره پاملرنه ونيوله". هغه بې طرفه و ځکه چې هغه بې تړاوه و.

زه هماغسې احساس کوم لکه څنګه چې زه د هغه څه ستاينه کوم چې خدای ماته راکوي، مګر که زه يې له لاسه ورکړم نو زه يې له لاسه نه ورکوم.

يو ځل، يو چا ماته يو ښکلی کوټ د خول□ سره راکړ، او دا يو ګران سيټ و، زه خوشحاله وم چې پاملرنه يې وکړم او د ځيرې کيدو او چټل کيدو څخه يې وساتم تر هغه چې زه ترې ستړی شوم او ويې ويل: "ای خدايه، زه دې ستونزې ته اړتيا نلرم!"

يوه ورځ، زه د لاس انجلس په يوه تالار کې د لکچر ورکولو لپاره لاړم، او کله چې زه ورسيدم او خپل کوټ يې په لرې کولو پيل وکړ، ما د الهي غږ واوريد چې ويل يې، "ټول هغه شيان چې د کوټ په جيبونو کې دي له ځانه سره يوسه" نو ما وکړل.

د لکچر وروسته، زه د کوټ ذخيره کولو خونې ته راستون شوم او وموندله چې کوټ - خدای دې ستا ساتنه وکړي - ورک شوی و.

زه په دې اړه ډېر خپه وم، نو يو چا وويل، "خپه کيږه مه، موږ به تاته بل کوټ واخلو" ما وويل، "زه ځکه خپه نه يم چې ما کوټ ورک کړ، مګر ځکه چې هغه کس چې کوټ يې اخيستی و هغه خولۍ هم نه ده اخيستې چې د کوټ سره په بشپړه توګه جوړه وي".

موږ بايد خپلو احساساتو ته اجازه ورنکړو چې موږ کنټرول کړي. څنګه يو څوک خوشحاله کيدی شي که چيرې دوی يوازې د خپلو جامو او نورو شتمنيو پاملرنه کوي؟

دا پدې معنی نه ده چې پاکې او پاکې جامې نه اغوستل يا کور پاکول او تنظيمول، بلکې د دې مسلو سره ډير تړاو يا ليوالتيا نه درلودل دي.

يو ځل چې زه د ډوډۍ لپاره بلنه ورکړل شوه او هرڅه ډير ښکلي او ښه تنظيم شوي وو، ما د ډوډۍ څخه په بشپړه توګه خوند واخيست، مګر زموږ کوربه ډير انديښمن وو، ويره يې درلوده چې هرڅه ممکن د پلان سره سم نه وي، او په پايله کې، دوی د خپلې انديښنې سره فضا خرابه کړه.

هغه کسان چې ډېر حساس وي اکثراً د نورو اندېښنه او ناراحتي احساسوي ولې وېره او اندېښنه؟ موږ بايد خپله غوره هڅه وکړو، بيا آرام وکړو او نورو ته اجازه ورکړو چې آرام وکړو موږ بايد شيانو ته اجازه ورکړو چې خپل طبيعي لاره ونيسي پرته له دې چې دوی مجبور کړي، او بيا زموږ شاوخوا خلک به هم سوله وومومي.

د پارمينيډين حاصلات

د انسان د ارادې تر شا الهي اراده او د کاسميک انرژۍ د لامحدود جريان هدف پروت دی.

دا د هر هغه څه ښودلو لپاره دي چې په ژوند کې ښه او ګټور دي

له همدې امله، څوک چې د لوړې ارادې سره ثابت او ثابت پاتې شي، د خدای په مرسته به برياليتوب ترلاسه کړي.

اراده هغه انرژي او هيله ده چې د يوې ځانګړې موخې د ترلاسه کولو لپاره کارول کيږي

د ارادې پرته هيڅ شی نشي ترسره کيدی؛ په حقيقت کې، حتی يو ساده حرکت هم په ورځني ژوند کې د ارادې پرته نشي رامينځته کيدی.

ډېری خلک غیر ضروري کارونه کوي او خپلې هڅې په رغنده ډول نه متمرکز کوي.

هیله د ارادې څخه توپیر لري، که څه هم هیله کولی شي د ارادې لپاره د کتلست په توګه عمل وکړي.

د ارادې د پراختیا لپاره، یو څوک باید لومړی او تر ټولو مهم هوډ ولري او له درک، بصیرت او حکمت څخه کار واخلي.

دا د روزنې او په شعوري ډول د ارادې کارولو سره تعقیب کیږي ترڅو مطلوب هدف ترلاسه کړي.

سفر او هڅې باید تر هغه وخته پورې دوام وکړي تر څو چې هدف ترلاسه نشي

کله چې یو څوک د یوې ښې موخې د ترلاسه کولو هوډ وکړي، نو دا نامناسبه کیږي چې هڅه ودرول شي

یا هغه ممکن ناوړه شرایطو ته تسلیم شي

کله چې شعور د لوړې ارادې او فکر سره همغږي وي او ارادهٔ پرته له کوم خنډ څخه په یوه ځانګړي نظر متمرکزه وي، نو اراده به د بې حده او نه ختمیدونکي کاسمیک فعالیت سره ډکه شي.

د انسان اراده چې د ناپوهۍ او غوښتنو لخوا اداره کیږي د خپل مالک لپاره درد او ستونزې راوړي.

د ریښتینې خوښۍ د خوند اخیستلو لپاره، ښې هیلې باید په بدو بریالۍ شي، او اراده باید په سم لوري کې د حقیقت سرچینې او په وجود کې د ټولو ښو سرچینو په لور واستول شي.

ولې باید یو څوک د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړي؟ ځکه چې دروغ منافقت او دوکه هڅوي

خیانت د خدای په نظر کې یو له لویو ګناهونو څخه دی د شخصي ګټې لپاره یا د غچ اخیستلو لپاره په یو چا باندې دروغجن تور لګول د دروغو یوه بڼه ده که هرڅوک دا عمل تعقیب کړي، نو د خلکو ترمنځ به ګډوډي او انارشي خپره شي.

د بل چا په وړاندې د دروغو شاهدي اوریدل د دروغو شاهد تایید او د هغه په شرمناک چلند کې برخه اخیستل دي، او دا اوریدل او تایید به په حتمي ډول په داخلي احساساتي شخړه بدل شي چې د روح سکون له منځه وړي او د ژوند سکون ګډوډوي.

حتی که دا په لنډمهاله توګه توجیه شي، عمل به بالاخره په کلکه سره غبرګون وښيي او داسې کړاو او رواني درد رامینځته کړي چې شعور ګډوډ کړي او وجدان ته ګوزار ورکړي.

حسد هم زیانمنونکي او ناوړه پایلې لري، ځکه چې دا حسد کوونکي ته شخصي رنځ راوړي ځکه چې هغه فکرونه او احساسات چې یو څوک یې خپروي بیرته هغه ته راځي.

هغه څوک چې مینه او خیرخواهي ورکوي په بدل کې به یې مینه او خیرخواهي چلند ترلاسه شي، پداسې حال کې چې هغه څوک چې د حرص، خود غرضۍ او حسد فکرونه خپروي دا شیان به په مساوي اندازه په ځان راوړي.

ولې یو څوک باید غلا ونه کړي؟

که چیرې ټول خلک په غلا، لوټمارۍ او زور زیاتي سره ژوند وکړي، نو نړۍ به څنګه وي؟ په هغه صورت کې به تر ټولو بد او ظالمانه جرمونه ترسره شي. د ملکیت د ساتنې او غلا شویو توکو د بیرته ترلاسه کولو لپاره به سخته جګړه وي.

غلا هغه عمل دی چې د ټولنیزو نورمونو خلاف دی او نور د دوی له حقونو څخه محروموي، او له همدې امله دا د وجود د قوانینو خلاف دی، او ټولنې د مجرمینو سره د چلند لپاره مناسبې اسانتیاوې او اغیزمنې طریقې نلري.

کله چې غله بندي شي، نو د دوی زاړه عادتونه ممکن نور هم قوي شي، او دوی ممکن د نورو مجرمینو سره د ملګرتیا پرمهال نوي بد عادتونه هم ترلاسه کړي. که دا پیښ شي، نو دوی به د خوشې کیدو په وخت کې د زندان ته د ننوتلو دمخه په پرتله ډیر بد حالت ولري.

مور له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، مور ته برکت راکړه ترڅو بد ونه اورو، بد ونه ګورو، بد ونه وایو، یا بد ساه وانخلو.

موږ نه بد ته لاس اچوو، نه بد احساس کوو، نه بد فکر کوو او نه بد خوبونه وینو

هغه قوې چې موږ یې هره ورځ کاروو:

زموږ حسي ادراکونه

- او زموږ احساسات

- او زموږ استخبارات

دا ټول د خدای څخه پور اخیستل شوي دي، او موږ د هغه پرته یوه ثانیه هم ژوند نشو کولی.

خو، کله چې موږ د هغه ډال کاروو، موږ د هغه په اړه هغه ډول فکر نه کوو لکه څنګه چې باید وکړو، او نه هم هغه ته هغه پاملرنه ورکوو چې هغه یې مستحق دی.

پرځای یې، موږ د مادي نړ سره په بشپړ سمون او بشپړ تړاو کې د حسي خوښیو او دنیاوي ارمانونو تعقیب کوو.

دا زموږ د ټولو دردونو او کړاوونو اصلي لامل دی

خدای موږ په خپل شکل پیدا کړي یو، او له همدې امله موږ د ریښتینې خوښ خوند نشو پیژندلی تر هغه چې موږ د هغه شتون په خپل دننه کې ونه پیژنو او په خپلو روحونو کې د هغه د خوښ امرت وخورو.

او نه هم موږ هغه برکتناک ځواک لرو چې د خپلې ارادې له مخې هغه څه ترلاسه کولو لپاره اړین دي چې موږ یې هره ورځ ورته اړتیا لرو

تر هغه چې موږ پوه نشو چې خدای د دې ځواک سرچینه ده، موږ باید په هغه تکیه وکړو او هغه ته مخه کړو.

د هغو ټولو نعمتونو لپاره د زړونو څخه مننه چې هغه یې په دوامداره جریان کې پر موږ وروي

که تاسو شکر وباسئ، نو زه به خامخا ستاسو په [احسان] کې زیاتوالی راولم.

کله چې زموږ زړونه د ډېر سخي بخښونکي په وړاندې د منني څخه ډک شي، نو د هغه د شاندار حضور لپاره مقدس معبدونه ګرځي، او دا تر ټولو

لویه لاسته راوړنه ده چې یو څوک یې ترلاسه کولی شي، ځکه چې د ژوند هدف دا دی چې انسان د خپل خالق سره همغږي وي، هغه ته نږدې شي، او هغه وپیژني.

{لومړی د خدای سلطنت او د هغه صداقت وغواړئ، نو دا ټول شیان به تاسو ته اضافه شي}

د خدای په دوامداره توګه په یادولو او د هغه په اړه په مهربانۍ سره فکر کولو سره، موږ به پوه شو چې هغه زموږ محبوب دی، موږ د هغه غوره شوي یو، او موږ د هغه په فضل کې برخه لرو.

د خوښۍ، مینې، رڼا او نیکمرغۍ سلطنت

کله چې موږ د خدای پاک د پراخو نعمتونو په اړه فکر کوو، چې تر ټولو لویه یې د انتخاب د آزادۍ څخه د ګټې اخیستنې امکان دی چې د سمې لارې تعقیبولو لپاره چې د لوړو موخو سره مطابقت او روحاني خوښۍ ترلاسه کولو ته لار هواروي، هره ورځ د نوي داخلي خوښۍ څخه ډکیږي، او موږ په خپل ژوند کې د برکت جریان احساس کوو، نو مننه زموږ زړونه ډکوي، او ژوند خوند او معنی لري.

هغه څوک چې د غور او فکر له لارې هغه الهي قانونویني چې په مرموز ډول عمل کوي، هیڅکله د هغه چا په وړاندې ستاینه، مننه او عاجزي نه کوي چې ټوله مینه، ستاینه او منندویي ورته ده.

راځئ چې خدای په یاد ولرو، چې د ټولو خیرونو سرچینه ده، او راځئ چې خپل یاد د زړونو له ژورو څخه راوتلې صادقانه مینې سره ګډ کړو.

هغه خدای ته، چې ژوند ترې روان دی، مینه ځلیږي، او برکتونه بې له ځنډه وریږي

راځئ چې ټول هغه کسان په درناوي سره یاد وساتو چې د انسانیت لپاره یې شمع روښانه کړې، یا یې د نړۍ په خاوره کې ښه تخمونه کرلي، یا یې روښانه نظرونه خپاره کړي، یا یې ښه کارونه او غوره چلند هڅولی دی.

راځئ چې خپل زړونه د مینې لپاره پرانیزو، راځئ چې خپل ذهنونه د روښانتیا الهامونو لپاره چمتو کړو، او راځئ چې له خدایه مرسته او لارښوونه وغواړو.

په هغه څه کې چې موږ یې په اړه فکر کوو او کوو

ویره زړه زهر کوي

د انسان ذهن د انرژۍ یا حیاتي فعالیتونو یوه لویه زیرمه ده.

دا فعالیت په دوامداره توګه د عضلاتو په حرکتونو، د زړه، سږو او ډایفرام په فعالیت، د حجروي میتابولیزم، د وینې کیمیاوي تعاملاتو، او د موټرو حسي ارګانونو (اعصابونو) په فعالیت کې کارول کیږي.

برسېره پردې، د حیاتي انرژۍ یوه لویه اندازه په فکر، احساساتو او ارادې مصرف کیږي.

ویره حیاتي فعالیت کمزوری کوي او د فعالې ارادې یو له سختو دښمنانو څخه دی.

ویره د ژوند هغه فعالیت چې معمولا په منظم ډول اعصابو ته جریان لري، فشاروي او خنډوي، نو داسې ښکاري چې فلج شوي وي، او بدن سست کیږي او د هغې ژوندی والی د پام وړ او د پام وړ کمیږي (ویره د اعصابو بندونکی دی!)

ویره د ویرې د لامل له منځه وړلو کې مرسته نه کوي دا اراده کمزورې کوي او دماغ هڅوي چې د بدن غړو ته د خنډ سیګنال واستوي ویره زړه زهرجن کوي، هضم خرابوي او د ګڼ شمېر فزیکي ناروغیو لامل کیږي.

کله چې پوهاوی په خدای متمرکز وي، نو تاسو به له هیڅ شی څخه ویره ونلرئ او د هر خنډ او خنډ څخه به بریالي شئ.

په زړورتیا او باور سره "هیله" هغه هیله ده چې انرژي نلري، پداسې حال کې چې "اراده" د یو څه کولو هوډ دی: د یوې هیلې یا غوښتنې پوره کول مګر "اراده" د دې په ویلو سره څرګند کیدی شي: "زه نه ستړي کیدونکې کار کوم تر هغه چې زه هغه څه ترلاسه کړم چې زه یې غواړم"

کله چې تاسو خپله اراده وروزو، تاسو کولی شئ د حیاتي فعالیت ځواکونه خلاص او لارښوونه وکړئ، د دې پرځای چې د یو څه هیله وکړئ پرته له دې چې د هغه ترلاسه کولو لپاره اړین کار وکړئ.

موږ باید هیله له لاسه ورنکړو، بلکې دا درک کړو چې خدای موږ ته په پرله پسې ډول فرصت راکوي ترڅو خپل شرایط ښه کړو، خپل نظرونه لوړ کړو، او په ژوند کې د ځان او نورو لپاره نوي او ګټور شیان رامینځته کړو.

که موږ له خپل ژوند څخه خوښ نه یو، نو موږ باید نوي لارې او طریقې ولټوو چې موږ ته د اطمینان او رواني آرامۍ کچه راکړي.

موږ باید د داسې یو کار کولو په اړه فکر وکړو چې زموږ شرایط ښه کړي او زموږ ژوند معنی لرونکی او ارزښتناک کړي، او بیا یې په عمل کې پلي کړو.

هغه څه چې په بیړني ډول ورته اړتیا ده هغه د شعور بدلون یا د هغې د لارې بدلون دی.

موږ باید هوډ وکړو چې ستونزو ته به اجازه ورنکړو چې پر موږ اغیزه وکړي او موږ له توازن څخه وباسي، او دا چې موږ به اجازه ورنکړو چې اندیښنې زموږ ژوند خراب کړي، زموږ احساسات اشغال کړي او زموږ فضا خرابه کړي.

او دا چې موږ به د زیان رسوونکو عادتونو او زیان رسوونکو ځانګړتیاوو قرباني نه شو، او دا چې موږ به په اسمان کې د مرغیو په څیر آزاد او بې کنټروله یو.

د خلکو لپاره هیڅ اړتیا نشته چې ولاړ او نه بدلیدونکي پاتې شي. د وهم پرده باید د روح له جوهر څخه لیرې شي ترڅو دا د خپل پاکوالي او ځواک سره روښانه شي، هغه عالي شان ښکاره کړي چې خدای انسانانو ته ورکړی دی.

خدای دې ښې هڅې، مشروع ارمانونه، او د بریالیتوب لپاره هوډ ته برکت ورکړي.

زموږ د ژوند تر شا د ستر روح ځواک پروت دی، او زموږ د ارادې تر شا د الهي ارادې کاسمیک سمندر پروت دی.

موږ د هغه بې حده سمندر یوه نه بېلېدونکې برخه یو کله چې موږ ورته ورسیږو او په هغه کې لامبو وهو، زموږ شعور پراخیږي او موږ خپله پراخه والی احساسوو.

د هغې په اړه فکر کول موږ هغې ته نږدې کوي، او فکر کول موږ هغې ته رسوي

د دې سره د همغږۍ لپاره دوامداره هڅې موږ ته پوهه، هوډ او انرژي راکوي.

د شعور ورځنۍ چمتووالی الهي مینه او آسماني نعمتونه راوړي.

دا موږ ته پرته له کوم خنډ څخه راځي او موږ ته د سمندر خزانې سخاوتمندانه برخه راکوي.

د هر انسان په دننه کې یو الهي شعور پټ دی، یو شعور د ځان ښرګندولو فرصت ته انتظار باسي.

او د نفس د تنګ او محدودې خزانې څخه د وتلو لپاره

لکه څنګه چې یو سړی د یو ځورونکي خوب څخه راویښ کیږي ترڅو پوه شي چې هغه څه چې هغه لیدلي یوازې یو خوب و، همداسې الهي شعور هم یو کس هڅوي چې د خوب او ګډوډۍ له خوب څخه راویښ شي ترڅو د ژوند د معنی او هدف په اړه یو نوی پوهاوی او سالم پوهاوی ترلاسه کړي.

که موږ غواړو د روحاني بیدارۍ سهار تجربه کړو او د یقین څراغونه وګورو، نو موږ باید داخلي غږ واورو۔

موږ د هغې هڅونې ته ځواب ورکوو موږ باید د وهم ډبرې او د ناپوهۍ ډبرې له لارې لرې کړو چې د روح پرمختګ مخه نیسي او د هغې حرکت خنډوي.

او راځئ چې د بې حسۍ له خوب څخه د راویښېدو دروازه د ارمان په لاس وټکوو، ترڅو د خوښۍ بادونه تنفس کړو او زموږ هر فکر او زموږ هر احساس ته آسماني بریښنا راوړو.

او زموږ هر یو کار

موږ له خدای تعالی څخه غواړو چې زموږ په شعور کې د پوهاوي کړکۍ پرانیزي، موږ د حکمت له رڼا ډک کړي، موږ د خپلې مینې سره محاصره کړي، او موږ د خپلې تلپاتې شفقت سره محاصره کړي.

په هغو کسانو کې چې ما ته راغلل، داسې خلک هم وو چې ما له پیل څخه ورته وویل، په صادقانه توګه، چې د دوی انګیزې سمې نه وې، او ما له دوی وغوښتل چې دا انګیزې بدلې کړي.

یو څو یې زما خبرې خوښې نه کړې، خو نورو یې ځواب ورکړ او د ښه والي لپاره یې بدلون وموند.

منافقت ښه پایله نه ورکوي، او حتی تر ټولو هوښیار هم نشي کولی هغه څه پټ کړي چې سترګې یې ښکاره کوي.

د یو کس ټول تاریخ د هغه په سترګو کې لیکل شوی دی

که غواړې د یو چا ریښتینی طبیعت وپیژنې، نو له خدایه وغواړه چې د هغه کس ریښتینی شخصیت تاته څرګند کړي.

ځکه چې تاسو نه غواړئ چې دوکه شئ، تاسو به په خپل زړه کې د دې ریښتینی طبیعت احساس کړئ او ستاسو وجدان به غلط نه وي.

کله چې موږ له خپل ملګري سره خبرې کوو، موږ باید مستقیم د هغه سترګو ته وګورو او په ډاډ، ډاډ او حقیقت سره خبرې وکړو.

کله چې موږ له چا سره لاس ورکوو، موږ باید د خپلې مینې او اخلاص مقناطیسیت هغوی ته ورسوو، او هڅه وکړو چې څومره چې امکان ولري مرسته ورسره وکړو.

د پوهې غوښتونکی باید مثبت وي او د خپل روحاني مقناطیسیت د پراختیا لپاره کار وکړي؛ بیا به خدای هغه ته دا ځواک ورکړي چې نورو سره مرسته وکړي او دوی ته برکتي خوځښتونه انتقال کړي.

زه ممکن د لرې سیارو او ستورو ها خوا سفر وکړم، مګر زه به تل ستاسو یم ستاسو پیروان ممکن راشي او لاړ شي، مګر زه به ستاسو سره مل شم او د تل لپاره ستاسو یم زه ممکن د بې شمیره اوتارونو څپو لخوا ډوب شم او یوازیتوب او یوازې احساس وکړم، مګر زه به تل ستاسو یم

نړ□، ستا په لوبو کې بوخته، ښایي تا هېر کړي، خو زه به تل تا په یاد ولرم زما غږ ښایي ورک شي او زه ممکن ناکام شم.

خو د خپل روح په الفاظو کې به زه په غوسه ووایم: "زه به تل ستا یم"

ازموینې، ناروغ□ او مرګ ممکن ما ټوټې ټوټې کړي او زما بدن وسوځوي، مګر تر هغه چې زما په حافظه کې د امید یوه څراغ پاتې وي

زما په مړو سترګو وګوره ځکه چې د هغوی له لارې به زه درته ووایم: "زه به تل له تاسره مینه وکړم او تل به تاته وفادار پاتې شم!"

زه تاسو ته په ریښتیا سره وایم چې ما د خپلو ټولو پوښتنو ځوابونه د خلکو څخه نه، بلکې د خدای څخه ترلاسه کړل، چې د ټولو سخاوت سرچینه ده.

او په کایناتو کې د ټولو پوهې سرچینه

هغه زما په ژوند کې یوازینی الهام دی، او کله چې زه خبرې کوم، زه له هغه څخه غواړم چې زما خبرې په خپل ځواک، خپل حقیقت، خپل مینې او خپل رڼا سره ډکې کړي. زه د خوښۍ څپې احساسوم چې ما پکې ډوبوي ځکه چې د هغه ترټولو لویه مینه په روح کې د ګرمو ورځو په څیر نرم بادونه اچوي، او د هغې اوریدل په ورځ او شپه، اونۍ په اونۍ، کال په کال په ځواکمن ډول دوام لري، نو تاسو نه پوهیږئ چې پای چیرته دی.

انسانان فکر کوي چې دوی د انساني سرچینو څخه مینې او شتمنۍ ته اړتیا لري، مګر د هرې مینې او هرې شتمنۍ تر شا

الهي مینه چې نه بدلیږي او روحاني شتمني چې د ځمکني شتمنیو سره نشي اندازه کیدی هرڅوک چې پوه شي چې خدای د ټولو مینې، نعمت او فضل سرچینه ده، هغه به یې ومومي او له هغې څخه به خورا خوښ وي.

خدای هغو کسانو ته ورکوي چې په هغه باندې امید لري، او هغو کسانو ته چې

هغه هغه ته ګوري، نه مخلوق ته

هغه له مصیبتونو او سختیو څخه خلاصوي

او هغه بدۍ له لارې لرې کوي

د هغه په زړه کې مور یو سوله ایز ژوند کوو

او ارام روحونه یې احساسوي

او کله چې مور ورته اړتیا لرو، هغه زمور مرستې ته راځي

د داسې لمس سره چې آرام او خوښۍ راوړي

او نیکمرغي مور ته د باران په څیر راځي

د ژوند په اوږدو کې یې عرضه هیڅکله نه ختمیږي

ډېر مهربان ذات ډېر برکتناک دی، هغه څومره لوی دی!

هغه تل زموږ دی، لکه څنګه چې موږ د هغه یو

عالي الهامونه

اې الهي خالقه

اې د کایناتو ربه

اې هغه څوک چې سیارې، ستوري او کهکشانونه اداره او حرکت ورکوئ

ستاسو عادلانه واکمني ستاسو اتباعو ته د آزادۍ ارادې او د انتخاب آزادۍ ورکوي، کوم چې به دوی سره مرسته وکړي چې ځان ته وده ورکړي او ستاسو مقدس اصولو او نظریاتو ته نږدې شي.

تاسو موږ ته تلپاتې ازادۍ راکړې او زموږ دننه مو د نړیوال شعور تخمونه وکرل، خو له بده مرغه، موږ خپل نړیوال شعور د خود غرضۍ، کرکې، تنګ نظرۍ او ړانده تعصب تر شا ټړلی دی.

ربه، موږ سره مرسته وکړه چې - زموږ د ګرمې مینې او ورورګلوۍ درک سره - زموږ او نورو ترمنځ ټول مصنوعي، یخ خنډونه او خنډونه ومینځو.

موږ سره مرسته وکړئ چې په ځان کنټرول کې هوښیار وجدان او سالم قضاوت وکاروو او د ژوند په لارو کې په سمه توګه پرمخ لاړ شو.

او موږ ته برکت راکړه چې د خپلې ملي مینې د حلقې په پراخولو سره خپل معنوي شتمني او خواخوږي زیاته کړو ترڅو د ځمکې ټول اوسیدونکي پکې شامل شي، پرته له دې چې رنګ، طبقه، جنس او عقیده وي.

اې د کایناتو ربه، راځئ چې د ټولو هغو انسانانو خپلواکۍ ته درناوی او قدر وکړو چې آزاد زیږیدلي دي

او موږ ته برکت راکړئ چې موږ یو متحد نړۍ جوړه کړو او تاسو د ژوند لپاره د خپل روحاني مشر په توګه وټاکو.

د روح له ژورو څخه

اې خدایه، زما د ارمانونو اورونه وځلېږي

ستا مقدس حضور تل موجود دی

ما د خپلو ارمانونو لپاره یو معبد جوړ کړی دی

زما په هر خیال کې

مهرباني وکړئ ما سره وګورئ؟

او ته زما د مینې په تخت ناست یې؟!

زما فکرونه ستا هوښیارانه لارښوونې تعقیب کړي

ته زما په ژوند کې تر ټولو لویه خوښي شې

د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه په اړه د فکر کولو له دروازې څخه

زه به د تلپاتې سولې معبد ته ننوځم

نن به زه د لرګیو یوه بنډل روښانه کړم ترڅو د اندیښنو او ویرې استازیتوب وکړم.

زما په روح کې د خدای معبد روښانه کول

زه به د خپل روح په یوازیتوب کې خدای ولټوم

او زه به په کلکه دعا وکړم تر هغه چې زما زړه د هغه لپاره په مینه کې ونه دریږي

او زه د خپلو دعاګانو خوب احساسوم

اوه، کاش چې زما د ژوند څراغ د خدای له لمر سره ګډ شي

او دا په ټولو هغو سترګو کې ځلیږي چې نیکمرغي خوښوي

زه به د جګړو له امله ټوټه ټوټه شوې نړ□ وشیندم

د سولې او مینې په فکرونو سره

زه به الهي حرم ته ننوځم

او زه کاسمیک شعور لمس کوم

د غور او الهي مینې د خوښ□ له لارې

الهي ساتنه تل او د تل لپاره زما شاوخوا ګرځي

او د خدای رڼا زما سره ملګرې ده او زما شاوخوا تیاره لرې کوي

تر هغه چې زه د هغه د لارښوونې په رڼا کې ګرځم، زه به ونه غورځېږم

زه به له سمې لارې نه وګرځم

ژوندي احساسات

اې د وجود روح او د کایناتو مالکه

ته زما د سترګو تر شا یې، چې له لارې یې زه ستا ظاهري ښکلا وینم.

او زما د غوږ تر شا، چې زه ورسره د ځمکنیو غږونو مخلوط اورم

ته زما د لمس تر شا یې، چې ورسره زه ستا په دنیاوي نړۍ کې شیان احساسوم.

او د طبیعت د پردې هاخوا چې ستاسو ښکلی مخ پټوي

زه تا د ګلونو په آرامه سترګو کې وینم

او زه ستا خوند د مغذي خوړو په خوند کې وینم

زه ستا الهي جوهر او ستا ابدي خوږوالی احساسوم

په ټولو ښو شیانو او حیرانتیاوو کې چې شتون لري

زه تاته دعا کوم، ربه، او ته زما د لړزونکي غږ تر شا یې

او زما د ذهن تر شا، چې زه ورسره دعا کوم

ته زما د ژورو احساساتو هاخوا یې

زما د مقدسو افکارو او ارمانونو او ستاسو لپاره زما د لیوالتیا هاخوا

ته زما له فکرونو او زما له نرمې مینې هاخوا یې!

اوه، کاشکې ته د انساني احساساتو د پردې تر شا راڅرګند شې

او په زړه پورې طبیعي منظرې

زما روحاني سترګې پرانيزه ترڅو زه تا په سمه توګه وګورم لکه څنګه چې ته يې!

د خدای پرته ژوند نيمګړی دی

کله چې موږ له خدای سره اړيکه ونيسو، نو وجداني پوهه به موږ ته الهام راکړي او په هر هغه څه کې به لارښوونه وکړي چې موږ يې کوو.

موږ بايد په شعوري ډول دا برکتي ځواک ولرو. دا ځواک زموږ دننه دی؛ موږ يوازې اړتيا لرو چې دا کشف کړو.

تاسو به وموميئ چې دا ځواک په هرڅه کې کار کوي ترڅو ستاسو شرايط ښه کړي او ستاسو لپاره شيان اسانه کړي کله چې تاسو د دې ځواک سره وصل شئ، ستاسو هوساينه به د کاسميک انرژۍ سره وهل کيږي، او ستاسو فکرونه به ډېر پاک، متمرکز، تيز او نفوذي شي تاسو به پوه شئ چې ستاسو روحونه د خدای د ژوندي حقيقت او د هغه د نه ختميدونکي حکمت لپاره لوښي دي.

خدای د روغتيا، سوکالۍ، حکمت او ابدي خوښۍ سرچينه ده کله چې موږ له هغه سره اړيکه ونيسو، زموږ ژوند بشپړ او بشپړ کيږي.

د خدای پرته ژوند نيمګړی دی موږ بايد د هغه ستر ځواک په اړه فکر وکړو چې موږ ته ژوند، انرژي او حکمت راکوي.

موږ بايد دعا وکړو چې دا حقيقت زموږ ذهنونو ته راشي، دا ځواک زموږ بدنونو ته راشي، او دا نه ختميدونکې خوښۍ زموږ روحونو ته راشي.

د تېرلو سترګو د تيارو تر شا د کايناتو حيرانونکې قواوې پرتې دي، او ټول ښه روحونه او غوره روحونه

او د روح د ساحو بې پايه پراخوالی

که تاسو فکر وکړئ، نو تاسو به مطلق حقيقت درک کړئ او تاسو به د هغې حيرانونکي کار په خپل ژوند کې او په هرڅه کې چې په تخليق کې حيرانونکي او شاندار دي وګورئ.

د ارمانونو په لارو کې

خدای ما ته زنګ وهي

د خلاصو روحونو له لارې

او مهربان زړونه چې په مینه لړزېږي

او دا له ایمان ډک دی

د شاګرد لخوا ترسره شوی هر ښه عمل

د هغه پوهاوی یو ګام نږدې دی

د کاسمیک شعور له حد څخه

اجازه راکړه چې دننه لاړ شم، خدایه

ستا د الهي ښکلا لیدلو لپاره

او زه ستاسو د ځلیدونکو څراغونو په لیدو خوشحاله یم

که زما ژوند ستا د الهي حکمت لخوا رهبري شي

له همدې امله، زما هڅې به خامخا د بریالیتوب تاج په سر شي.

زه به ګمراه نه شم

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زما لید روښانه شي

زما روح پاک شوی دی

بیا یې د یقین لمر ولید

او زه د حقیقت په پوهیدو خوښ یم

نن به زه خپلې تېرې ستونزې هېرې کړم

زه به د اوسنۍ او راتلونکي سره مخ شم

په زړورتیا او باور سره، د لوی خدای په مرسته

زه به خپل بدن د کاسمیک انرژۍ سره چارج کړم

او زه خپل وجود د الهي شعور د شفا ورکولو رڼا سره وینځم

د کاسمیک نیبولا په څیر

سوله زما شعور ډکوي

او هغه د خدای لامحدود شتون احساس کړ

اې ربه، زما بصیرت روښانه کړه

زما ذهني کاسه ډکه کړه

د پوهې او پوهې سره

ستا د مینې رڼا دې روښانه شي

زما د ژوند په لارو کې

د نیلي ټاپوګانو په ټاپوګانو کې

له خپل بالکوني څخه، ما لویدیځ ته وکتل، او د تخیل په وزرونو کې د لرې افق ساحل ته پورته شوم. زما ښي او چپ اړخ ته، ما د غرونو دوه سلسلې ولیدلې چې ډېر ژر یې په پراسرار ارغواني رنګ بدلې شوې.

کله چې ما بیا وکتل، یو ناڅرګند لاس دوی په ژور نیلي رنګ کې پوښلي وو زما تر شا د ګوادالجارا ښار پروت و، چې په ماښام کې حمام شوی و ختیځ اسمان اوس د نرم ګلابي رنګ سره رنګ شوی و مخکې ته کتل، زما سترګو د نیلي ټاپوګانو یو جادویی ښار ولید چې د سرو زرو په جهیل کې لامبو وهي.

د جادویي نیلي ټاپوګانو په دې ټاپوګانو کې، د نیلي چونې ډبرې یوه لویه غونډ□، چې د خړ-سپین آتش فشاني وریځو لخوا محاصره شوې وه چې د سرو زرو لاوا د اور لمبو ګیزرونه یې خپرول، د ارام جهیل په لور د قوس قزح په څیر څرخیدل. د سرو زرو شدید اور نیلي ټاپوګان د رڼا په ځلیدونکو هالونو کې پوښلي وو.

د نیلي څوکې او د هغې د اور تاج د هغه خاموش طلایي جهیل په سطحه د دوه ګوني زامنو په څیر منعکس شوي وو او لرې ښي خوا ته، یو کوچنی، ارام جهیل ځلیده، د یو نیلي ټاپو په سینه کې پروت و لکه د وریځو د څپو په مینځ کې د بشپړې سپوږم□ لامبو وهل.

زه د لمر ختو او سراب په څېر وریځو په ښار کې ډېر وخت ګرځېدم، د جهیل په سطحه د هغې نازک طلایي رڼا سره لامبو وهلم او هغه طلایي اوبه څومره ښکلې وې چې د سرو یخونو سره ډکې وې او د ابدیت تر څنډې پورې په هر لوري خپرې شوې وې.

ما فکر کاوه چې د رڼا موجودات په دې ځمکه کې ښه روحونه دي، او د ژوند د ټولو ازموینو په بریالیتوب سره له تېرېدو وروسته، دوی ته اجازه ورکړل شوه چې تفریح وکړي او خپل خوبونه لکه څنګه چې دوی غواړي، مجسم کړي.

هره ورځ د لمر لوېدو په وخت کې، هغه موجودات به په آسماني ښارونو کې چې د بحرونو او سرو زرو جهیلونو لخوا محاصره شوي وو خپل آسماني خوبونه ژور کړي.

هلته او د غمونو تر شا او د دې دنیاوي نړ□ د ټولو غمونو او دردونو سره د جالونو هاخوا

هلته، د ځورونو هاخوا، هغه موجودات سره څراغونه تنفس کړل، نارنجي وړانګې یې وځښلې، لرې شول، نږدې شول، ګرځېدل، او د څو رنګه څراغونو په مینځ کې لامبو وهل.

دلته، هغه موجودات به سمدلاسه خپل خوبونه درک کړي او خپل تصورات به لکه څنګه چې دوی غواړي مجسم کړي، بیا به په خپله خوښه له منځه لاړ شي او ورک شي.

دلته هغې د قناعت او رضایت خزانې څخه خوند واخیست، او په سخاوت سره یې د ټولو هغو کسانو خوبونه پوره کړل چې د هغې په حیرانونکې، جادویی نړ□ کې یې لیدنه کوله.

دلته، هغه مجبوره نه وه چې د انسانانو په څیر انتظار او هیله وکړي ترڅو د هغې خوبونه ریښتیا شي او د هغې هیلې پوره شي، بلکې هغې هغه خوبونه لیدل لکه څنګه چې یې غوښتل او ټول هغه خوبونه او هیلې یې په خپله خوښه ترلاسه کړې.

د خوبونو په ټاپوګانو کې هغه لمر لوېدونکی ښار زما د خوبونو څخه یو و چې د لاشعور په پوښونو کې پاتې شو، او نن دا په هره لاره کې ریښتیا شو!

په رښتیا سره، ما د خپل روح پټې خزانې او خزانې لیدلي دي، او د دوی رڼا ما ته حیرانه کړې ده او د دوی ځلا ما حیرانه کړې ده!

پارامیهانسیت: د الهی ایکسټاسي طیفونه

عاجزي، اې ربه، تر ټولو ډاډمنه لاره ده

ستا د الهي رحمت باران ترلاسه کولو لپاره

زه به ستا په الهي عدالت او د حقیقت په اصولو باور ولرم.

په دې پوهیدل چې تاسو د مینې غوښتنې او د زړه غوښتنو ته ځواب ورکوئ

ستاسو د عمومي ارادې سره په نږدې همکار کې

او زما په بشپړ باور سره په تاسو

زه به ستاسو مرسته ترلاسه کړم او ستاسو سره به نږدې احساس وکړم

نن به زه ستا په وړاندې خپله دنده ترسره کړم

لکه څنګه چې زه د نړ په وړاندې خپلې ژمنې پوره کوم

اې تر ټولو غوره محبوبه

ته هغه الهي غږ یې چې د زړونو په مقدس ځایونو کې غږېږي

او ته د احساساتو غږ یې چې غوږونه یې نشي پورته کولی

ستاسو د مینې برکت بې حده لوی دی

له ټولو دنیاوي فکرونو څخه

او ټول ځمکني عظمتونه

زما په بشپړ باور سره په تاسو

زه د ناروغ سیوري وینم چې ورکېږي او پرته له بیرته راستنیدو ځي

زه به تا ووینم، ربه، د طبیعت له کړکیو او د سولې له دروازو څخه

په خپلو برکتونو مو ونازوه

او مونږ د خپل کاسمیک انرژ په څپو کې ډوب کړئ

ځان غوښتنې له موږ څخه لرې وساته

کوم چې روحونو ته د نږدې کیدو مخه نیسي

او د دوی غونډه د نیکۍ او رڼا په مینه ولاړه وه

اجازه راکړئ چې د خپلو دعاګانو ګلونه اوبه کړم

ستا د فکر کولو او ستا د مراقبې په اوبو سره، اې زما خدایه

ترڅو نوي، خوځنده ګلونه راټوک شي

د الهام، سولې او خوښۍ څخه

د غلط کار څخه د مخنیوي یوازینۍ لار دا ده چې د غلط کار پیژندلو لپاره سم قضاوت رامینځته کړئ او د هغه د نه کولو هوډ وکړئ.

یو غلط د بل سره جګړه کول حق نه رامینځته کوي جهالت د انسانیت ریښتینی دښمن دی او باید له دې نړۍ څخه وشړل شي موږ په دې نړۍ کې هر هغه څه لرو چې موږ ورته اړتیا لرو ترڅو د سوکالۍ، خوښۍ او بشپړ عدالت دور پیل کړو.

یوازینۍ خنډ د انسان خود غرضي ده، چې دا ناممکنه کوي. وحشتناک او غیر عادلانه کړاو د انسان د خود غرضۍ او د نورو پروا پرته د ځان ګټو تعقیب له امله رامینځته کیږي.

هغه پیسې چې د اړمنو خلکو د خوړو او جامو لپاره کارول کیدی شي پرځای یې د ویجاړۍ او ویجاړۍ لپاره کارول کیږي. دا خود غرضي، چې له ناپوهۍ څخه زیږیدلې ده، د نړیوالو ستونزو ریښه ده.

هرڅوک فکر کوي چې دوی سم کار کوي، مګر کله چې دوی یوازې خپل شخصي اهداف تعقیبوي، دوی د علت او معلول کارمیک قانون رامینځته کوي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی خپله خوښي او د نورو خوښي له منځه یوسي.

هرڅومره چې زه د نړۍ هغه غمیزې ګورم چې د انسان د ناپوهۍ له امله رامینځته کیږي، هومره زه پوهیږم چې خوښۍ به دوام ونلري حتی که سمړکونه په سرو زرو پخه شي.

خوښي د نورو په خوشحاله کولو کې ده، او که هرڅوک دا کار وکړي، نو هرڅوک به خوشحاله وي.

او هرڅوک به د ځمکې د فضل څخه خپله برخه ترلاسه کړي

ځرنګه چې مور دې نړۍ ته له هغه ځایه راغلي یو چې مور یې نه پوهیږو، نو دا طبیعي ده چې مور د ژوند د اصل او هدف په اړه حیران شو.

مور د دې نړۍ د خالق په اړه اورو او لولو، خو نه پوهیږو چې ځنګه هغه ته ورسیږو. مور یوازې دا پوهیږو چې ټول کاینات د هغه د الهي ذهن شتون اعلانوي.

لکه ځنګه چې د یوې کوچنۍ ساعت کوچنۍ او دقیقې برخې او وسایل مور د ساعت جوړونکي ستاینه کوي، او لکه ځنګه چې د یوې فابریکې لوی او پیچلي ماشینونه مور د دوی د اختراع کونکي په اړه حیرانوي او متاثره کوي، نو کله چې مور د طبیعت حیرانتیاوې ګورو، مور د دوی تر شا پټې استخباراتو ته حیران یو، او مور پوښتنه کوو: "چا ګل ته لمر ته مخامخ یو متحرک شکل ورکړ؟ د هغې بوی او ښکلا له کوم ځای څخه راغلې؟ او د هغې پاڼې ځنګه په دومره خورا دقت سره جوړې شوې او په داسې حیرانونکي، خوشحاله رنګونو سره رنګ شوې؟"

په شپه کې، ستوري او سپوږمۍ، زمور شاوخوا خپل سپین زر رڼا خپروي، مور ته الهام راکوي چې هغه شعور په پام کې ونیسو چې د فضا په پراخوالي کې د دې آسماني اجسامو لارښوونه کوي. د سپوږمۍ نرمه رڼا د ورځني فعالیت لپاره کافي نه ده، او له همدې امله یو هوښیار او نرم ذهن د شپې په اوږدو کې د آرام وړاندیز کوي. بیا لمر راښکته کیږي، د هغې روښانه رڼا مور ته اجازه راکوي چې زمور شاوخوا نړۍ په روښانه او آرامۍ سره وګورو، او مور دا د خپلو اړتیاو پوره کولو لپاره په ځان اخلو.

د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره دوه لارې شتون لري: فزیکي لاره او روحاني لاره کله چې زمور روغتیا خرابه شي، د مثال په توګه، مور کولی شو د درملنې لپاره ډاکټر ته لاړ شو مګر داسې وخت راځي چې نه ډاکټر او نه بل څوک مرسته کولی شي، او مور دویمې لارې ته مخه کوو؛ هغه روحاني ځواک ته چې زمور بدن، ذهن او روح یې رامینځته کړی دی.

مادي ځواک محدود دی، او کله چې مور ناکام شو، مور د خدای لامحدود ځواک ته مخه کوو دا زمور په مالي اړتیاوو هم پلي کیږي کله چې مور خپل غوره هڅه کوو او بیا هم کافي نه ترلاسه کوو، مور دې ځواک ته مخه کوو

هرڅوک فکر کوي چې د دوی ستونزې تر ټولو بدې دي ځینې خلک د نورو په پرتله ډیر فشار احساسوي ځکه چې د دوی مقاومت کمزوری دی د

خلکو د ذهني ځواک د توپیر له امله، دوی مختلف مقدار انرژي مصرفوي که څوک له یوې سختې ستونزې سره مخ شي او د دوی ذهن کمزوری وي، دوی به ونه شي کولی چې پرې بریالي شي هغه کسان چې قوي ذهنونه لري کولی شي د خنډونو په ماتولو او د دوی د بنسټونو په ښورولو سره خپلې ستونزې حل کړي بیا هم، حتی تر ټولو پیاوړي خلک کله ناکله له ناکامۍ سره مخ کیږي کله چې موږ له سختو فزیکي، فکري او روحاني ستونزو او سختیو سره مخ کیږو، موږ پوهیږو چې پدې مادي نړۍ کې د ژوند ځواک څومره محدود دی.

زموږ هڅې باید نه یوازې د ښې روغتیا او مادي امنیت ترلاسه کولو لپاره وقف شي، بلکې د ژوند معنی لټولو لپاره هم وقف شي.

د ژوند هدف څه دی؟ کله چې ستونزې پر موږ غالبې شي، موږ لومړی خپل شاوخوا ته مخه کوو، د هر ممکنه مادي سمون هڅه کوو چې موږ باور لرو چې راحت به راوړي مګر کله چې موږ یوې مړې پای ته ورسیږو او ووایو، "زما ټولې هڅې ناکامې شوې، زه نور څه کولی شم؟" موږ په جدي توګه د خپلې ستونزې لپاره د اغیزمن حل موندلو په اړه فکر کول پیل کوو او کله چې زموږ فکر په کافي اندازه ژور شي، موږ په خپل ځان کې ځواب پیدا کوو. دا د ځواب شوې دعا یوه بڼه ده.

زما د روح په خاموشۍ کې

اجازه راکړئ چې تاسو سره ووینم، ربه!

ما خپل کړه، او اجازه راکړه چې ستا ابدي شتون احساس کړم

زما دننه او شاوخوا

د خپلو فکرونو په یوازیتوب کې، زه ستا د غږ اوریدلو ته لیواله یم

د ځمکې لوړ غږونه له ما لرې وساتئ

زما په حافظه کې پټ دی

زه غواړم ستا ارامه او ارامه غږ واورم

او سندرغاړی تل زما د روح په سکون کې وي

زما خدایه، چیرته چې ته ټول موجود یې

تاسو باید حاضر اوسئ

زما د وجود او وجدان دننه

ما سره مرسته وکړئ چې حتی یوه کوچنۍ برخه وښیم

زما په روحاني کان کې د پټو خزانو څخه!

اې ځلېدونکې رڼا

زما زړه ویښ دی

زما رواني روغتیا

زما روحاني معبد د خپل جلال سره ډک کړه

اې د شمال ابدي ستوري!

هر ځای چې زه ګرځېدم او هر ډول چې وګرځېدم

زما د ذهن مقناطیسي قطب نما ستنه ستا په لور اشاره کوي

آیا تاسو د بدبختۍ بادونو ځپلي یاست؟

یا د سختیو او مصیبتونو بارانونو کې ډوب شوی

خو زما ذهن لارښوونه وشوه

تل ستا په لور مخ اړول

زما ګرانه مرغۍ، خپل وزرونه وهي

د ګډوډۍ د وریځو په منځ کې

او د ګډوډۍ طوفانونه

هغه به خامخا ستا لپاره لاره ومومي

په لرغونو وختونو کې

د آسمان په زړه کې

کله چې مور د روحونو په توګه وجود ته راغلو

مور ټول ویده وو

د الهي مينې تر پوښښ لاندې

او کله چې خدای موږ راویښ کړل

موږ له هغه ځخه لرې شو

لکه ځنګه چې د فضول زوی په کیسه کې

موږ د خپلو□ الهي اړیکه هېره کړې ده

موږ یو بل ته نا اشنا شولو

او له هغه وخته چې موږ خپل آسماني کور پریښود

موږ په دې نړ□ کې شوي یو

مسافر چې د ځمکې په ګوټ ګوټ کې ګرځي

موږ د تقدیر په لارو روان یو

موږ ډېر لرې تللي یو

موږ له خپل اصلي کور ځخه ډېر لرې تللي یو

خو وخت په وخت

ځینې ځایونه، تجربې او مخونه موږ راویښوي

ښخ شوي خاطرې او ژور داخلي احساسات

هغه موږ ته په غوږ کې وایي

موږ داسې احساس کوو لکه ځنګه چې موږ دا ټول بیا تجربه کوو

هغه شیان چې موږ دمخه پوهیدلو

موږ د خپلو عزیزانو سره ګورو او اړیکه نیسو

موږ هغوی ته نږدې وو

په لرې ماضي کې

اې د کایناتو خالقه

ستا رڼا په لويو کې ځليږي

د دوی الهي پوهه دې زموږ پوهاوي ته الهام ورکړي

راځئ چې پوه شو چې تاسو وروستۍ هدف یاست

هغه څه چې موږ يې د ترلاسه کولو هڅه کوو

تر ټولو لويه هيله

کوم چې موږ يې د ترلاسه کولو هيله لرو

د خپل حضور د خوشبوي سره موږ تازه کړه

موږ د خپل شاندار حضور لپاره له ارمان ډک کړه

زموږ وجود دې ستا د الهي حکمت له لارې تغذيه شي

راځئ چې ستاسو سپېڅلې رڼا احساس کړو

دا زموږ د ژوند په هر اړخ کې نفوذ کوي

او دا زموږ هوډ پیاوړی کوي

او زموږ تياره لرې کوي

او سوله دې موږ رانغاړي

او خوشبيني

او د ښو کارونو د کولو هيله

د شهزاده او روښانفکر هرميت ترمنځ

يو ځل، يو ظالم شهزاده د خپلو نوکرانو او نوکرانو سره د ښکار په سفر لاړ، په بشپړ ډول سمبال او وسله وال وو. دوی د ځنګل ژورې برخې ته ننوتل، سينګونه يې وهل او ډولونه يې وهل.

د ځينو مرغانو، هوسيو او وحشي ږرانګانو له ښکار وروسته، شهزاده او د هغه ملګري پوه شول چې دوی خپله لاره ورکه کړې ده.

دوی ډېر خواړه درلودل خو اوبه نه وې سره له دې چې په ځنګل کې يې د اوبو لپاره نه ستړې کېدونکې هڅې وکړې، خو دوی هيڅ ونه موندل.

دوی د شپې د وحشي ځناورو د بریدونو څخه هیڅ سرپناه نه درلوده، ځکه چې تیاره په چټکۍ سره را نږدې شوه.

لمر له سترګو ورک شو، او شهزاده، چې د کاروان مشري یې کوله، یوې زړې، ویجاړې کوټې ته راغی. له سپرلۍ څخه ښکته کېدو وروسته، هغه خلاصه دروازه خلاصه کړه او کوټې ته ننوت. دننه هرڅه تیاره وو، پرته له دې چې په یوه کونج کې رڼا روښانه شوه، او هغه په نا امیدۍ سره فکر وکړ، "حتی کوټه هم تشه ده".

خو د امید له امله، هغه غږ وکړ، "آیا دلته څوک شته؟"

هغه ډېر په حیرانتیا سره، یو ارام غږ واورېد چې په ارامه توګه یې ځواب ورکړ: "هو، زه دلته یم ایا ته د اوبو په لټه کې یې؟"

شهزاده د یوې شیبې لپاره په تیاره کې وکتل تر هغه چې هغه د یو انسان روح ولید، او حیران شو چې سړی د هغه د لیدلو یا پیژندلو دمخه د هغه فکرونه پوهیدل.

شهزاده له خپل کوربه څخه وپوښتل، "ته څوک یې؟" کوربه ځواب ورکړ، "یو غریب زاهد چې خدای ته وقف شوی و"

زاهد څراغ روښانه کړ او شهزاده خپل ملګري راوغوښتل، او دوی په هغه لرې ځنګل کې د اوبو او میوو په موندلو کې ډېره خوښي احساس کړه.

شهزاده له زاهد څخه وپوښتل، "ته له پړانګانو او مارانو نه وېرېږې؟"

عالم شیخ ځواب ورکړ: "البته نه، پړانګان زما کورني پیشوګانې دي، او ماران زما لپاره سوله ایز دي. موږ ملګري یو چې تل د خدای د مینې په لمر کې ډوب یو چې په دې وجود کې هرڅه ځلیږي."

کله چې شهزاده زاهد ته په ډېر نږدې وکتل، نو هغه په ویره کې ډوب شو کله چې هغه د زاهد له غاړې څخه د مارانو یوه جوړه ځړیدلې ولیدله. کله چې هغه نږدې شو ترڅو هغه څه تایید کړي چې هغه لیدلي وو، مارانو سسکی وهلې او ټکان یې کاوه، خپل سرونه یې ښورول، ځکه چې دوی د شهزاده په زړه کې د ویرې او غچ اخیستنې ټکانونه احساس کړل.

سربېره پردې، په دې وخت کې یو د ځنګلي پړانګ کوټې ته ننوت او په خاموشۍ سره د زاهد په پښو کې پروت و. وروسته له هغه چې د خدای

سړي هغه ته تسليت ورکړ او سر يې وخوځاوه، پړانګ په خاموشۍ سره لاړ او د ځنګل زړه ته روان شو.

مغرور شهزاده له ځان سره فکر وکړ، "دا بوډا سړی بايد صادق او مهربان وي، ځکه چې هغه موږ د وحشي ځناورو او وژونکې تندې څخه ساتلي يو، د هغه د عمل په بدل کې، زه به هغه شتمن کړم." بيا يې زاهد ته خطاب وکړ او ويې ويل:

"ای شيخه، ستا مخ د مهربانۍ او اخلاص څخه ځليږي، او زه د هغه څه ستاينه کوم چې تا زما او زما د ملګرو لپاره کړي دي. له همدې امله، زه غواړم تاسو ته يو راز وسپارم چې له لارې به تاسو شتمن او شتمن شئ. دا راز زه د لومړي ځل لپاره افشا کوم، او يوازې تاسو ته"

هغه دا خبرې نه وې کړې چې شهزاده د خپل جامو لاندې يوه ډبره راوويسته او خپلو خبرو ته يې دوام ورکړ او ويې ويل:

"زه غواړم دا کورنۍ خزانه تاته وسپارم دا د فيلسوف ډبره ده، او شايد ته به يې په کارولو سره شتمن شې. دا ډبره سره زر جوړوي، او دا زما پلار ته د يو لوی کيميا پوه لخوا ورکړل شوی و. دا د دې وړتيا لري چې هرڅه چې ورسره لاس لري په خالص سرو زرو بدل کړي. تاسو کولی شئ دا ډبره د ټول کال لپاره وکاروئ او ډبرې په سرو زرو بدلې کړئ، بيا يې وپلورئ ترڅو ځان ته د سرو زرو ماڼۍ واخلئ. زه به يو کال وروسته بيرته ستا سره د ليدو لپاره راشم او خپله ډبره بيرته ترلاسه کړم، کوم چې زه د خپل ژوند څخه ډير قيمتي ګڼم."

زاهد نه غوښتل چې دا مسؤليت ومني، خو د شهزاده د پرله پسې هڅونې په ځواب کې، هغه موافقه وکړه چې د فيلسوف ډبره وساتي. شهزاده وليدل چې زاهد په بې پروايۍ سره ډبره د خپل کمربند لاندې کېښوده (چيرې چې خلکو د جيب وهونکو له ويرې خپلې پيسې اچولې!)، او بيا شهزاده په خپله لاره روان شو.

يو کال وروسته، شهزاده د خپلو ملګرو سره بيرته راستون شو، په دې تمه چې د ويجاړې شوې کوټې پر ځای به يو ښکلی ماڼۍ ووينې، خو هغه مايوسه شو کله چې يې وليدل چې کوټه لا هم ولاړه ده او د پخوا په پرتله په بد حالت کې ده، نو هغه له خپل آس څخه ښکته شو او دروازه يې خلاصه کړه، په لوړ غږ يې وويل: "ته لا ژوندی يې، زاهد؟"

زاهد په قوي او ژور غږ ځواب ورکړ: "هو، الحمد لله، اې شهزاده، زما عاجز کور ته ښه راغلاست"

سمدلاسه او پرته له مقدمې، شهزاده چیغه کړه: "سړیه، ستا څه ستونزه ده؟ تا د فیلسوف ډبرې سره څه وکړل چې ما له تا سره پریښوده؟ ولې دې د شتمن کیدو لپاره ونه کاروله؟"

زاهد د یوې شیبې لپاره فکر وکړ او بیا یې ځواب ورکړ: "دا د فیلسوف ډبره څه ده چې ته یې په اړه خبرې کوې، او ستا مطلب څه دی چې زه باید شتمن شم؟ په حقیقت کې، زه نه غواړم چې له ځانه شتمن شم"

شهزاده په ویره کې ډوب شو، فکر یې کاوه چې زاړه راهب خپله ډبره د هغه په وړاندې د بې پروای□ له امله له لاسه ورکړې ده، او په یوه غږ یې د زار□ سره وویل: "زما مطلب هغه قیمتي فیلسوف ډبره ده چې تاسو یو کال دمخه د خپل کمربند لاندې ایښې وه؟ [ایډي، ستاسو د کمربند سره]، ما ته وواياست چې تاسو ورسره څه وکړل؟"

زاهد ځواب ورکړ: "سمه ده همدا اوس زه ستا قیمتي ډبره یادوم. یوه ورځ زه د خدای په اړه په ژور فکر کې وم کله چې زه سیند ته د حمام لپاره لاړم، او زه فکر کوم چې ډبره زما له جامو څخه وغورځیده او اوبو تیر کړه. خدای دې وکړي چې تاسو خوندي اوسئ."

شهزاده په لوړ غږ چیغه کړه، "اوه، زما نه جبرانیدونکی زیان! ما هرڅه له لاسه ورکړل!" او نږدې د حیرانتیا له امله بې هوښه شو. زاهد په مخ سړې اوبه وشیندلې او هغه یې ژوندی کړ، پداسې حال کې چې د شهزاده ملګري شیخ ته نږدې شول، د دوی سترګې له کینې څخه ډکې وې، هڅه یې کوله چې هغه ته زیان ورسوي. زاهد وخندل او ویې ویل، "اوه، جلالتمآب، دومره لوړ مقام لرونکی، زه نه پوهیدم چې تاسو به د ډبرې په اړه دومره شور جوړ کړئ، زما سره سیند ته راشئ، او زه به ستاسو ډبره ویلټم او هڅه به وکړم چې هغه ومومم."

شهزاده ځواب ورکړ، "آیا ته خپل هوش له لاسه ورکړی دی؟ ایا ته اوس غواړې چې هغه ډبره ولټوې چې یو کال دمخه له تا څخه راپرېوته او د اوبو له امله له منځه لاړه؟"

خو زاهد د هغه خبرو ته پام ونه کړ او په چیغه یې وویل: "کوچني شهزاده، د دې ټولو شورماشور اړتیا نشته، تر هغه وخته پورې انتظار وکړئ چې موږ په سیند کې ډبره ولټوو، راشئ، ټول زما سره"

لکه څنګه چې د جادو لاندې، شهزاده او د هغه ملګري د زاهد شفاف مقناطیسیت ته ځواب ورکړ او په خاموشۍ سره یې د سیند تر غاړې تعقیب کړ. هلته، زاهد له شهزاده څخه وغوښتل چې خپل رومال له جیب څخه راوباسي، په څلورو کونجونو یې ونیسي، او په سیند کې یې ډوب کړي، او دا دعا وکړي:

"ای د شهزادګانو شهزاده، د پاچاهانو پاچا، او د ټولو فیلسوفانو د تیرو جوړونکی، زما تیره بیرته ماته راکړه"

کله چې شهزاده دا کار وکړ او خپل رومال یې له اوبو څخه پورته کړ، نو حیران شو کله چې هغه په خپلو کافرو سترګو سره له شلو څخه زیات د فیلسوف ډبرې ولیدلې، چې د هغه اصلي ډبرې سره ورته ځانګړتیاوې لري چې هغه یې له لاسه ورکړې وه. د هر یو ازموینه کولو وروسته، هغه وموندله چې هر یو کولی شي عادي ساحلي ډبرې په سرو زرو بدلې کړي. بیا شهزاده ډبرې په رومال کې وتړلې او بنډل یې سیند ته وغورځاوه.

زاهد او د هغه ملګري په هغه چیغه کړه، "تا ولې دا کار وکړ؟" خو شهزاده د خدای سړي ته وکتل، په درناوي یې ورته سر ټیټ کړ او ویې ویل:

"زه غواړم، ښاغلیه، هغه څه ولرم چې تاسو یې لرئ، هغه څوک چې هغه ډبرې ګڼي چې سره زر بې ارزښته ډبرې جوړوي."

او له همدې امله شهزاده خپله ځمکنۍ سلطنت پریښود ترڅو د هوښیار بوډا سړي څخه زده کړي چې څنګه د روح سلطنت ترلاسه کړي، کوم چې د فضا لخوا محدود نه دی او د فنا کیدو تابع نه دی.

د کیسې اخلاق دا دي چې د ځمکې شتمني، که څه هم ارزښتناکه ښکاري، لنډمهاله ده او باید په دې ټیټه نړۍ کې پریښودل شي کله چې بدن یو سړه، بې ژونده جسد شي.

د فیلسوف د ډبرې کارولو پر ځای، کوم چې دلته یوازې د لنډمهاله شتمنیو د راټولولو وړتیا سمبول دی، مور باید د هغه زاهد په څیر واوسو چې خپل وخت او وړتیا یې د الهي شتمنۍ ترلاسه کولو لپاره وقف کړې ده چې نه ختمیدونکې او نه ختمیدونکې ده.

څوک چې خدای وپیژني هغه به له خوبونو هاخوا شتمني ولري، او که اړتیا وي، نو مادي شتمنۍ به داسې پریږدي لکه ډبرې چې وي، د روحاني شتمنۍ ترلاسه کولو او ریښتینې شتمنۍ څخه خوند اخیستلو په هیله.

له نورو سره زمونږ په چلند کې

دا ډېره مهمه ده چې وپیژندل شي او ستاینه یې وشي

ځانګړي ځانګړتیاوې او عالي ځانګړتیاوې

کوم چې دوی د خپلو تجربو څخه استخراج کړل

او دوی دا د خپل وجود څخه جوړ کړ

که مونږ د خلاص ذهن لرونکي خلک مطالعه کړو

مونږ به وکولی شو چې هغوی درک کړو او په آرام سره ورسره معامله وکړو.

مونږ به هم سمدلاسه وکولی شو

د هغه چا د طبیعت پوهیدل چې مونږ ورسره معامله کوو

د اسونو د ځغاستې په اړه له فیلسوف سره خبرې مه کوه

د کور د تنظیم په اړه له ساینس پوه سره بحث مه کوئ

زه پوهېږم چې څه شی د هغه کس سره علاقه لري او څه شی د هغه پام ځانته را اړوي

او هغه ورته د دې موضوع په اړه وویل

ضروري نه ده چې د هغو شیانو په اړه وي چې تاسو سره علاقه لري

که مونږ غواړو چې نور پوه شو

مونږ باید د هغوی له نیوکې او غندلو ډډه وکړو

پرځای یې، مونږ باید د خپل تفکر په هنداره کې وګورو

د دې لپاره چې معلومه شي چې څه باید اصلاح او ښه شي؟

دا رواني هنداره ډېره توپیر لري

د هغه پیژندل شوي هنداره په اړه چې مونږ یې هره سهار ګورو

هره ورځ زه هغه ځان هنداره ته ګورم

که زه یو څه ومومم چې زه یې نه خوښوم

زه ځان ملامتوم او د سمولو لپاره یې سخت کار کوم

په دې توګه، یو سړی خپل انځور ګوري

د خپل روح په هنداره کې په خپل اصلي بڼه منعکس شوی

او دا ورځ په ورځ پرمختګ کوي

د خوښ او ذهنيې سکون په لاره کې

خدای دې تاسو ته برکت درکړي او ستاسو په سر دې سلام وي

د ارمانونو شبکه

دلته زه یم، د خپلو ارمانونو جال اچوم

زما د فکرونو په پراخه سمندر کې

ته ډېر ځله له ما تښتېدلې یې، اې قیمتي الهي ښکار!

خو، زه د سولې ژورو ته ځم

او پرته له ځنډه، ما د خپلې مینې جالونه یو په بل پسې ستا په لور وغورځول

زه باید یوه ورځ ستا لپاره زما د نه ختمیدونکې لیوالتیا په جال کې ونیسم.

زه د خپلې مینې دا جال هر ځای ته غورځوم

د ژوند د ګډوډو څپو څخه پورته

او د ځلیدونکو ستورو په اړه

او د ښو روحونو په ژورو کې

زه یوازې دومره پوهیږم چې زه ښکاری یم

او زه به ستا د نیولو هڅه ته دوام ورکړم

اې تر ټولو ګرانه هيله او په وجود کې تر ټولو لويه خزانه!

زه له هغه څخه غواړم چې د ناپوهۍ پردې لرې کړي او د وهم تياره له منځه يوسي، او ستاسو په ژوند کې ترټولو لويه هيله او ستاسو د غوښتنو په تخت کې ترټولو قوي ليوالتيا وي، او ستاسو سره مرسته وکړي چې سستي او ځنډ په روحاني فعاليت بدل کړي چې د خوښۍ، نوي کولو او ليوالتيا سره وهل کيږي. زه له هغه څخه غواړم چې تاسو ته د الهي مينې شراب وڅښي تر هغه چې تاسو مست شئ، او ستاسو ليدنه د يوې مقدسې ليدنې سره وکړي چې پکې تسليت وي، او ستاسو زړه د مينې او شکر په اوبو سره ومينځي، او ستاسو په وجود کې د يقين څراغونه روښانه کړي، او ستاسو خوبونه د هغه د برکت لرونکي سمندر په واقعيت کې ويلې کړي، او تاسو په هغه کې قناعت او رضايت وموموئ، ترڅو سکون ستاسو په روح کې ځای ونيسي او د جنت برکتونه ستاسو باندې نازل شي.

ارامتيا د فکرونو د ارامولو معنی لري

د بدن ارامول او د هغه اړتياوې کنټرولول

څوک چې دا کار کولی شي، هغه به د يوې تازه کوونکې سکون تجربه وکړي.

هغه به د پاکو نړۍ څخه عالي څپې او تاثرات احساس کړي

او څوک چې په خاموشۍ کې ژور ډوب شي، نو

هغه به د خدای سلطنت په خپل ځان کې ومومي

تر هغه چې يو سړی په سړک روان وي

د هغه د وخت هره شيبه ډيره قيمتي ده

موږ دلته په دې ځمکه (د تيريدو کور) کې د لنډ وخت لپاره يو.

هر څه لنډمهاله دي، خو د خدای احساس تلپاتې دی

هيڅ شی يې له زړه او روح څخه نشي پاکولی

موږ بايد د دې نړۍ وسوسو ته اجازه ورنکړو چې موږ وځپي

له خپل لوی هدف او لوړ هدف څخه مو اړولو سره: خدای

د خدای پېژندل ممکن دي

موږ باید د کایناتو مالک ومومو

د چا له رڼا څخه ستوري ځلیږي

او د هغه په قدرت سره زړونه وهل کېږي

موږ باید هغه د خاموش په معبد کې ولټوو

کله چې موږ په لیوالتیا او ارمان سره خدای ته غږ کوو

او کله چې موږ د هغه په اړه د سوځیدونکي لیوالتیا سره فکر کوو

موږ به هغه پیدا کړو.

زه د نامعلوم خدای په اړه خبرې نه کوم

بلکه، دا د هغه رب په اړه ده چې ما پیژندلی دی

او دا زما لپاره ریښتیا ده

دا د ټولو فزیکي شیانو څخه ډیر ریښتینی دی

دا الهي سمندر دی چې زموږ د انساني ژوند څپې ساتي او ساتي یې.

موږ پرته له هرڅه کولی شو

پرته له خدایه

{نو خدای پاک، حاکم، حقیقت ډېر لوړ دی}

(بختور دي پاک زړونه، ځکه چې دوی به خدای ووینی)

دا طبیعي ده چې یو کس د مینې او مینې اړتیا احساس کړي، خو د زړه دا لیوالتیا په نهایت کې د هغې مینې سرچینې لپاره ده، کوم چې خدای دی.

د انسان مینه د ډیرو تمو، محاسبو او شخصي ملاحظاتو پر بنسټ ولاړه ده، نو د هغې د دوام هیڅ تضمین نشته ځکه چې دا د شرایطو سره تړلې ده.

خو الهي مینه بې قید او شرطه، دوامداره او تلپاتې ده که چیرې دا ستاسو زړه ته ورسیږي، نو تاسو به یې تل له ځان سره ومومئ.

په ټولو شرایطو کې، تاسو به دا د ساتنې او ډاډ سرچینې په توګه احساس کړئ، حتی د سختۍ او بدبختۍ په مینځ کې.

د کړاوونو او سختو ازموینو په منځ کې

هرڅوک ممکن تاسو پریږدي، مګر دا مقدس مینه به تاسو پریږدي نه، تاسو به مایوسه نه کړي، او تاسو به د اندیښنو او وهمونو ښکار نه پریږدي ، ځکه چې دا د ژوند د بدلونونو او بدلونونو په مینځ کې د جنت څخه یو محافظتي ځواک او لارښود رڼا ده.

کله چې انساني مینه د الهي مینې سره ډکه شي، نو پاکه او روښانه کیږي، څو که تاسو هغه جریان، چې انساني مینه ده، د چینې څخه جلا کړئ، چې الهي مینه ده، نو دا بهیدل ودروي او د نړۍ په شګو کې ورک شي.

تر هغه چې انساني مینه د الهي مینې سره تړلې وي، دا زړه نرموي، وجدان تازه کوي، او د روح باغونه د ژوند په اوبو سره اوبه کوي.

مینه: د ارادې هڅونکی

هر څه چې زه کوم، په زړه کې د ټولې مینې سره یې کوم

که تاسو دا هڅه وکړئ، نو تاسو به وموميځ چې تاسو هیڅ ستړیا احساس نه کوئ.

ځکه چې مینه د ارادې تر ټولو لوی محرک دی، او د مینې تر اغیز لاندې اراده د هغو کارونو د ترسره کولو لپاره غیر معمولي ځواک لري چې ممکن د ځینو لپاره ناممکن ښکاري.

روحاني بصیرتونه

د ماسټر پرمهانسا یوګانندا له لارښوونو څخه

هغه خود غرضي چې د نورو د خوښۍ په پام کې نیولو پرته د ځان لپاره خوښۍ لټوي، یا د خپلو ځان غوښتونکو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره د نورو مشروع ګټې تر پښو لاندې کوي او له منځه وړي، ناخوښي زیاتوي او د بدبختۍ او بدبختۍ لامل کیږي.

اې ربه، ته د بې حده سخاوت سرچینه او د برکتونو او نیکمرغۍ ډکه سرچینه یې راځئ چې د ورکولو خوښۍ هم وپیژنو، او راځئ چې د نورو اړتیاوو د پوره کولو لپاره په آزاده توګه ورکړو لکه څنګه چې دوی زموږ خپل دي.

کله چې یو ځوک نور نه غندي مګر هڅه کوي چې د پوهاوي او مینې سره مرسته وکړي، نو د خدای قوانین - د شعوري ځواکونو په توګه - به د هغه مهربان کس سره ورته چلند وکړي.

ځوک چې د مهربان او سخاوت څخه ډک زړه سره نورو ته رواني او مادي مرسته کوي، هغه به ومومي چې هغه څه چې ورکوي بیرته ورته راځي، او دا د عمل قانون دی چې په زړونو پلي کیږي.

هغه څه چې یو کس د نورو په وړاندې احساس کوي په آسمان کې دوامداره اهنګونه رامینځته کوي، په ورته اندازه خواخوږي او مهربان جذبوي. هغه ځوک چې هغه کسان بخښي چې ظلم یې کړی دی، هغه به د ځان لپاره بخښنه او زغم جذب کړي.

***

د ښو او هوښیارو خلکو سره ملګرتیا کول چې قوي ذهنونه لري، د ښو کتابونو لوستل، د خپل ځان دننه سپړنه کول، د هنر، ساینس، ادبیاتو په تخلیقي کارونو کې ښکیلتیا، او ګټور او ګټور فعالیتونه ټول د ذهن په وده او پیاوړتیا کې مرسته کوي، چې دا د لوړو پوهې لپاره ډیر حساس کوي. سربیره پردې، هره ورځ مراقبت روح د الهي حکمت سره چارج کوي.

***

د ځمکې د شتمنو او د روح د شتمنو ترمنځ هیڅ پرتله نشته، ځکه چې د روح شتمن د خدای په نظر کې تر ټولو شتمن دي.

***

د خپل حضور د خوشبوی سره موږ تازه کړه
موږ د خپل شاندار حضور لپاره له ارمان ډک کړه
زموږ وجود دې ستا د الهي حکمت له لارې تغذیه شي
راځئ چې ستاسو سپېڅلې رڼا احساس کړو
دا زموږ د ژوند په هر اړخ کې نفوذ کوي
او دا زموږ هوډ پیاوړی کوي
او زموږ تیاره لرې کوي
او سوله دې موږ رانغاړي
او خوشبیني
دا موږ ته د ښو کارونو کولو هڅونه راکوي

***

د ناپوهۍ د نړیوالو ستونزو اصلي لامل خود غرضي ده، چې له ناپوهۍ څخه زیږېدلې ده.

هرڅوک فکر کوي چې دوی سم کار کوي، مګر کله چې دوی یوازې خپل شخصي اهداف تعقیبوي، دوی د علت او معلول کارمیک قانون رامینځته کوي ، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی خپله خوښي او د نورو خوښي له منځه یوسي.

هرڅومره چې زه د نړۍ هغه غمیزې ګورم چې د انسان د ناپوهۍ له امله رامینځته کیږي، هومره زه پوهیږم چې خوښۍ به دوام ونلري حتی که سړکونه په سرو زرو پخه شي.

خوښي د نورو په خوشحاله کولو کې ده که هرڅوک دا کار وکړي، نو هرڅوک به خوشحاله وي او هرڅوک به د ځمکې له فضل څخه خپله برخه ترلاسه کړي.

***

یو کس باید وکولی شي د ناکامۍ تخمونه او ریښې له منځه یوسي او خپل ژوند کنټرول کړي او خپله اراده په سمه لاره وروزي ترڅو دا د انسان وهمونه بدل او ولړزوي.

دا اراده په اصل کې نه ماتېدونکې ده ځکه چې دا د الهي ارادې انعکاس دی، او دا لا دمخه په انسان کې شتون لري، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په خپلو ژورو کې یې ښکاره کړي.

***

کله چې ستاسو پیروان لمونځ کوي
زه د دوی له سترګو څخه د مقدس خوشحالۍ وړانګې راټولوم
او زه یې د خپل روحاني جوش سره ګډوم
زما د تږو فکرونو لپاره د تازه څښاک په توګه وړاندې کول
هغه تر هغه وخته پورې څښاک کوي چې مطمئنه شي، او د هغې دردونه او ویره ورک شي
د هغو کسانو لپاره چې د خواخوږۍ او خواخوږۍ غوښتونکي دي
زه دا جادویی کاکټیل وړاندې کوم
د مخلص زړه او ښو نیتونو په شفافو جامونو کې
هرڅوک چې دا مبارک امرت وڅښي، خدای دې وکړي
هغه د خوښۍ تلپاتې حالت تجربه کوي او خپلې ستونزې او دردونه هېروي!

***

مور ته د پوهې اوبه راکړه

په مليونونو خلک د روحاني تندې له امله ستړي او ستومانه شوي وو

نو دوی د ناپوهۍ د ګڼې ګوڼې له لارې منډې وهل پيل کړل

ډيری يې د سختو زلزلو له امله لړزيدلي دي

دوی په لاره کې لوېږي

جهالت دوی په خپلو پښو سره ماتوي

ربه، مور د سولې اوبه غواړو

او د حکمت څښاک

او د پوهې امرت

زمور د سوځېدونکې تندې د مړولو لپاره

ځکه چې د پوهې په اوبو کې د مړ کېدو پرته

مور بحث کوو، مور شخړه کوو، او مور جګړه کوو

مور يو بل وژنو

د موندلو هڅه کولو پر ځای

د لوړو لوړو غرونو په دره کې

د تفاهم په جهيل کې

د چا اوبه د روح تنده ماتوي

دا د احساساتو ساحې بيانوي

***

هر کله چې زه نورو ته د شفقت او ښېګڼې څپې ليږم، زه د خدای مينې ته لاره پرانيزم.

ترڅو ته زما خوا ته راشې

الهي مينه هغه مقناطيس دی چې تر ټولو لويه ښېګڼه جذبوي

اې ربه، زما د روح مقدس ځای ته زما په زړه کې د ارمان له لارې ننوځئ کړکۍ او زما د زړه سوانده دعاګانو له لارې ننوځئ.

زه به خپلې ټولې فکري او اخلاقي کمزورۍ د عزم په اور کې وسوزوم، ځکه چې تر هغه چې زه له دې کمزورتياوو ځان خلاص نه کړم، زه به د الهي، مبارک اور ونه ليدم.

***

اې خدايه

نن به زه د ځانګړو کارونو د ترسره کولو ژمنه وکړم او بيا به هغه څه وکړم چې ما پلان کړي دي.

زه به لومړی ډاډ ترلاسه کړم چې زما نیت سم دی، او بیا به ستاسو ځواک احساس کړم او ستاسو په مرسته او برکت سره به هغه څه ترسره کړم چې زه يې اراده لرم.

***

ناروغي په درې ډوله ده: فزيکي، رواني او روحاني

فزيکي ناروغۍ د زهري کېدو، ساري ناروغيو او حادثو د ګڼو بڼو له امله رامنځته کېږي.

رواني ناروغۍ د ويرې، اضطراب، غوسې او نورو احساساتي ګډوډيو له امله رامينځته کيږي.

خو روحاني ناروغي د يو کس د خدای سره د دوی د اړيکو په اړه د ناپوهۍ څخه سرچينه اخلي.

جهالت تر ټولو لويه ناروغي ده کله چې يو څوک له جهالت څخه خلاص شي، نو د ټولو فزيکي، رواني او روحاني ناروغيو لاملونه هم له منځه ځي.

زما استاد، سري يوکتسوار، ډيری وختـ به ويل: حکمت د هرې ناروغۍ درملنه ده.

***

لکه څنګه چې د لمر وړانګې خپريږي، زه به د بې وزلو او بدبختو په زړونو کې د اميد وړانګې واچوم، او د هغو کسانو په زړونو کې به د هوډ او ځان باور څراغونه روښانه کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.

کله چې مور پوه شو چې ژوند د زده کړې او دندو ترسره کولو ښوونځۍ دی، او په ورته وختـ کې دا يو لنډمهاله خوب دی، نو مور به پوه شو چې خدای زمور سره دی.

ژوند بايد په خدمت ولاړ وي، ځکه چې د دې عالي هدف پرته، هغه ذهن چې خدای انسان ته ورکړی هغه هدف به ترلاسه نه کړي چې هغه يې لپاره رامينځته شوی و.

***

يوه شپه زه د سپوږمۍ په رڼا کې په سمندر کې غسل کولو ته لاړم اوبه ډېرې سړې وې، خو ما ځان ته يادونه وکړه چې هرڅه د برېښنا څخه جوړ شوي دي، هماغه برېښنا چې يخني رامنځته کوي تودوخه هم رامنځته کوي، او اوبه پخپله د برېښنايي انرژۍ د ځرګندولو پرته بل څه نه دي.

د دې فکر په منځ کې، د خدای رڼا ما پوښلې وه، او د يخنۍ احساس ما پريښود ځکه چې ما د هغې منلو څخه انکار وکړ،

پرځای یې، ما دا حقیقت تایید کړ چې هرڅه د الهي بریښنا څخه جوړ شوي دي.
کلونه وړاندې، هوا ډېره ګرمه وه، او هرڅوک ساه اخیستله، د ذهني ملګرتیا له لارې، د دوی نا آرام ما ته لیږدول شوې، چې زه یې د تمرکز کولو او مقالو لیکلو مخه ونیوله. بیا ما ځان ملامت کړ، ویې ویل، "دا ټول ولې؟" او خدای ته مې دعا وکړه.
" ای خدایه، همدغه برېښنا په تنور کې تودوخه او په یخچال کې یخ رامینځته کوي. هوا نرمه ده!" سمدلاسه هوا زما لپاره خوندوره شوه لکه څنګه چې د واورې یوه طبقه زما بدن محاصره کړی وي، او ما ډېر الهام احساس کړ او پرته له کومې ستونزې مې ولیکل.
یو ځل، زه د ځوانو ځان موندنې زده کونکو د یوې ډلې سره په یوه خلاص ګرځندوی موټر کې د ایالتونو په اوږدو کې سفر کاوه [حوالې وایي چې د دوی څخه یو یې رشید نومیده] یو یې زما سکرتر و هغه او زه په موټر کې ویده وو او یوه کوچن کمپله یې شریکه کړه.
شپه ډېره سړه وه کله چې زه په ژور خوب کې ولوېدم، هغه کمپله رانه راکش کړه، او کله چې زه په نیمه لار کې راویښ شوم، ما په ناپوه سره کمپله ترې راکش کړه! دا د یو څه وخت لپاره دوام وکړ بیا زما ذهن وویل، "ولې داسې چلند کوې؟ هرڅه سم دي ته ګرم یې!"
بیا ما کمپله وغورځوله، کښېناستم، او مراقبه مې پیل کړه تر هغه چې زما بدن د ګرمې ډوډ په خیر احساس شو. کله چې شاګردان دوه ساعته وروسته راویښ شول، د یخن څخه لړزېدل، دوی ما بې حرکته وموند. زه په مقدس خوشحال کې ډوب وم، او دوی فکر کاوه چې زه مړ شوی یم. دوی زه د خپلو چیغو سره له خپل روحاني خوشحال څخه راویښ کړم، مګر ما وخندل او ویې ویل، "ولې ټول شور، ځوانانو؟ راځئ چې خپل سفر ته دوام ورکړو"
هغوی اعتراض وکړ او ویې ویل، "زه په سړه هوا کې پرته له کوټ یا کمپلې ناست وم! خو زکام مې ونه لید، زه یوازینی کس وم چې ګرم پاتې شوم!"
یادونه: موږ سپارښتنه نه کوو چې بدن سخت اقلیمي شرایطو ته وړاندې کړئ بابا پاراماهانسا دا تجربې د انساني وړتیا او ذاتي وړتیاو ښودلو لپاره ذکر کړې، خو بیا هم هغه د

داسې شرايطو سره د مقابلې لپاره د احتياط او اعتدال سپارښتنه وکړه.

***

زه پوهيږم چې زما فکرونه به ما ته يا ناکامي راوړي يا بريا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم نظر ترټولو پياوړی دی ، نو زه به هڅه وکړم چې په ياد ولرم چې ته، ربه، خپل د مرستې لاس وغځوه او زما د برياليتوب لپاره لاره هواره کړه.

زه به په خپلو معاملو او تعاملاتو کې له هرچا سره اخلاص او صداقت غوره کړم، او مينه ناک فکرونه او نيکې هيلې به خپرې کړم، او بيا به خدای زما سره په خپل ځواک او حکمت سره مرسته وکړي.

***

کله چې ذهن د خدای سره همغږي وي، چې د ټولو نيکمرغيو سرچينه او د ټولو مبارکو ځواکونو سرچينه ده، نو د الهي شتون څخه خبر کيږي او د برياليتوب ټول عناصر لري.

دا عناصر د خدای له ځواکمن قدرت سره نږدې تړاو لري، څوک چې په هر ډګر کې د برياليتوب لپاره نوي دليلونه او فرصتونه رامينځته کولی شي.

***

موږ بايد د پرمختللو خلکو يوه ټولنه ولټوو چې موږ ته حقيقت ووايی او موږ سره د ځان ښه کولو کې مرسته وکړي.

غوره ملګری هغه دی چې په عاجز سره هغه لارې چارې وړانديز کوي چې موږ يې کارولی شو او هغه شيان چې موږ يې بايد ترسره کړو ترڅو زموږ ژوند ښه شي.

سخته نيوکه، چې د کينې او سختو احساساتو سره ترسره شي، د يو چا په سر باندې د څټک وهلو په څير ده، پداسې حال کې چې مينه ډيره پياوړې او ګټوره ده.

په مينه او درک سره جوړ شوي مهربان وړانديزونه د حيرانتياوو د رامينځته کولو ځواک لري، پداسې حال کې چې د نورو زيانمنونکي نيوکې هيڅ ارزښت نه لري.

***

حتی ژور غمونه هم د وخت په تيريدو سره روغ کيږي، نو د ژوند هره ورځ د غمونو راپارول هيڅ معنی نلري.

د یو ورک شوي عزیز په اړه اوږدمهاله غم نه هغه سره مرسته کوي او نه هم مور سره، او نه هم په واقعیت کې هیڅ بدلون راولي.

د تیرو غلطیو یا ناکامیو لپاره ځان ته د کمترۍ احساس رامینځته کول یا سزا ورکول ګټور ندي؛ بلکه، دا ژوند بدبخته کوي او ذهني وړتیاوې فلج کوي.

موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا یو رواني حالت دی چې له آرامۍ څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن ګډوډوي او پټې وړتیاوې د بې پروایۍ په بڼۍ کې سوځوي.

***

د انسان اراده د انرژۍ یو پیاوړی تولیدونکی دی د ارادې او د انرژۍ ریښتینې سرچینو ته د لاسرسي غوښتنې په کارولو سره، یو شخص کولی شي په چټکۍ سره د داخلي ځواکونو لامحدود ویشونکي سره اړیکه ونیسي.

***

هره کلمه، ښه یا بده، خپل ارتعاشات (یعنې، د هغې اغیزې) په بدن یا دماغ کې، او د ژوند انرژۍ او فکر کې د تمایلاتو او غوښتنو په بڼه پریږدي. له همدې امله، د ټولو خبرو ارتعاشات په ذهن کې ښه یا بد تمایلات پریږدي.

هغه څوک چې د حقیقت د تحریفولو انګېزې لرې کوي، په ځان کې یو لوی ځواک رامینځته کوي ترڅو هغه د دروغو شاهدي ورنکړي او د هغه ټولې خبرې ریښتیا وي.

***

اې ربه، ماته دا ځواک راکړه چې د خوږو، ګټورو او تازه الفاظو په ویلو سره د حق خدمت وکړم. خپل تلپاتې سندرې زما د ژوند په بانسري کې غږ کړه ترڅو زه ستا د سپېڅلو سندرو د خوځښتونو څخه برکت ومومم.

***

موږ د بې حده کاسمیک سمندر یوه نه بېلېدونکې برخه یو کله چې موږ ورته ورسیږو او په هغه کې لامبو وهو، زموږ شعور پراخیږي او موږ خپله پراخه والی احساسوو.

د هغې په اړه فکر کول موږ هغې ته نږدې کوي، په هغې فکر کول موږ هغې ته رسوي، او د هغې سره د همغږۍ لپاره دوامداره هڅې موږ ته پوهه، هوډ او انرژي راکوي.

***

هغه څه چې ستونزمن ښکاري په حقیقت کې زموږ دننه زیرمه شوي ځواک خلاصولو ته بلنه ده، او زموږ دننه د ښه والي پټې انرژ د هرې خوشۍ کیدو سره، موږ پیاوړي او هوښیار کیږو.

خدای پاک په پټو لارو چارو کې د مرستې لاس غځوي هغه ذهني سکون چې د مراقبې په جریان کې سالک ته رسیږي د هغه د شتون ثبوت دی، او هغه روحاني خوښي چې مراقبه کوونکی یې احساسوي د هغه د ارمانونو او مینې ځواب دی.

یو کس باید د طبیعت د ښکلا څخه د خوند اخیستلو لپاره کافي وخت ولري، خپل ژوند تحلیل کړي، او هغه شیان وڅیړي چې هغه یې اړین ګڼي یا هغه چې هغه اړین ګڼي او پرته له دې یې ژوند نشي کولی، ترڅو هغه له هغه څه څخه خوند واخلي چې لري یې او د خپلې کورن غړو او ملګرو سره اړین وخت تیر کړي ترڅو دوی ښه وپیژني، او تر ټولو مهم، ځان وپیژني.

***

هغه کسان چې خدای پېژني پوهیږي چې داخلي روح په خپل دننه کې ابدي نعمت لري او څوک چې دا نعمت وڅکي او پرې قانع وي تلپاتې حکمت لري

***

ولې ناروغي ډارونکې ښکاري؟ ځکه چې دا درد او مرګ راوړي

ناروغي باید له بدن او ذهن او روح څخه چې په ناپوه کې پوښل شوي وي له منځه یوړل شي.

درد یوازې په فزیکي بدن پورې محدود نه دی؛ رواني، رواني او روحاني کړاو هم شتون لري. موږ د خپګان، نورو غیر صحي مزاجونو او رواني شرایطو، او هغو ویره څخه رنځیږو چې ډیری یې خیالي دي. په روحاني توګه، موږ د خپلو روحونو د تل پاتې طبیعت په اړه د ناپوه څخه رنځیږو.

الهي قدرت په خورا دقت سره کار کوي، له همدې امله باید یو څوک په همغږ کې وي او د هغې سره سم وي.

موږ باید د خدای کاسمیک وایبریشن ته اجازه ورکړو چې موږ ته او زموږ له لارې جریان ولري.

او د هغه ژوندی حضور زموږ ژوند ته راوړو او زموږ بدنونه د هغه د برکت او شفا ورکولو انرژ سره چارج کړو

***

د منفي ګټو پر ځای د مثبتو ګټو پر ځای، مغشوشیت له منځه ځي او د ذهن سکون بیرته راګرځي.

کله چې یو شاګرد په لاره کې د پرمختګ لپاره کلکه پریکړه وکړي، هیڅ شی به یې مخه ونه نیسي او هیڅ خنډ به یې مخه ونه نیسي.

***

بدن د ملیاردونو حجرو څخه جوړ شوی دی، او هره حجره د یو هوښیار وجود په څیر ده. په هره حجره کې پټ عقل باید راویښ شي او وروزل شي ترڅو هرڅه وپیژني چې پیژندل کیدی شي، مګر انسان دا حجرې نه دي روزلي، او له همدې امله هغه د خپګان په حالت کې ژوند کوي، لنډمهاله ذهني ادراکونه، او د پوهې له نشتوالي څخه رنځ وړي.

یادونه: پورته وینا په ۱۹۲۷ کال کې د ماسټر پاراماهانسا لخوا د لکچر په جریان کې وشوه. لسیزې وروسته، بیولوژیستانو وکولای شول چې د هرې حجرې په هسته کې موجود DNA په زړه وپیژني. تجربو ثابته کړې چې په هره حجره کې DNA پورې دقیق معلومات او استخبارات لري.

***

اخلاص او صداقت د هغو سترو ځانګړتیاوو څخه دي چې زه یې په یو کس کې ډیر ارزښت لرم.

ملګرتیا په صداقت سره وده کوي او د اخلاص په خاوره کې وده او نمو کوي

مهمه نه ده چې موږ له چا سره څومره نږدې یو، موږ باید دا اړیکه د درناوي او مناسب چلند سره خوږه کړو، نو ملګرتیا به ښکلې او تلپاتې وي.

خو، هغه بلډتیا چې د نورو د احساساتو لپاره بې پروایي او بې پروایي ته لار هواروي، د ملګرتیا لپاره ویجاړونکې ده.

***

یو کس ریښتیني ملګرو ته اړتیا لري چې د ژوند زینه یې پورته کړې وي ترڅو هغه سره مرسته وکړي چې په دوامداره توګه ښه شي. هغه باید نورو سره هم مرسته وکړي چې پورته شي او د خدای نعمتونه ورسره شریک کړي چې هغه ترې خوند اخلي.

ریښتینې ملګرتیا هغه نړیواله روحاني جذبه ده چې روحونه سره نږدې کوي او د الهي مینې په اړیکه کې یې تړي.
دا مینه یا ملګرتیا ممکن د دوو یا ډیرو خلکو ترمنځ واقع شي.
کله چې روحاني ملګرتیا په زړه کې ځای ونیسي، روح د کاسمیک روح په ټولیز سمندر کې لامبو وهي، هغه محدودیتونه او سرحدونه پریږدي چې دا یې د خدای له مخلوق څخه جلا کړی و.
***
زه د ټول بشریت سره اړیکه احساسوم، لکه څنګه چې یو څوک خپلې کورن ته نږدې احساس کوي. دا احساس د بیان وړ نه دی، او کله چې راځي، نو د ژوند د معنی او ښکلا ژوره پوهه له ځان سره راوړي.
***
دا هوښیارانه ده چې په هر هغه څه کې چې موږ یې کوو د خدای رضا ترسره کولو هڅه وکړو، ځکه چې دا د داخلي سولې او خوښ لاره ده. دا پراخه او بې حده کاینات، د خپلو متنوع طبیعي ځواکونو سره، د خدای د لارښوونې ارادې لخوا اداره کیږي. هرڅه د الهي پلان سره سم کار کوي، او موږ د دې کایناتي پلان یوه نه بېلېدونکې برخه یو.
موږ باید خپله دنده ترسره کړو، او موږ باید هغه رول ولوبوو چې خدای موږ ته راکوي، نه هغه رول چې موږ خوښوي.
***
له آرشیف څخه: ایا موږ مخکې لیدلي یو؟
په تیرو وختونو کې، د آسمان په زړه کې، کله چې موږ د روحونو په توګه وجود ته راغلو، موږ ټول ویده وو
د الهي مینې تر پوښښ لاندې او کله چې خدای موږ راویښ کړل، موږ له هغه څخه ډیر لرې لاړو، لکه د فضول زوی په کیسه کې، او موږ د خپل منځ کې الهي اړیکه هیره کړه او یو بل ته نا اشنا شو.
د خپل آسماني کور پریښودو سره، موږ پدې نړ کې مسافر شوي یو، د ځمکې په ګوټ ګوټ کې ګرځیدلي یو او د تقدیر په لارو روان یو.
موږ ډېر لرې سفر کړی دی، له خپل اصلي کور څخه ډېر لرې، خو وخت په وخت، ځینې ځایونه، تجربې او مخونه ښخ

شوي خاطرې او ژور، داخلي احساسات راپاروي چې مور ته غوږ نیسي.

مور احساس کوو چې مور بیا هغه شیان تجربه کوو چې مور مخکې پوهیدلو، او مور د هغو عزیزانو سره وینو او اړیکه نیسو چې مور ورسره په لرې تیرو وختونو کې نږدې وو.

***

ربه، مور ته د الهي مینې په فضل برکت راکړه
پرېږده چې زړونه ستا لپاره له ارمان څخه وړي شي
او د هغې دننه د ارمان اورونه بلېږي
شاید زمور روحونه په فزیکي پنجرو کې بندیان وي
هغه له خپلو محدودیتونو څخه خلاصیږي
او هغه د الهي ارمان له امله روانه شوه
ستاسو د ابدیت ساحلونو ته
اې زمور ابدي محبوبه

***

مور له تا څخه پوښتنه کوو، ای ربه
ستا مینه دې زمور په روحونو وځلېږي
او ستا د جلال شان دې په مور باندې وځلېږي
او ستا حکمت دې زمور د ژوند په ټولو مرحلو کې لارښوونه وکړي.
او هغه دې زمور د زړونو مینه او زمور ارمانونه ومني.
او مور ته د خپل شتون لمس راکړه
او ستاسو سره نږدې کیدو څخه خوند اخیستل

***

کله چې مور د انسانیت په بشپړ ډول پوهیدل پیل کوو، مور پوهیږو چې دا یوازې یو فزیکي موجود نه دی، په دې کې ډیری ځواکونه پراته دي، چې هغه وړتیا یې په مختلفو درجو کې د دې نړ شرایطو سره د تطابق لپاره کاروي او د دې ځواکونو وړتیا د اوسط کس له تصور څخه خورا لوړه ده.

***

د الهي مینې جذب د خالص هڅونې او نرمې هڅونې له لارې کار کوي کله چې زړه د الهي مینې غږ احساس کړي، نو دا د دې غوښتنې سره مخ کیږي چې د خپلې اسارتي مینې حلقه پراخه کړي ترڅو وجود او ټول هغه څه چې په کې دي شامل کړي. په

دې توګه، اسارتي مینه آزاده کیږي او د خود غرض□ او سخت□ له بندونو بهر بې کنټروله کیږي.

او په دې توګه مینه د خدای په زړه کې ځان نوی پیدا کوي، او ټول په هغه مبارک یووالي کې سره یوځای کیږي.

****

مور د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې مور پوه شو چې مور کولی شو له دوی څخه ارزښتناک درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې مور یې تجربه کوو معنی او هدف لري.

سره له دې چې تجربې ډېرې سختې دي، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې ډېرې ویلي کوي او په شکلي، دوامدار او څو اړخیز فولادو بدلوي.

****

عاجزي هغه خلاصه دروازه ده چې له لارې یې د رحمت، مینې او سکون کثرت هغو ښو روحونو ته ننوځي چې نیکي خوښوي او د جنت رڼاګانو او نعمتونو ته لیواله دي.

****

که یو څوک بریالی سوداګر وي، هوښیار سیاستوال وي، ظالم دیکتاتور وي، یا لوی اصلاح کوونکی وي، د هغه ځواک د خدای د لامحدود ځواک په پرتله هیڅ نه دی.

****

غرور د روحاني پرمختګ لامل کیږي ځکه چې دا له روح څخه د هغه پراخې فضا لید لرې کوي چې په لویو روحونو کې میشته ده.

لوی خلک پوهیږي چې د دوی ځواک د هغه قادر خدای څخه پور اخیستل شوی چې عاجزانو سره مینه لري او دوی ته په پوهه، لارښوونې او ځواک کې زیاتوالی ورکوي.

****

ریښتینې ملګرتیا هغه رڼا ده چې مور ته الهام راکوي چې یو بل سره مرسته وکړو ترڅو مور د جنت دروازه وګورو او له هغې څخه د الهي مینې ساحې ته لاړ شو.

****

بد مزاج د سرطان په څیر دی، چې داخلي سوله خوري. دا تشریح کوي چې ولې یو څوک چې سخت مزاج لري نشي کولی خپلې ستونزې او ستونزې لرې کړي.

کله چې يو څوک ځان په ناوړه عادتونو محدود کړي، نو هغه د ژوند سره د مبارزې توان نلري، او هرڅومره ژر چې هغه منفي مزاج ته اجازه ورکړي چې خپل ذهن کنټرول کړي، د هغه اراده فلج کيږي.

دا ځانګړتياوې دماغ د ګډوډۍ او حيرانتيا په تياره کې پوښي، او سم قضاوت له منځه وړي.

يو سړی کولی شي د خپل ذهن او ارادې له لارې بريالی شي، پرته له دې چې د ژوند شرايط څومره ترخه او سخت وي.

***

د انسان روح د غوښتنو، وسوسو، ستونزو، انديښنو او ويرې په زنځير پورې تړلی دی، او هڅه کوي چې ځان خلاص کړي.

که تاسو هغه زنځير ته دوام ورکړئ چې تاسو يې په فزيکي شعور پورې دومره سخت تړلي دي، يوه ورځ به الهي لاس مداخله وکړي او زنځير به پرې کړي، او تاسو به آزاد شئ.

***

د ښو او وفادارو ملګرو پرته د ژوند ارزښت څه دی؟ زړه يو مقناطيس لري چې ريښتيني ملګري جذبوي دا د مينې، بې غرضۍ او دوستانه انديښنې مقناطيس دی.

کله چې موږ له چا سره لاس ورکوو، موږ بايد د خپلې مينې او اخلاص مقناطيسيت هغوی ته ورسوو او هڅه وکړو چې څومره چې امکان ولري مرسته ورسره وکړو.

***

د خلکو لپاره هيڅ اړتيا نشته چې ولاړ او نه بدليدونکي پاتې شي. د وهم پرده بايد د روح له جوهر څخه ليرې شي ترڅو دا د خپل پاکوالي او ځواک سره روښانه شي، هغه عالي شان ښکاره کړي چې خدای انسانانو ته ورکړی دی.

خدای دې د برياليتوب لپاره ښې هڅې، مشروع ارمانونه او هوډ ته برکت ورکړي.

***

اې خدايه

مهمه نه ده چې زه له کومې ازموينې او کړاو سره مخ يم

زه پوهيږم چې دا زما د روحاني پرمختګ بل پړاو استازيتوب کوي.

زه ښه پوهېږم چې زه پوهه او ځواک لرم

هغه دوه شیان چې ته یې ماته راکوې
ډاډمنه پوهه او ډاډمنه بریا
***
جنت د لوړې خوښۍ حالت دی چیرې چې هیڅ ډول ستونزې او غمونه نشته
د ښو هڅو او ښو کارونو په دوام سره، روحونه بالاخره د تلپاتې او نوي شوي خوښۍ حالت ته رسیږي
ښه کارونه د فکر کولو او رغنده او ګټورو فعالیتونو معنی لري
***
کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت بدله کړئ
له کمزورۍ او کمزورۍ څخه تر روغتیا او ژوندانه پورې
د ژوند په لارو کې په ډاډ او ځواک سره لاړ شئ - حتی که یوازې هم یاست
او د ژوندي او هوښیار وجدان د درلودلو داخلي خوښي
او د خدای په عدالت او د دروغو په وړاندې د حق او په وهم باندې د حقیقت په بریا کې نه ماتېدونکی باور
او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډېرو اصلاح شویو کچو ته خوشې کړئ
هغه یو مینه ناک او منندوی زړه لري
او د نورو په وړاندې ښه نیتونه
ستاسو فکري تغذیه مقناطیسي ده
او بیا به دا تاسو ته هر هغه څه راجلب کړي چې ښکلي او ګټور دي
د هغو شیانو، خلکو او شرایطو څخه چې اړتیا ورته وي
د امنیت او خوندیتوب د څنډو په لور د سفر دوام
***
د شپې له خوب څخه د نیم ساعت مخکې او سهار له خوبه پاڅېدو وروسته، حتی د مثبتې چوپتیا او ارامۍ مراعات کول به د رواني آرامۍ احساس زیات کړي، کوم چې د ژوند د ورځني جګړې د ټولو سختو شرایطو سره مخ کیدو کې مرسته کوي. د دې داخلي احساس سره، د ورځني اړتیاوو او اړتیاوو ترلاسه کول ممکن کیږي.
***

د لوړ شعور حالت ته رسیدل معنوي پرمختګ ګڼندی کوي او د روح په سمندرـ کې په ډیر مهارت سره ډوبیدو کې مرسته کوي.

***

یو کس د هغو افکارو او کړنو د تخمونو د کیفیت له مخې خوښي ترلاسه کوي چې هغه یې کرلي دي او د خپل ژوند په خاوره کې یې کرلو ته دوام ورکوي.

***

د انسان ذهن د انرژ یا حیاتي فعالیتونو یوه لویه زېرمه ده.

دا فعالیت په دوامداره توګه د عضلاتو په حرکتونو، د زړه، سږو او ډایفرام په فعالیت، د حجروي میتابولیزم، د وینې کیمیاوي تعاملاتو، او د موټرو حسي ارګانونو (اعصابونو) په فعالیت کې کارول کیږي.

برسېره پردې، د حیاتي انرژ یوه لویه اندازه په فکر، احساساتو او ارادې مصرف کیږي.

وېره حیاتي فعالیت کمزورى کوي او د فعالې ارادې یو له سختو دښمنانو څخه دى.

***

منافقت ښه پایله نه ورکوي، تر ټولو هوښیار سړی هغه څه نشي پټولی چې سترګې یې ښکاره کوي، ځکه چې د یو کس ټول تاریخ د هغه په سترګو کې ثبت شوی دی.

که غواړې د یو چا طبیعت وپیژنې، نو له خدایه وغواړه چې د هغه کس په اړه حقیقت درته څرګند کړي، ځکه چې ته نه غولېدلـ غواړې، او ته به د زړه په ژورو کې د هغه ریښتینی طبیعت احساس کړې، او ستا وجدان به غلط نه وي.

***

هیله، اراده او اراده:

هیله" هغه هیله ده چې انرژي نلري او "اراده" د یو څه " کولو هوډ دی: د یوې ځانګړې هیلې یا غوښتنې پوره کول. د "اراده" په اړه، دا د دې په ویلو سره څرګند کیدی شي: "زه به نه ستړي کیدونکيـ کار وکړم تر هغه چې زه هغه څه ترلاسه کړم چې زه یې غواړم".

کله چې تاسو خپله اراده وروزوئ، تاسو کولی شئ د حیاتي فعالیت ځواکونه خلاص او لارښوونه وکړئ، د دې پرځای چې د یو څه هیله وکړئ پرته له دې چې د هغې د ترلاسه کولو لپاره اړین کار وکړئ.

***

مور باید هیله له لاسه ورنکړو، بلکې دا درک کړو چې خدای مور ته په پرله پسې ډول فرصت راکوي ترڅو خپل شرایط ښه کړو، خپل نظرونه لوړ کړو، او په ژوند کې د ځان او نورو لپاره نوي او ګټور شیان رامینځته کړو.

که مور د خپل اوسني ژوند طرز څخه ناخوښه یو، مور باید نوي لارې او طریقې ولټوو چې مور ته اطمینان او ذهني سکون راولي. مور باید هغه اقدامات په پام کې ونیسو چې زمور شرایط ښه کړي او زمور ژوند ډیر معنی لرونکی او هدفمند کړي، او بیا دا نظرونه په عمل کې پلي کړو.

***

خدایه، راځئ چې ستا د پیژندلو له مقدسې دندې څخه هیڅ دنده مهمه ونه ګڼو ځکه چې هر عمل، هر ډول طبیعت چې وي، یوازې د هغه لاسته راوړنې ځواک له لارې ترسره کیدی شي چې تا مور ته راکړی دی، نو راځئ چې له هرڅه پورته له تا سره مینه وکړو، ځکه چې ستا د ژوند او ستا د مینې له فضل پرته، مور نشو کولی ژوند وکړو یا مینه وکړو مور له خدای څخه راپورته شوي یو، او د هغه ذات زمور دننه په خپل ټول پاکوالي، جلال او غوره نعمت کې اوسیږي.

***

د خوښ پوهاوی:

د خوشحال شعور د مطلق شتون په اړه هیڅ اختلاف نشته، ځکه چې کله مور دا شعور لرو نو مور احساس کوو چې زمور انفرادیت یا زمور کوچنی شخصیت بدل شوی او بدل شوی دی، او مور د مینې او کرکې، خوښ او درد له دوه ګوني حالت څخه پورته شوي یو، او یوې داسې کچې ته رسیدلي یو چې د عادي محدود شعور حالتونه پکې روښانه او څرګند ښکاري.

مور د داخلي پراختیا او پراخوالي احساس هم کوو، او د هرڅه لپاره عمومي خواخوږي.

په دې حالت کې، د نړ شور کمیږي، جوش ورکیږي، او زمور دننه د وجود د یووالي احساس راڅرګندیږي او د کاسمیک رڼا روښانه لید څرګندیږي.

ټولې ناپاک او انحرافات په هیڅ شی کې حل کیږي، او مور داسې احساس کوو لکه څنګه چې مور بلې نړ ته تللي یو: د ابدي خوښ او نه ختمیدونکي خوشحاله تلپاتې سرچینې ته.

***

وېره د ژوند هغه فعالیت چې معمولا په منظم ډول اعصابو ته جریان لري، فشاروي او خنډوي، نو داسې ښکاري چې فلج شوي وي، او بدن سست کیږي او د هغې ژوندی والی د پام وړ او د پام وړ کمیږي (ویره د اعصابو بندونکی دی!)

وېره د وېرې د لامل له منځه وړلو کې مرسته نه کوي دا اراده کمزورې کوي او دماغ هڅوي چې د بدن غړو ته یو کمزوری کوونکی سیګنال واستوي سربیره پردې، وېره زړه زهرجن کوي، هضم خرابوي، او د ډیری فزیکي ناروغیو لامل کیږي.

کله چې پوهاوی په خدای متمرکز وي، نو تاسو به له هیڅ شی څخه ویره ونلرئ او په زړورتیا او ایمان سره به وکولی شئ هر خنډ او خنډ لرې کړئ.

***

د بریالیتوب ترلاسه کولو ځواک په ذهن کې دی تاسو به دا حقیقت درک کړئ که تاسو د نړ د شکونو او د هغو کسانو د نا امید سره سره چې هڅه کوي تاسو ښکته کړي په خپلو باورونو ټینګ پاتې شئ د ذهن د ځواک لپاره هیڅ محدودیت نشته په دې نظر تمرکز وکړئ او خپل ذهن د لاسته راوړلو لپاره د هڅونې او د خپلو اهدافو په لور د مثبت کار کولو هوډ سره ډک کړئ.

خپل ذهن لوړو لاسته راوړنو ته وهڅوئ معنوي شتمني ترلاسه کړئ، او د شتمن او سوکال نور ټول ډولونه به ستاسو په امر وي.

***

شعور بې حده او بې حده دی؛ دا تر ټولو لرې ستورو پورې غځېدلی او د کایناتو هر اتوم ته ننوځي، تر کوچنیو الکترونونو پورې انسانان باید د کایناتي شعور له دې سمندر سره یو احساس وکړي، د کورن او ملي سرحدونو څخه تیر شي ترڅو ځانونه د لوی انساني کورن د غړو په توګه وپیژني.

***

هیڅوک نشي کولی په یو چا اغیزه وکړي پرته لدې چې د دوی د ارادې کارولو یا ناوړه ګټې اخیستنې له لارې. یو څوک باید د هغه آزادې ارادې څخه کار واخلي چې خدای ورته ورکړې ده ترڅو هغه ومومي، او بیا به دوی خامخا هغه ومومي.

شاګرد باید په یاد ولري چې دا خورا مهمه ده چې د ښو خلکو سره ملګرتیا وشي چې مثبت نفوذ لري او هغه ته الهام

ورکولو کې مرسته کوي، د هغه اراده پیاوړې کوي، او د هغه د پوهیدو وړتیا لوړوي.

****

استاد پاراماهانسا د شاګردانو یوې ډلې ته وویل:

ما تاسو ته خپله مینه بې قید او شرطه درکړې ده، او زه ډاډه یم چې ما ستاسو مینه په بدل کې ترلاسه کړې ده.

****

ځینې هغه خلک چې ما په خپل ژوند کې پیژندلي دي ټول هغه شیان درلودل چې ما یو وخت فکر کاوه چې زه به یې غواړم، مګر دوی د دې غوښتنو په پوره کولو کې خوښي ونه موندله.

ما لومړی د خدای په لټه کې شوم او وموندله چې د هغه تل تازه کیدونکې خوښ هره هیله پوره کوي او روح له خوښ او قناعت سره ډکوي، او دا چې هغه د وجود له هر ډول جوش یا لالچ څخه ډیر زړه راښکونکی دی.

****

یو کس باید د بل چا زړه سره لاسوهنه ونه کړي یا د هغه احساساتو سره ګډوډ نه کړي، ځکه چې زړه د احساساتو مرکز دی، او ځکه چې احساساتي پیچلتیاوې زړه د اندیښنې او ګډوډ لامل کیږي.

****

یو کس باید د خپل شخصیت د ځانګړو ځانګړتیاوو د پیژندلو لپاره په ځان کې وګوري.

ځینې خلک لیکل خوښوي، نور یې د موسیق لیکلو یا نڅا او سندرې ویلو ته متوجه دي، او ځینې یې د مالي او اقتصاد په برخه کې کار کولو ته لیواله دي، او داسې نور.

له بده مرغه، داسې کسان شته چې غواړي اوازې خپرې کړي او په ګپ شپ کې ښکیل شي، یا شخړه او جګړه وکړي.

یو کس باید د خپلو ښو ځانګړتیاوو د بدلولو هڅه ونه کړي، بلکې باید هغه کارونه پریږدي چې د خپلې خوښې خلاف یې کوي او په پایله کې یې بدبختي او پښیماني راوړي.

****

غیر معمولي رواني تړاو:

د دې ناروغ قربانیان د خوښ په لټه کې یو اړخیز کیږي په دې باور چې خوښ د شتمن په راټولولو، شهرت ترلاسه کولو، یا

روغتیا یا ځواک درلودلو کې ده، دوی هرڅه - روغتیا، ښه شهرت، د ذهن سکون، عزت او وقار - د خپلو سوځیدونکو ارمانونو په قربانګاه کې قرباني کوي ډیر ناوخته، دوی پوهیږي چې یوازې یو متوازن ژوند، هغه چې د طبیعت قوانینو او د خدای احکامو ته درناوی کوي، او فعالیت د آرام سره همغږي کوي، کولی شي ریښتینې خوښ راوړي او د یو عالي ژوند هدف پوره کړي.

هغه کسان چې د غیر صحي تړاو اختلالاتو څخه رنځ وړي د بې ساري خواهشاتو فکرونو لخوا اخته کیږي، چې د ژوند په اړه د یو تحریف شوي او ګډوډ نظر لامل کیږي. د مثال په توګه، یو سوداګر لویه بریا ترلاسه کړه او شتمني یې راټوله کړه، مګر مخکې لدې چې هغه له خپلې شتمن څخه خوند واخلي، هغه د ډیرو اندیښنو او ویرې له امله د عصبي اختلال سره مخ شو، او زړه مات مړ شو [خدای دې تاسو ته تسلیت درکړي]

نور په دې باور دي چې د هدف د ترلاسه کولو لپاره هرڅه جواز لري د دې ګډوډ له امله، دوی خپل اصلي هدف له لاسه ورکوي او حتی لږ اطمینان نشي ترلاسه کولی، حتی که دوی هغه شیان ولري چې دوی یې هیله لري، ځکه چې د انسان طبیعت پراخه او څو اړخیزه دی او په ټولو کچو کې متوازن پرمختګ ته اړتیا لري.

ذهني سړه هوا

دا ناروغي بل نوم لري: نا امیدي یو څوک هیڅکله نه پوهیږي چې کله به راشي او د هغې د ځورونکي نښو څخه رنځ وړي، لکه نا امیدي، زغم، اضطراب، او بې صبري تر دې هم بدتر، دا ډیری وخت اوږد وي، او د هغې قربانیان ډیری وختونه په اسان سره بیرته راګرځي، حتی که دوی باور ولري چې دوی روغ شوي دي.

رواني ناروغي

دا ناروغي د اوږدمهاله دنیاوي اندیښنو په اړه د فکر کولو له امله رامینځته کیږي هغه کسان چې له دې څخه رنځ وړي معمولا د خپلې ارادې کارولو څخه غفلت کوي او په دې توګه په غیر فعاله توګه د دوی دوامداره ویرې ته تسلیم کیږي پرځای د دې چې په زړورتیا سره ورسره مخ شي او له ریښې یې له منځه یوسي.

***

تر ټولو لوی شی چې میړه او میرمن یې د یو بل لپاره هیله کولی شي هغه روحاني پوهه ده چې احساساتي خلاصون ته وده ورکوي او د پوهیدو، د احساساتو په پام کې نیولو او مینې په څیر عالي ځانګړتیاوې راوړي.

خو، دا باید په پام کې ونیول شي چې روحاني وده په نورو باندې نشي تحمیل کیدی.

کله چې یو څوک د نورو په وړاندې مینه احساسوي، د دوی مهربان به د دوی شاوخوا عزیزان وهڅوي او په مثبت ډول به یې اغیزمن کړي.

***

خدای هغه زړونه ګوري چې د ارمان اوښکو پاک شوي او د مینې شمعې روښانه شوي دي

***

استاد پارام هانسا د زده کوونکو یوې ډلې ته وویل:

د خپل ژوند له باغ څخه هره ورځ د روحاني ګل تمه مه کوئ

په هغه خدای باور ولرئ چې تاسو خپل کارونه هغه ته سپارلي دي، هغه به تاسو ته اجر درکړي او ستاسو هیلې به په خپل وخت پوره کړي. اوس چې تاسو د خپلو روحونو په خاوره کې د الهي مینې تخم کرلی دی، نو دا په دعا او ښو کارونو سره وروزئ، او شاوخوا یې زیان رسونکي او پرازیتي بوټي له منځه یوسئ: د شک، ستړیا او سست بوټي.

کله چې مقدس ادراکونه راټوکیږي، نو پالنه یې وکړئ او د ارمان او ایمان په اوبو یې اوبه کړئ، او یوه سهار به تاسو د ځان پوهې مبارک ګل لیدلو څخه خوښ شئ.

***

موږ باید هیڅکله هغه لوی محبوب هیر نکړو چې د ټولو عزیزانو او ملګرو تر شا پټ دی، او موږ باید اجازه ورنکړو چې د لنډمهاله دنیاوي شیانو مینه زموږ زړونه ونیسي، کوم چې باید د تلپاتې، تلپاتې الهي مینې سره وصل شي چې هیڅ مساوي نلري او په وجود کې هیڅ مینه له هغې څخه پورته نه وي ځکه چې کله الهي مینه زړه نیسي، نو په هغې کې سکون ځای په ځای کیږي او د روح خوښ هغه ډکوي.

مقدس کتابونه انسانانو ته لارښوونه کوي چې د خدای په اړه فکر وکړي، خپل ذهنونه په هغه کې ډوب کړي، ټول شیان هغه ته وسپاري، او په صادقانه توګه د هغه عبادت وکړي، پرته له

کوم درغل□ یا منافقت څخه. د خدای پیژندل باید د ژوند وروست□ موخه وي. د نړ□ دندې د هغو قدرتونو له مرستې پرته نشي ترسره کیدی چې خدای انسانانو ته ورکړي دي.
د یو کس په ژوند کې باید له خدای څخه ډیر مهم ونه ګڼل شي که چیرې یو کس په صادقانه توګه د خدای پاملرنه وکړي او د هغه په وړاندې خپله روحاني دنده ترسره کړي، نو د دوی شرایط به په هره لاره کې ښه شي، او دوی به د ټولو شاوخوا شرایطو سره سره د خوندیتوب احساس وکړي.
***
یو څوک باید د نورو حقونه تر پښو لاندې نه کړي، او نه یې ځمکه، سوله، مینه، وقار، یا د دوی هیڅ مادي او اخلاقي شتمني واخلي.
که تاسو د هغه څه د اخیستلو لیوالتیا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ یا هیله لرئ هغه به تاسو ته راشي غلا کول لومړی په ذهن کې ریښه نیسي کله چې یو څوک د نورو سره حسد پیل کوي د ناوړه غوښتنې تخم باید له ذهن څخه ویستل شي.
معنوي خیرخواهي هغه لاره ده چې سړی به په طبیعي ډول ډېرښت راجلب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچینو څخه راشي چې دوی یې پیژني او هغه سرچینې چې دوی یې نه پیژني دا یو بې عیب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنیو په تعقیب تیروي، د دوی سترګې تل په هغه څه دي چې نور یې لري، حتی که د دوی خپلې خزانې له سرو زرو ډکې وي.
تر هغه چې مادي خود غرضي پریښودل نشي، نړ□ نشي کولی خوښ□ وپیژني.
***
د واده څو کاله وروسته، زرګونه میړه او میرمنې له ځانه پوښتنه کوي:
"زموږ مینه چیرته لاړه؟"
د دې خلکو لپاره ځواب دا دی: هغه د ډیرې لیوالتیا اور کې سوځیدلې و او د ځان غوښتنې او بې احترام□ لخوا غالب شوی و.
کله چې دا تیاره ځانګړتیاوې زړه ته ننوځي، مینه په ایرو بدلیږي

کله چې يو سړی او ښځه يو بل سره بد چلند کوي، دوی خپل خوښي د تل لپاره له منځه وړي

يو سړی بايد يوې ښځې سره مرسته وکړي چې د هغې ښې ځانګړتياوې وښيي او هغې ته دا احساس ورکړي چې هغه يوازې د هغه د غوښتنو د پوره کولو لپاره نه ده، بلکې د لارې په اوږدو کې د يو ملګري په توګه ده، چې هغه ورته درناوی او ستاينه لري، او هغه د ژوند د لوړو اړخونو څرګندونه ګڼي.

ښځې بايد نارينه وو ته په ورته نظر وګوري

***

که تاسو د ونې په ريښو کې غلط ډول سرې واچوئ، نو ميوه به يې کمه او کمه وي. په ورته ډول، کله چې يو څوک د دوست ونې د ځان غوښتنې احساساتو سره تغذيه کوي، د دوی بې ارزښته انګيزې د دې ملګرتيا ميوې تحريف او خرابوي.

په يو چا کې دلچسپي درلودل يوازې د دې لپاره چې هغه شتمن يا نفوذ لرونکی وي او زموږ لپاره يو څه کولی شي ملګرتيا نشي بلل کيدی. په ورته ډول، د يو چا د ښکلي مخ له امله متوجه کيدل هم ملګرتيا نه ده. کله چې هغه مخ خپل ځواني، زړه راښکونکی جذابيت له لاسه ورکړي، نو "ملګرتيا" به ورکه شي او د تيرو شيانو شي.

***

هغه ښه کارونه چې شريف خلک يې د نورو سره د مرستې لپاره کوي بايد د شهرت او شهرت يا د ځان د رضايت لپاره ترسره نشي، بلکې ټول کارونه بايد د خدای سره د مينې او د هغه د رضايت په لټه کې ترسره شي.

***

هغه کسان چې د نورو په اړه غيبت، سپکاوی او ګپ شپ خوښوي، هيڅکله به د هڅونکي الفاظو او هوښيارانه مشورې سره د نورو سره د مرستې کولو خوښ ونه پيژني. سخته غندنه ظالم ته مايوسه کوي او د هغوی غوسه راپاروي.

ډيری خلک په خپلو زړونو کې د خپلو کمزورتياوو او دردناک زيږونيزو ټپونو څخه خبر دي، او دا د سخت ځورونې او ځورونکې ملامت سره نشي رغيدلی، بلکه د مينې د آرام، تسکين ورکوونکې بام په واسطه.

***

خدایه، اجازه راکړه چې هغه څه وکړم چې ته یې غواړې، او اجازه راکړه چې زما ارمانونه یا غوښتنې ما کنټرول نه کړي. ما سره مرسته وکړه چې هغه کارونه ترسره کړم چې دا نړۍ به په هره لاره کې یو ښه ځای جوړ کړي، ترڅو زما فکرونه او عملونه ستا جلال اعلان کړي او نورو ته ستا یادونه وکړي.

****

خوب یو نعمت دی، ځکه چې ستاسو ستونزې هر څه وي، تاسو له هغوی څخه خلاصیږئ کله چې تاسو له خوبه راویښ شئ مګر تاسو باید زده کړئ چې څنګه په شعوري ډول د ویښیدو په وخت کې له ستونزو څخه ځان خلاص کړئ که تاسو هیڅکله بوره نه وي خوړلې، نو تاسو به د هغې خوروالی ونه پیژنئ په ورته ډول، تر هغه چې تاسو د ذهن له وړتیا څخه په بشپړه توګه ګټه پورته نه کړئ، تاسو به د هغې د حیرانونکي ځواک ستاینه ونکړئ.

****

په داسې حال کې چې جلالتماب قاضي د یوې نازکې موضوع په اړه خپله وروستۍ پریکړه صادروله چې د بل چا لپاره د ژوند یا مرګ معنی لري، په ورته وخت کې هغه د هغو کورنیو ستونزو په اړه فکر کاوه چې هغه ورځ ورسره مخ شوي وو او خپه و ځکه چې په کور کې د هغه قانون نه پلي کیده!

که چیرې داسې قاضي یو غیر عادلانه حکم صادر کړي چې د تمرکز د نشتوالي له امله د یو بې ګناه کس د مرګ لامل شي، نو هغه به په خپل وار سره د سترې قاضي، د ټولو ګناهونو قاضي، په وړاندې تورن او محکوم شي: هغه نړیوال قانون چې هیڅ طرفداري نه پیژني او په هغه کې د خپلۍ لپاره هیڅ ځای نشته.

****

زه اوس هم په یاد لرم کله چې ما یوه ناڅاپي تجربه درلوده؛ د فکر کولو د وربځو تر شا، د روحاني خوښۍ سهار ناڅاپه راڅرګند شو او زما وجود یې ډوب کړ.

هغه برکتناکه تجربه له ټولو تمو څخه زیاته وه، ځکه چې ما د نه بیان کیدونکې خوښۍ احساس وکړ، او د خوښۍ رڼا د شعور ټولې تیاره کونجونه روښانه کړل، د ګډوډۍ او پوښتنو سیورې یې لرې کړې.

هغه رڼا - لکه د ایکس رې - د ناڅاپه شیانو له لارې سورې شوه او ماته یې هغه شیان وښودل چې د لید له نورمال افق

څخه هاخوا وو، ختیځ او لویدیځ، شمال او سویل، زما مخې او زما شاته، زما پورته او زما لاندې، زما دننه او زما شاوخوا، او هرچیرې.

***

ویجاړونکی شک په خپل اغیز کې د فلج سره ورته دی دا د رغنده فکر کولو مخه نیسي او د ارادې ځواک مخه نیسي.

دا د لوړو قدرتونو د خیرخواهۍ کارونو او د کایناتو د قوانینو په وړاندې د خنډ په توګه عمل کوي، د خدای نعمتونه روح ته د رسیدو مخه نیسي. دا د اضطراب او بې وسۍ احساس هم راوړي.

هغه د بریالیتوب په وړاندې مقاومت کوي او د ناپوهۍ، تعصب، غیر عادلانه تعصب، یا بې کنټروله احساساتو او لیوالتیا له امله نظرونه ردوي.

***

روحاني بیا زیږون د ناپوهۍ له پنجرې څخه د ځان خلاصول او د محدود شعور له محدودیتونو څخه خلاصیدل دي.

د انسان ژوند کله ناکله ډېر ښکلی وي، خو ورسره تړل کېدل داسې دي لکه د جنت مرغۍ په یوه تنګ پنجره کې واچوئ. که تاسو د پنجرې دروازه پرانیزئ، نو مرغۍ ممکن له الوتلو څخه ډډه وکړي ځکه چې هغه ورسره عادت شوې ده.

دا ښکلې مرغۍ وېرېږي او نه غواړي چې له پنجرې ووځي او هغه نامحدود آزادۍ ته راستون شي چې له هغې څخه راغلې وه، پرځای یې غوره ګڼي چې په یوه کوچنۍ او محدوده سیمه کې پاتې شي چې د هغې د طبیعت سره سمون نه لري.

په دې توګه، د انسان روح د بدن سره عادت کیږي او د هغه بندی کیږي، نه پوهیږي چې دا د لامحدود کایناتو برخه ده او دا چې د هغه ځمکنی شتون لنډمهاله دی او باید خپل آسماني کور ته راستون شي.

او د بدن له محدودیتونو او محدودیتونو څخه د طبیعي حکمت آزادول هغه څه دي چې زه یې روحاني بیا زیږون بولم.

***

د ذهن د ځواک لپاره هیڅ محدودیت نشته په دې نظر تمرکز وکړئ او خپل ذهن د لاسته راوړلو لپاره د هڅونې او د خپلو اهدافو په لور د مثبت کار کولو هوډ سره ډک کړئ خپل فکرونه د لوړو لاسته راوړنو په لور روان وساتئ که تاسو معنوي شتمني

ترلاسه کړئ، د شتمنۍ او سوکالۍ نور ټول ډولونه به ستاسو په امر وي.
***
کله چې یو څوک د خپلو هڅو له لارې یوه هیله نشي پوره کولی، نو دوی په دعا کې خدای ته مخه کوي. په دې توګه، هره دعا چې ویل کیږي په دننه کې پټه هیله ځرګندوي، مګر د خدای په موندلو سره، ټولې غوښتنې له منځه ځي او ټولې غوښتنې پوره کیږي.
***
یو کس باید خپل غوره هڅه وکړي او عیني، بې طرفه او له محدودو اړیکو څخه پاک وي.
هغه باید هغو مطالعاتو (پیښو او حالاتو) ته هم ځانګړې پاملرنه وکړي چې ژوند یې مخې ته ایښې دي ځکه چې دوی هغه درسونه لري چې هغه یې باید زده کړي.
***
په دې نړۍ کې باید د نړۍ عالي اهداف معرفي شي، او داسې ایډیالونه باید ومنل شي چې انسانیت لوړو کچو ته ورسوي، د هغه فکرونه اصلاح کړي، د هغه غوښتنې کنټرول کړي، او د هغه عالي استعدادونه لوړ کړي.
دا د روحاني مثال او ښه نصاب له لارې فعال کیدی شي، نه د وحشي ځواک او ویجاړونکو جګړو له لارې. سیاسي ځواک خطرناک دی پرته له دې چې د هغه کنټرول او لارښوونه وکړي.
کله چې زه روحاني اصولو ته اشاره کوم، زما مطلب ځانګړي عقیدې، فرقې، یا د عقیدې تړاوونه نه دي، بلکې نړیوال قوانین دي: د صداقت او فضیلت قوانین چې په هرچا پلي کیږي او دوی ته نیکمرغي، هوساینه او سوله راوړي.
***
هر انسان د خپلو هیلو د ونې لاندې ژوند کوي، کوم چې د دوی ټولې هیلې پوره کوي. دا ونې اراده ده. د انسان اراده، کوم چې د الهي ارادې انعکاس دی، په خپل ذات کې د یو شخص د هیلو او غوښتنو د پوره کولو ځواک لري.
څو څوک چې نه پوهیږي چې څنګه خپلې هیلې، غوښتنې او فکرونه کنټرول کړي، باید زر ځله د خپل رب شکر ادا کړي ځکه چې د هغه بې نظمه فکرونه سمدلاسه نه پوره کیږي، که نه نو وحشي غوښتنې به د ښکاریانو، وحشي پړانګانو د اتوماتیک

مجسم کیدو لامل شي چې د روح سکون ماتوي، د خوښۍ
هڅوکي ماتوي، او د روحاني سولې نخلستان په یوه بې وزله
ځمکه بدلوي.
انسان باید د ویرې، ناکامۍ، ناروغۍ او ناپوهۍ په اړه په
دوامداره توګه فکر کولو او فکر کولو څخه ځان وساتي، داسې
نه چې دا منفي فکرونه د نامعلومو تیارو څخه د شیطانانو په څیر
راپورته شي او جدي ستونزې رامینځته کړي چې ورسره معامله
کول یا کنټرول کول یې ستونزمن دي. منفي فکرونه فرد ته له
زیان پرته بل څه نه راوړي؛ له همدې امله، که څوک د ځان او
نورو لپاره ښه غواړي نو باید دوی د مثبتو فکرونو سره بدل
کړي.
***
کله چې موږ پوه شو چې هغه وړتیاوې چې موږ د فکر کولو،
خبرو کولو، احساس کولو یا عمل کولو لپاره ورته اړتیا لرو، ټول
د خدای څخه راځي او هغه تل زموږ سره دی، موږ ته الهام
راکوي او لارښوونه کوي، موږ سمدلاسه له ګډوډۍ څخه
خلاصیږو.
د دې درک سره د خالصې خوښۍ څپې راځي، او ځینې
وختونه د یو شخص وجود په ژوره روښانتیا کې ډوب کیږي چې
سمدلاسه د ویرې فکرونه لرې کوي.
***
هره کلمه، ښه یا بده، خپل ارتعاشات پریږدي — خپل نښې
په بدن، دماغ او د فکر د ژوند انرژۍ کې د تمایلاتو او غوښتنو —
په بڼه. په دې توګه، د ټولو خبرو ارتعاشات په ذهن کې مثبت یا
منفي تمایلات پریږدي. هغه څوک چې ځان د حقیقت د تحریف
کولو له هڅونو څخه آزاد کړی وي په ځان کې یو لوی ځواک
رامینځته کوي، داسې چې دوی به د دروغو شاهدي ورنکړي او د
دوی ټولې خبرې به ریښتیا وي.
***
اې ربه، ماته دا ځواک راکړه چې د خوږو، ګټورو او تازه
خبرو په ویلو سره د حق خدمت لپاره خپل غږ وکاروم.
زما د ژوند په بانسري کې خپل تلپاتې سندرې وغږوئ ترڅو
زه ستاسو د مقدسو سندرو د خوځښتونو څخه برکت ومومم.
***
اې کایناتي محبوبې

زه ستا مخ په ځلیدونکو ګاڼو کې ځلیدونکی وینم
او ما ستا شرم د ګلابو په پاڼو کې ولید.
او زه ستا غږ د مرغیو په چیغو کې اورم، او زه خوشحاله یم
او زه خوب وینم چې زه به تا سره په هر زړه کې ووینم
زه له خوښۍ ډک یم
د توضیحاتو څخه تیریږي

له ویرې څخه ازادي
ماسټر پرامهانسا یوګانندا

په کایناتو کې هر څه د انرژۍ یا ارتعاش څخه جوړ شوي دي
د خبرو ارتعاش د فکر ارتعاش په پرتله ډیر شدید څرګندونه یا څرګندونه ده د ټولو انسانانو فکرونه د آسمان له لارې څپې وهي ځکه چې فکرونه لوړ ارتعاش لري، دوی لا تر اوسه نه دي څرګند شوي له نېکه مرغه، موږ د ټولو خلکو فکرونه نه پوهیږو!
د راډیو تڼیو په فشارولو یا تاوولو سره (او په دې ورځو کې د نورو وسیلو له لارې)، تاسو کولی شئ مختلف غږونه او غږونه واورئ که چیرې د ایتر په طبقو کې ذاتي پوهاوی نه وای چې له لارې یې راډیو څپې ستاسو ریسیور ته سفر کوي، نو تاسو به په یو وخت کې د خپرونې ټول غږونه اوریدلي وای.
خدای پاک آسمان جوړ کړ او د انسان ذهن یې وهڅوه چې د دې وسیلې له لارې د ارتعاشاتو د لیږدولو او ترلاسه کولو لپاره لارې چارې رامینځته کړي د راډیو څپې د خپل تکثیر لپاره په ایتر او د لیږد او استقبال لپاره په بریښنا تکیه کوي دا ارتعاشاتي راډیو څپې هغه نظرونه دي چې د فضا له لارې هر ریزوننټ ریسیور ته لیږدول کیږي.
کله چې تاسو د یو عزیز سره نږدې یاست، تاسو د دوی فکرونه احساس کوئ، مګر تاسو ممکن د لرې چا فکرونه احساس نشئ کولی پرته لدې چې تاسو خورا پرمختللې حسي ادراک ولرئ. هغه کسان چې په منظم ډول د تمرکز او مراقبت تخنیکونه تمرین کوي ژوره ارامتیا تجربه کوي او د دوی فکرونه د دې تمرین په پایله کې ډیر پاک کیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې حتی له لرې څخه د نورو فکرونه او ارادې احساس کړي!

موږ ټول انسانان لیږدونکي او ترلاسه کونکي یو: تاسو د نورو فکرونه د خپل زړه له لارې ترلاسه کوئ، د احساس مرکز، او تاسو خپل فکرونه د خپلې روحاني سترګې له لارې، د تمرکز او ارادې مرکز، لیږدوئ. ستاسو انټینا په دماغ کې ده، د لوړ شعوري پوهاوي مرکز. تصور وکړئ چې تاسو له کوره لرې یاست او غواړئ یوه شئ چې هلته څه پیښیږي. که ستاسو حواس ډیر ارام وي او ستاسو ذهن خاموش وي، نو تاسو به وکولی شئ په کور کې د خپلې کورنۍ احساسات او فکرونه احساس کړئ. کله چې تاسو د تمرکز لپاره عالي ظرفیت لرئ، ستاسو فکرونه هرچیرې ننوځي، او ستاسو حواس د حیاتي انرژۍ څخه ډک کیږي.

واټن نسبي دی ځکه چې انرژي فضا کموي واټن د مخابراتي ټیکنالوژیو د پرمختګ سره کمیږي تصور وکړئ چې تاسو ویده یاست او خوب وینئ چې بل هیواد ته الوتنه وکړئ، بیا ښار ته ریل ګاډی واخلئ، او بیا یوې ټاپو ته سفر وکړئ، د لارې په اوږدو کې په څو بندرونو کې ودریږئ دا ټول په خوب کې د څو دقیقو په اوږدو کې پیښیږي ځکه چې د فکر په ډګر کې هیڅ واټن شتون نلري.

ټوله نړۍ او فضا د یوې مفکورې په توګه شتون لري، او په هغې کې د ذهن ځواک پروت دی چې زه کولی شم خپلې سترګې وتړم او د زړګونو میله لرې شیانو په اړه فکر وکړم فضا او وخت یوازې ذهني جوړښتونه دي په خوب کې د ګرمې قهوې او سړې آیس کریم ترمنځ څه توپیر دی؟ کله چې تاسو ویښ شئ، تاسو پوهیږئ چې د خوب په نړۍ کې آیس کریم یوازې یوه مفکوره وه، او ګرمه قهوه هم یوه مفکوره وه - دواړه په ساده ډول مختلف نظرونه وو ذهن قادر مطلق او د ټول پوهیدو ځواک لري هغه ذهن چې زه یې خبرې کوم د خدای ذهن دی او لکه څنګه چې هغه د فکر له لارې هر ځای کې شتون لري، نو موږ هم یو

کله چې تاسو هڅه کوئ چې راډیو واورئ، تاسو ځینې وختونه د خپرونې سره جامد غږ اورئ. په ورته ډول، کله چې تاسو هڅه کوئ چې په خپل ژوند کې یو معنی لرونکی شی ترلاسه کړئ، تاسو یو بل ډول مداخله تجربه کوئ چې هڅه کوي ستاسو د پرمختګ مخه ونیسي او خنډ یې کړي. دا مداخله بد عادتونه دي.

وېره يو بل ډول ګډوډي ده چې ستاسو په روحيه اغيزه کوي د ښو يا بدو عادتونو په څير، وېره کولی شي رغنده او ويجاړونکې دواړه وي د مثال په توګه، کله چې يوه ښځه ووايي، "زما ميړه به غوسه شي که زه نن شپه بهر لاړ شم، نو زه به نه ځم،" هغه د رغنده، دوستانه وېرې لخوا هڅول کيږي د دوستانه وېرې او بزدلانه وېرې ترمنځ توپير شتون لري زه دلته د دوستانه وېرې په اړه خبرې کوم چې يو کس محتاط کوي چې نورو ته په غير ضروري ډول زيان ونه رسوي بزدلانه وېره اراده فلج کوي د کورن غړي بايد يوازې دوستانه وېره احساس کړي او بايد يو بل ته د حقيقت ويلو څخه ويره ونلري د دندې له احساس څخه عمل کول، يا د بل چا په خدمت او مينه کې د شخصي غوښتنو قرباني کول، د ويرې له امله د دې کولو څخه خورا غوره دي حتی کله چې يو څوک د الهي قوانينو څخه سرغړونه کوي، دا بايد د خدای لپاره د مينې څخه وي، نه د سزا له ويرې.

ويره په زړه کې پيدا کيږي که تاسو د ناروغ يا حادثې په اړه ويره لرئ، نو تاسو بايد ژوره، ورو او په منظم سرعت سره څو ځله تنفس وکړئ، د هر تنفس سره آرام وکړئ. دا به ستاسو د وينې جريان بيرته عادي حالت ته راستنيدو کې مرسته وکړي که ستاسو زړه واقعيا ارام وي، نو تاسو به هيڅ ويره احساس نه کړئ.

په زړه کې د درد د احساس له امله اضطراب راپاريږي. له همدې امله، موږ ګورو چې ويره په تيرو تجربو کې ريښه لري. شايد يو څوک په تيرو وختونو کې لويدلی وي او خپله پښه يې ماته کړې وي، او له همدې امله دوی د ورته تجربې له تکرار څخه ويره لري. په دوامداره توګه په داسې دردناک تجربو کې پاتې کيدل اراده او اعصاب فلج کوي، چې احتمال لري د بل سقوط او ماتې پښې لامل شي! سربيره پردې، کله چې زړه د ويرې له امله فلج شي، د بدن ژونديتوب خپلې ټيټې کچې ته راټيټيږي، چې د ناروغ ميکروبونو ته اجازه ورکوي چې بريد وکړي او بدن ته زيان ورسوي.

ډېر کم داسې څوک شته چې له ناروغ نه وېرېږي. وېره انسانانو ته د درد څخه د مخنيوي لپاره د احتياطي وسيلې په توګه ورکړل شوې وه، نه دا چې په دوامداره توګه لوی شي يا په هغه کې اوسېږي. د وېرې دوامداره بوختيا زموږ د ستونزو څخه د مخنيوي او د هغو ستونزو د حل کولو لپاره هڅې خنډوي چې موږ

ورسره مخ یو. محتاط وېره د حکمت پر بنسټ ولاړه ده، لکه د مثال په توګه، په پام کې نیولو سره چې یو ځانګړی خواړه غیر صحي دي سره له دې چې د خوړلو لیوالتیا لري، د ناروغۍ وېره ناروغي مجسموي خلک یوازې د هغې په اړه فکر کولو سره په ځان باندې ناروغي راوړي. که تاسو په دوامداره توګه د زکام ښخه ویره لرئ، نو تاسو به د هغې لپاره ډېر حساس شئ پرته له دې چې تاسو د هغې ښخه د مخنیوي لپاره څه وکړئ. خپله اراده او اعصاب په ویره سره فلج مه کوئ. کله چې اندیښنه ستاسو د ارادې خلاف تاسو ته نږدې وي، تاسو د هغه تجربې رامینځته کولو کې مرسته کوئ چې تاسو یې ویره لرئ. دا هم غیر عقلاني ده چې د هغو کسانو سره ملګرتیا وکړئ چې په دوامداره توګه د خپلو ناروغیو او ضعفونو په اړه خبرې کوي. په دې مسلو تمرکز کولی شي ستاسو په ذهن کې د وېرې تخم وکري. هغه کسان چې د نري رنځ، سرطان یا د زړه ناروغۍ ښخه ویره لري باید دا وېره له خپلو فکرونو ښخه لرې کړي ترڅو دوی دا ناغوښتل شوي شرایط په ځان باندې راوړي. لکه څنګه چې د ناروغانو او زړو لپاره، دوی یو خوندور او ملاتړي چاپیریال ته اړتیا لري، چې د قوي خلکو لخوا محاصره شوي وي. مثبت چلند، د مثبتو فکرونو او احساساتو سره د هغوی هڅونه او لوړول فکر لوی ځواک لري د روغتون کارمندان په ندرت سره د دوی د ځان باور له امله ناروغه کیږي؛ په حقیقت کې، د دوی قوي فکرونه دوی بیا ژوندي کوي او دوی ته د ژوند دوامداره سرچینه چمتو کوي

له همدې امله، غوره ده چې نورو ته خپل عمر ونه وایاست لکه څنګه چې تاسو لویږئ هرڅومره ژر چې تاسو دا کار کوئ، دوی ستاسو عمر ستاسو په ظاهري بڼه کې منعکس کوي او دا د روغتیا او ژوند د کمیدو سره تړاو لري د عمر مفکوره اندیښنه رامینځته کوي او د یو کس ژوند او انرژي غلا کوي له همدې امله، خپل عمر له ځانه پټ وساتئ موږ باید ځان ته یادونه وکړو چې موږ تلپاتې موجودات یو، موږ د ښه روغتیا سره برکت لرو، او دا چې نړۍ له نیکۍ ډکه ده.

له همدې امله، احتیاط باید د ویرې پر ځای غالب شي، د مخنیوي تدابیر باید ونیول شي، او د ناروغۍ د لاملونو د له منځه وړلو او له ویرې ښخه د ځان خلاصولو لپاره باید هره هڅه وشي. میکروبونه په هر ځای کې دومره زیات دي چې که خلک له دوی

ځخه ويره ولري، نو دوی به د ژوند ځخه خوند وانخلي حتی د ټولو اړينو روغتيايی احتياطونو سره سره، که يو څوک خپل کور د مايکروسکوپ لاندې معاينه کړي، نو دوی به خپله اشتها او د خوړلو ليوالتيا له لاسه ورکړي.

له هر هغه څه چې وېرېږئ، خپل فکرونه ترې لرې کړئ، هغه خدای ته پرېږدئ او په هغه باور پیاوړی کړئ ډېری کړاوونه معمولا د اضطراب له امله رامنځته کېږي، ولې داسې رنځ کوئ چې ناروغي لا نه وي راغلې؟ څرنګه چې د ډېری خلکو ناروغ له ويرې ځخه سرچينه اخلي، نو د ويرې پریښودل به دوی سمدلاسه خلاص کړي، او درملنه به يې سمدستي وي. هره شپه، مخکې له دې چې ويده شئ، ځان ته ډاډ ورکړئ: "خدای زما سره دی، او څوک چې خدای ورسره وي، د ويرې لپاره هيڅ شی نلري" په ذهني توګه ځان د خدای روح او د هغه کاسميکي انرژ سره محاصره کړئ، په دې باور چې هر هغه ميکروب چې تاسو بريد کوي هغه به وځپل شي. په بشپړ باور سره "ای خدايه، قادر مطلق" يا "ای ربه، مرسته کوونکی" تکرارول به ستاسو ساتنه وکړي، تاسو به پیاوړي کړي، او تاسو به آرام او روغ احساس کړي. که تاسو د خدای سره په همغږ کې ياست، د هغه حقيقت به تاسو ته راشي، او تاسو به پوه شئ چې ستاسو په زړه کې، تاسو يو روح ياست چې د سخت او نه ختميدونکي ځخه بې برخې دی.

هر کله چې تاسو ويره احساس کوئ، خپل لاس د خپل زړه په وړاندې کيږدئ، له کيڼ ځخه ښي خوا ته يې مسح کړئ او ووایاست: "ای خدايه، دا ويره له ما ځخه لرې کړه او زما ذهن او فکرونه له هر ډول ګډوډ ځخه خلاص کړه" لکه څنګه چې د راډيو مداخلې ځخه د خلاصون لارې شتون لري، نو هم، که تاسو په دوامداره توګه خپل زړه له کيڼ ځخه ښي خوا ته مسح کړئ، او که تاسو په دوامداره توګه د خپل زړه ځخه د ويرې د لرې کولو مفکورې باندې تمرکز وکړئ، نو ويره به د خدای په مرسته ورکه شي، او تاسو به د خپل ټول وجود ډکولو الهي خوښ احساس کړئ.

وېره تل له انسان سره وي، او له هغې ځخه خلاصېدل د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو سره ممکن دي.

په خدای باور وکړئ او په هر کار کې صادق اوسئ ډیری
تقلید کوونکي شتون لري؛ خپل نوم د دوی په اوږده لیست کې
مه اضافه کوئ هغه څه چې تاسو یې کوئ ماسټر کړئ او په
داسې ځانګړي ډول یې وکړئ چې مخکې هیڅ چا نه وي کړي ډګر
د تخلیق لپاره خلاص دی تر هغه چې هیله صادقه وي او اراده
هلته وي ټول طبیعت تاسو ته ځواب ورکوي کله چې تاسو د
خدای سره په همغږ□ کې یاست
خلک ډیری وخت ځان ته لومړیتوب ورکوي، مګر موږ باید د
نورو په اړه فکر وکړو او د خپل توان تر حده ورسره مرسته
وکړو، د ځان په څیر ورته ښه هیله وکړو. کله چې موږ دا په خپله
خوښه او په زړه سره کوو، موږ احساس کوو چې زموږ د
خواخوږ□ حلقه پراخه کیږي او زموږ او نورو ترمنځ د مینې اړیکې
ژورې او پیاوړې کیږي.
په هغه چاپیریال کې چې ۱۰۰۰ کسان پکې وي، که چیرې
هرڅوک په دوستانه ډول چلند وکړي، نو هر یو کس به ۹۹۹
ملګري ولري، خو که چیرې په هغه چاپیریال کې هرڅوک د نورو
سره د دښمن په توګه چلند وکړي، نو هر یو کس به ۹۹۹ دښمنان
ولري.
د مینې په ځواک سره د خلکو زړونه فتح کول ترټولو لویه
بریا ده چې هرڅوک یې په ژوند کې ترلاسه کولی شي تل هڅه
وکړئ چې د نورو د ښېګڼې په اړه فکر وکړئ، او تاسو به ټوله
نړ□ په خپلو پښو کې ومومئ دا د هغو لویو خلکو ترټولو عالي
لاسته راوړنه وه چې د نورو لپاره یې ژوند کاوه او مړه شول
هغه کسان چې د لوی مادي ځواک سره یوازې د ځان لپاره ژوند
کوي په چټک□ سره په هیرولو کې پوښل کیږي مګر هغه کسان
چې د نورو لپاره ژوند کوي د تل لپاره یاد ساتل کیږي پیغمبرانو
د دوی د ځمکې د استوګنې پرمهال د سرو زرو تختونه نه
درلودل، مګر دوی د ملیونونو زړونو کې د مینې په تخت ناست
دي دا غوره تخت دی چې هر انسان یې نیولی شي
یو انسان دې نړ□ ته راځي چې ژاړي پداسې حال کې چې
نور ټول د دوی په راتګ خوشحاله وي دوی باید د خپل ټاکل شوي
عمر په اوږدو کې کار او خدمت وکړي ترڅو کله چې د دې نړ□
پریښودو وخت راشي، دوی په موسکا سره لاړ شي پداسې حال
کې چې نړ□ دوی ته غمجنه وي.

خدای دا نړ د دې لپاره رامینځته کړې چې انسانان د خپل عقل څخه د روحاني پوهې ترلاسه کولو لپاره کار واخلي او پوه شي چې الهي فکر یو پیاوړی ځواک دی، او دا ځواک باید په سمه لاره کې د ځان او نورو د ګټې لپاره واستول شي.

که خدای زموږ په زړونو کې د خپلې مینې د کرلو له لارې موږ ته مینه نه وای راکړې، نو موږ به هیڅکله د انسان مینه نه وای پیژندلې ځکه چې خدای زموږ سره دومره سخاوتمند او مینه ناک دی، هغه باید زموږ هدف او زموږ د لټون هدف وي هغه نه غواړي چې ځان په موږ باندې مسلط کړي، مګر هیڅ خوښي د هغه په اړه فکر کولو او د هغه سره د اړیکې پرته نشي ترلاسه کیدی.

هغه پراسرار لاره چې بدن او ذهن پکې کار کوي، چې خدای موږ له نورو ټولو مخلوقاتو څخه توپیر کړی دی

په ژوند کې هر بل حیرانتیا او معجزه باید کافي هڅونه وي چې موږ یې د لټون او موندلو اراده وکړو.

څوک چې دا په اخلاص او صادقانه توګه هڅه کوي هغه به په خپله هڅه کې بریالی شي او خپل هدف به ترلاسه کړي.

کله چې ما په دې لاره پیل وکړ، زما ژوند په پیل کې ګډوډ او بې نظمه و، مګر د پرله پسې هڅو او دوامداره هڅو له لارې، وریځې له منځه تلل پیل شول، او شیان په حیرانونکي ډول روښانه شول. هرڅه چې زما سره پیښ شول د خدای د شتون او پدې ژوند کې د هغه سره د اړیکې او پیژندلو امکان د نه انکار وړ ثبوت و. اوه، هغه ارامتیا، د ذهن سکون، او داخلي ارامتیا چې سالک د خدای په موندلو سره تجربه کوي! بیا نړ روښانه او موسکا کیږي، هرڅه به سم وي، او هیڅ شی به ونشي کولی په زړه کې ویره رامینځته کړي.

په دې ډول موږ باید له ننګونو سره مخ شو او د ژوند جګړه په هغه زړورتیا او زړورتیا سره وجنګیږو چې د ژوند او رڼا ماشومانو سره مناسبه وي.

د خزانو کشف کول

ښوونکی: پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود عباس مسعود

ايا په کايناتو کې داسې ځواک شته چې د شتمنۍ او شتمنۍ کانونه افشا کړي، او هغه خزانې رابرسيره کړي چې په پام کې نه دي نيول شوي او موږ يې هيڅکله خوب هم نه دی ليدلی؟

آيا په کايناتو کې کوم ځواک شته چې موږ يې د روغتيا، خوښۍ او روحاني روښانتيا په لټه کې ور وګرځوو او پرې تکيه وکړو؟

روښانفکره ښوونکي د دې ځواک شتون تاييدوي او د حقيقت د قوانينو او اصولو اغيزمنتوب يې ښودلی دی چې د انسانيت لپاره به کار وکړي که چيرې دا په خلاص ذهن سره هڅه وکړي.

په نړۍ کې برياليتوب په بشپړه توګه په روزنه او ځان بسياينې پورې اړه نلري، بلکې د شته فرصتونو څخه د اعظمي ګټې اخيستنې په هوډ پورې هم اړه لري.

د ژوند فرصتونه په ناڅاپي ډول نه راځي؛ دوی رامينځته شوي او رامينځته شوي دي انسانانو ټول هغه فرصتونه رامينځته کړي دي چې دوی ته شتون لري او شتون لري (که په دې ژوند کې وي يا په لرې تيرو وختونو کې، په شمول د تيرو ژوندونو يا تجسمونو) ځکه چې دوی دا فرصتونه رامينځته کړي دي، دوی بايد له دوی څخه په بشپړ او غوره ممکنه لاره کې ګټه پورته کړي.

که موږ د خپلو طبيعي وړتياوو سربيره، ټول شته بهرني وسايل او سرچينې وکاروو ترڅو هر هغه خنډونه چې زموږ په لاره کې ولاړ وي له منځه يوسو، موږ به هغه ځواک رامينځته کړو چې خدای موږ ته راکړی دی: هغه بې حده ځواک چې زموږ د وجود له ژورو څخه راپورته کيږي. موږ دوه لوی ځواک لرو: د عقل ځواک او د ارادې ځواک، او موږ بايد دا دوه سپېڅلي ډالۍ په بشپړ ډول وکاروو.

د يو کس برياليتوب يا ناکامي د هغه د عادتي فکر کولو په ماهيت او نمونې پورې اړه لري چې د يو کس په ژوند کې کوم يو ډير پياوړی دی: د برياليتوب فکرونه يا د ناکامۍ فکرونه؟ که چيرې فکر ډيری وخت منفي وي، نو کله ناکله مثبت فکرونه به د برياليتوب د راجلبولو لپاره کافي نه وي مګر که يو څوک په صادقانه توګه فکر وکړي، نو هغه څه به ومومي چې دوی يې په لټه کې دي او خپل هدف به ترلاسه کړي، حتی که دوی د تيارو لخوا محاصره احساس کړي.

هر څوک د خپل ځان مسؤل دی بل څوک به د قیامت په ورځ د دوی په استازیتوب ځواب نه ورکوي او نه به حساب ورکوي.

زموږ کار په نړۍ کې، چیرې چې زموږ تیرو کړنو موږ ځای پر ځای کړي یو، هغه څه دي چې بل څوک یې نشي ترسره کولی او زموږ کار یوازې هغه وخت بریالی ګڼل کیږي کله چې دا زموږ د ملګرو انسانانو لپاره په یو ډول خدمت کوي.

په هیڅ ستونزه باید فکر ونشي یا په دوامداره توګه بیا کتنه ونشي پریږدئ چې مسایل د یو څه وخت لپاره آرام شي، او ممکن پخپله حل شي مګر، یو څوک باید دومره اوږد پاتې نشي چې د پوهیدو وړتیا له لاسه ورکړي د آرام وختونه باید د ژور فکر کولو او په روح کې د ارام افقونو ته د رسیدو لپاره وکارول شي.

کله چې تاسو له ځان سره همغږي یاست، نو تاسو به وکولی شئ د هر هغه څه په اړه چې تاسو یې کوئ په روښانه توګه فکر وکړئ حتی که ستاسو فکرونه خپاره شي، تاسو به وکولی شئ هغه راټول کړئ او بیا یې تمرکز وکړئ د دې مقدس همغږۍ ترلاسه کولو وړتیا د هڅو او تمرین له لارې ترلاسه کیدی شي.

د مثبت فکر کولو سربیره، اراده، سخت کار، او استقامت د بریالیتوب لپاره اړین دي. ټولې ظاهري څرګندونې او پیښې د ارادې پایله ده، مګر دا ځواک ډیری وختونه په شعوري او عقلي ډول نه کارول کیږي.

لکه څنګه چې شعوري اراده شتون لري، یو اتوماتیک اراده هم شتون لري، او د ټولو کړنو تر شا محرک ځواک ثابت عزم یا اراده ده، پرته له دې چې یو څوک نشي کولی حرکت وکړي، خبرې وکړي، کار وکړي، فکر وکړي یا احساس وکړي. له همدې امله، اراده د ټولو کړنو تر شا هڅونکی ځواک دی، او د دې فعالیت څخه د کار اخیستلو کې پاتې راتلل د فزیکي او ذهني پلوه بشپړ بې کارۍ او سستۍ معنی لري. انسانان حتی د خپلو لاسونو د حرکت لپاره هم د ارادې څخه کار اخلي، او د دې ځواک کارولو پرته ژوند کول ناممکن دي.

اتوماتیک اراده د ارادې د ځواک غیر شعوري کارول دي شعوري اراده یوه حیاتي انرژي ده چې د هوډ او هڅې سره مل ده؛ دا د ځواک تولیدونکی دی چې باید په هوښیارۍ او فکر سره لارښوونه وشي کله چې یو څوک ځان ته روزنه ورکوي چې د هوښیارۍ، فکر کولو ارادې څخه کار واخلي، د غیر

شعوري، اتوماتیک ارادې پرځای، دوی باید دا هم ډاډ ترلاسه کړي چې د دوی ارادې په ګټور او رغنده ډول کارول کیږي، نه د زیان رسونکو موخو لپاره یا د کوچنیو او بې ګټې شیانو ترلاسه کولو لپاره.

د یوې قوي او مؤثرې ارادې د رامینځته کولو لپاره، یو څوک باید د هغو کارونو د ترسره کولو اراده او هوډ وکړي چې مخکې یې ناممکن ګڼل. د اسانه کارونو سره پیل وکړئ، او لکه څنګه چې ستاسو باور، ځواک او اراده وده کوي، په تدریجي ډول د ډیرو ننګونو او ستونزمنو کارونو هڅه وکړئ.

لومړی، یو څوک باید ډاډ ترلاسه کړي چې یو ښه او عالي هدف ټاکل شوی دی، او د ټولو انرژیو او وړتیاوو سره د هغې د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړي، د تسلیمیدو یا ناکام منلو څخه په بشپړ ډول ډډه کولو سره، پرته له دې چې کوم خنډونه په لاره کې وي.

یو څوک باید خپله بشپړه اراده وکاروي ترڅو په یو وخت کې یو کار په مهارت سره ترسره کړي او انرژي ضایع نه کړي یا د نوي سفر پیل کولو دمخه شیان نیمګړي پریږدي.

سلام دې وي پر تا

د نورو خلکو اخلاق څنګه ولولي

د نورو د اخلاقو مطالعه یو کس د هغو شیانو په اړه ډیر پوهوي چې کولی شي د دوی د خپل شخصیت په ښه کولو کې مرسته وکړي مګر، د اخلاقو منفي مطالعه د حقیقت او وجدان سره مخالفه ده، او ویجاړونکي پایلې لري.

هرڅوک د "پټو اخلاقو پولیسو" څخه ډډه کوي چې یوازینۍ موخه یې د نورو افشا کول او بدنامول دي ډیری هغه کسان چې د نورو نیوکه کول خوښوي نشي کولی پخپله نیوکه برداشت کړي، که څه هم دوی ممکن هغه نیمګړتیاوې او نیمګړتیاوې ولري چې دوی یې په نورو کې د لیدلو لپاره خواشیني کوي، د دوی د "پاک" وجدان له مخې.

د شخصیت مطالعه د یو بنسټیز دلیل لپاره په ځانګړي ډول مهمه ده: موږ په دوامداره توګه اړتیا لرو چې په نورو کې ښې ځانګړتیاوې وګورو او دا ښېګڼې په ځان کې وروزوو. زه د شخصیت مطالعه هغه وخت کوم کله چې زه د ځینو خلکو سره

معامله کوم مګر زما انتخاب په بشپړ ډول مختلف لید څخه راځي. ځینې وختونه زه هغه چا ته اجازه ورکوم چې زه یې پیژنم بې رحمه وي، پدې هیله چې دوی به ګټه پورته کړي. که دوی زما روحاني لارښوونې ته د خپل ځان لپاره ځواب ووایی، نو دوی به د ښه والي لپاره بدل شي؛ که نه، ما به خپله غوره هڅه کړې وي.

زه د هغه ډاکټر په څیر یم چې د ناروغ سره د مرستې لپاره ځان ناروغ ته رسوي ټول ډاکټران دا خطر اخلي ځکه چې دوی د خدمت او مرستې لیوالتیا لري. د روحاني ډاکټر په اړه هم همداسې ده. هغه دا په ځان اخلي چې نور معاینه کړي او د دوی کمزورتیاوې او دردونه په ګوته کړي ترڅو د دوی روح ښه کړي.

عیسی علیه السلام وویل، "قضاوت مه کوئ، که نه نو تاسو به هم قضاوت وشي" (او په قرآن کې مور لولي، "په حقیقت کې، ځینې شکونه ګناه ده") دا د انتقاد یوه څرګنده غندنه ده چې د بد نیت او نورو ته د زیان رسولو غوښتنې له امله هڅول کیږي. دا ډول چلند سخت دی او د خلکو ترمنځ د ملګرتیا او مینې فضا خرابوي. نیوکه په بشپړه توګه بې ګټې ده پرته لدې چې دا د ریښتینې مینې سره وړاندې شي او کله چې بل کس وغواړي. دا باید یوازې د هغه کس سره د مرستې په نیت ورکړل شي هغه کسان چې ځان کنټرول زده کړی دی حق لري چې له نورو سره مرسته وکړي له دې لید څخه، د اخلاقو مطالعه مؤثره او ارزښتناکه ده.

د شخصیت د مطالعې یوه څانګه د فزیوګنومي پر بنسټ ولاړه ده ویل کیږي چې په یو شخص کې ټول مهم ځانګړتیاوې په څرګنده توګه د هغه په بدن کې منعکس کیږي دا بیان عمومي کیدی نشي ځکه چې ټول فزیولوژیکي ځانګړتیاوې یا څرګندونې په سمه توګه د رواني ژوند وړاندوینه نه کوي.

ارسطو د شخصیت د پوهیدو لپاره د لارښود په توګه فزیوګنومي مطالعه کړه هندي استادان نور هم ژور ځي دوی وایي چې د انسان د ژوند بنسټیز نظرونه په سترګو کې څرګندیږي او که څه هم سترګې د روح تر ټولو داخلي رازونه څرګندوي - نه یوازې د دې ژوند بلکې د تیرو اوتارونو - یوازې د یو روښانفکر استاد ذهن کولی شي دا بصیرتونه ولولي او تحلیل کړي.

ځينې وختونه تاسو په سړک روان یاست او ناڅاپه تاسو د یو مسافر په سترګو کې یو څه ګورئ، او تاسو ځان ته وایئ، "زه د هغه کس سره آرام نه احساسوم۔" یا "زه هغه کس خوښوم،" د وضعيت پورې اړه لري.

سترګې ټوله کیسه بیانوي ویره، غوسه، حسد، حرص، سخاوت، مینه، زړورتیا، روحانيت، او ټول ښه او بد ځانګړتیاوې په سترګو کې منعکس کیږي پټ اجنټان کولی شي د دوی د مخ عضلات کنټرول کړي ترڅو د دوی څرګندونې د دوی ارادې ښکاره نه کړي مګر دوی نشي کولی د دوی له سترګو څخه شک پټ کړي یا لرې کړي (له همدې امله ځینې تورې عینکې اغوندي!) په هرصورت، د یوګي سترګې لاهم دي ځکه چې هغه د ارام، ارام الهي روح په اړه فکر کوي.

د مخ او بدن هر ډول ځانګړتیا مطالعه شوې ده حتی په سر کې څرګندې ټپونه هم تحلیل شوي دي مګر فزیکي بڼه ټل ټوله کیسه نه بیانوي، او مختلف کلتورونه د خپلو مشاهدو او مطالعاتو څخه مختلفې پایلې ترلاسه کوي ځينې وايي چې ډیر وزن لرونکي خلک د خوښ غوښتونکي دي او د کار کولو څخه کرکه لري، پداسې حال کې چې نری خلک ډیر روحاني دي.

قیصر د کاسیوس څخه ویره درلوده، چې هغه یې د خپل واک لپاره یو ګواښ ګڼلی و. ځینو لیکوالانو تیوري کړې وه چې نری خلک ډیر فکر کوي، له همدې امله دوی غوښه نلري. په هرصورت، تاریخ ښیي چې دواړه نری او چاغ خلک ښه واکمنان وو.

که تاسو اوس په دوامداره توګه ډیر وزن لرئ، تاسو مخکې څو ځله ډیر وزن لرئ (په تیرو اوتارونو کې) یا که تاسو په دوامداره توګه نری یاست، تاسو په تیرو څو اوتارونو کې دومره ډیر وزن لرئ تاسو ته د تیرو وختونو څخه د ډیر وزن یا نری کیدو احتمال په میراث پاتې دی او مهمه نده چې تاسو څه خورئ، دا ذهنیت غالب پاتې کیږي او د ځان څرګندولو لپاره ډیر وړتیا لري.

فزیوګنومي، د یوې ساینس په توګه چې موخه یې د انسان طبیعت تشریح کول دي، یو ریښتینی ساینس دی که چیرې مور په پام کې ونیسو چې ټول هغه فکرونه چې د یو شخص په ذهن کې د دوی د ډیری اوتارونو په اوږدو کې تیر شوي دي د دوی په بدن کې څرګندیږي. په هرصورت، دا د یو روښانفکر روحاني

ښوونکي ژور وجدان ته اړتیا لري ترڅو په هغه شخص کې د فزیوګنومي ځانګړتیاوې په بشپړ او دقیق ډول وپیژني.
د مثال په توګه، سقراط ډېر بدصورت وو، کله چې هغه له یو لوی ستورپوه سره ولیدل او ورته یې وویل: "سقراط، ته تر ټولو بد او بد سړی یې چې ما کله هم لیدلی دی" د سقراط شاګردان د ستورپوه څخه ډېر غوسه وو، خو د دوی استاد ځواب ورکړ: "ته سمه وایې زه په تیرو وختونو کې دا ټول وم، خو که څه هم ما اوس د حکمت سره دا ناوړه ځانګړتیاوې لرې کړې دي، هغه کارونه چې ما کړي دي لاهم په دې بدن کې نقش شوي دي، چې دا یې بد ښکاري"
(دا مور ته د ټولو وختونو د یو له مشهورو عربي لیکوالانو د ظهور یادونه کوي: ابو بحر الجاحظ، چې په اړه یې ویل شوي وو:)
که چیرې خنزیر دوهم ځل بدل شي، نو بیا به هم د الجاحظ په پرتله لږ بدصورت وي.
هغه سړی چې د دوزخ د ځای ناستي په توګه عمل کوي؛
هغه په هر ګوټ کې د خاورو ذره ده (وګورئ)
هیڅ دوه مخونه په بشپړ ډول یو شان نه دي هر مخ د هغو ځانګړتیاوو او ځانګړتیاوو له امله توپیر لري چې په دې ژوند او تیرو ژوندونو کې یې ځان څرګند کړی دی. دا یوازې د خلکو د اوسني ظاهري بڼې پراساس د ښه یا بد په توګه قضاوت کول ندي، ایا دا خوشحاله ده یا ناخوښه. د اسیسی سینټ فرانسیس په فزیکي توګه زړه راښکونکی نه و، پداسې حال کې چې د هغه شاګرد، ورور مقدونیه، یو ښکلی سړی و. مګر مقدونیه هغه لویه روحاني ښکلا نه درلوده چې سینټ فرانسیس یې درلوده.
د فزیوګنومي پورې اړوند د څېړنې بله څانګه پیتوګنومي ده:
د یو شخص د احساساتو تفسیر یا هغه لاره چې دوی خپل احساسات د اشارو، مخ څرګندونو، او د بدن حرکتونو له لارې څرګندوي، او د ځینو پیښو په وړاندې د دوی د عکس العملونو مطالعه کولو سره.
احساسات او عادتونه د یو شخص شخصي ځانګړتیاوې په ګوته کوي، مګر ډیری خلکو د خپلو ریښتیني احساساتو د پټولو وړتیا رامینځته کړې ځکه چې دوی نه غواړي ځان نورو ته څرګند کړي.

دوو میړونو دا خبر واورېد چې د دوی میرمنې یوځای ړوب شوي دي یو یې ژور غم وښود، پداسې حال کې چې بل غلی پاتې شو. په هرصورت، هغه څوک چې ظاهري غم څرګند کړ په حقیقت کې له خپلې میرمنې سره د هغه مینه په پرتله کمه مینه درلوده چې د خپل مخ د څرګندونو له لارې یې هیڅ غم نه و ښودلی. له همدې امله، رنځپوهنه - د ریښتیني احساساتو او عکس العملونو پوهه - د مطالعې یوه خورا ژوره ساحه ده.

خلک د دوی د احساساتو او فزیکي ظاهري بڼې پر بنسټ په ډیر دقیق او باوري ډول تحلیل کیدی شي. زه د خورا دقیق او باوري تحلیل لپاره دواړه میتودونه سره یوځای کوم. ټول هغه کسان چې ما ته د روزنې لپاره راځي په ځانګړو شرایطو کې ځای پر ځای شوي ترڅو وګوري چې د دوی ذهنونه او احساسات څنګه غبرګون ښیې که دوی منفي ځواب ورکړي، زه هڅه کوم چې دوی سم کړم مګر زه دا یوازې هغه وخت کوم کله چې سړی زما مشوره وغواړي او ما ته واک او اجازه راکړي چې دوی ته لارښوونه وکړم.

ځینې خلک د لږ دلیل لپاره په احساساتي توګه ښکیل کیږي چې لویدیځ موسیقاران عموما ډیر احساساتي وي، او د لویدیځ موسیقۍ ډیره برخه احساساتي ده ځکه چې دا د انساني مینې کیسو شاوخوا ګرځي. په هند کې، موسیقي د خدای د مفهوم په شاوخوا کې متمرکزه ده، او دا د دې وړتیا راز دی چې د احساساتو طوفانونه آرام کړي او ژوره روحاني سوله راولي. دا پدې معنی ندي چې ټول لویدیځ موسیقاران احساساتي دي یا ټول هندي موسیقاران روحاني دي، که څه هم دوی احتمال لري چې وي. د موسیقار لپاره د سنسکرت کلمه د "خدای ستاینه کوونکی" معنی لري.

کله چې له احساساتي خلکو سره معامله کوئ، تاسو په ندرت سره په دوی تکیه کولی شئ یا د دوی په ثبات باور کولی شئ نن دوی ستاسو سره دي، او سبا دوی تاسو پریږدي یا ستاسو په وړاندې ودریږي ما خلک لیدلي چې عبادت ځای ته راځي او په څو ورځو کې هڅه کوي تاسو ته د دوی د مثالي عقیدې قانع کړي، مګر د لنډ وخت وروسته دوی لاړ شي او تاسو بیا هیڅکله دوی نه ګورئ.

د ملګرتیا د ماتیدو او د هغې د تقدس د نقض څخه ډیر څه ماته نه ځوروي کله چې زه خپله ملګرتیا چا ته ورکوم، زه یې هیڅکله بیرته نه اخلم.

د میخانیکي او فکر کولو ډولونو ترمنځ توپیر کول اسانه دي. لومړی غواړي عمل وکړي، پداسې حال کې چې وروستی غواړي فکر وکړي او انعکاس وکړي. دواړه اړین دي. میخانیکي ډولونه غواړي سمدلاسه عمل وکړي او له همدې امله یو چا ته اړتیا لري چې د دوی انرژي په روحاني ډول بډایه کولو فعالیتونو کې مصرف کړي. د دواړو ډولونو سره د همغږ توازن ترلاسه کولو کې د مرستې لپاره، زه میخانیکي ډول ته مشوره ورکوم چې مراقبت وکړي او ډیر فکر وکړي، او زه د فکر کولو ډول ته مشوره ورکوم چې ډیر انعکاس وکړي او عمل وکړي.

هغه کسان چې په بدو عادتونو لکه ډیر خوړل، سګرټ څښل او الکول څښلو روږدي دي باید په احتیاط سره چلند وشي، ځکه چې د دوی د غوښتنو د پوره کولو څخه مخنیوی یوازې غوسه رامینځته کوي که تاسو د یو ګیډه لرونکي څخه خواړه واخلئ، نو هغه به ناراضه شي. د دې غلامانو سره د دوی د حواسو د بیرته راګرځولو هڅه کول بې ګټې دي پرته لدې چې دوی د ښه کیدو لپاره ریښتینې هیله وښیي.

هغه کسان چې ذهني توازن لري خدای به وپیژني د کایناتو رب د ذهني توازن په تخت ناست دی او د دې توازن له لارې، انسانیت له بشپړې سولې څخه خوند اخلي.

د هندي فلسفې له مخې، هر انسان د دریو اساسي ځانګړتیاوو څخه یو یې تر واک لاندې دی:

ستوا: دا د روحاني خلکو ځانګړتیا ده چې مناسب خواړه په هوښیار سره خوري، ښه عادتونه رامینځته کوي، او له خدای سره مینه لري.

راجاس: دا د هغو کسانو ځانګړتیا ده چې په دوامداره توګه فعال وي، او تر مرګه پورې کار ته دوام ورکوي.

تامس: دا د هغو کسانو ځانګړتیا ده چې خپل ژوند د شخړو، غوسې، حسد، په حسي خوښیو کې ښکیلتیا، سست، او د خلکو ترمنځ ګډوډي او ګډوډي رامینځته کولو سره ډکوي.

هر هغه عادت چې د روحاني پرمختګ مخه نیسي باید له منځه یوړل شي، او سالک باید د خپلو افکارو او کړنو مالک وي. ډیر لږ خلک په ریښتیا پوهیږي چې د دوی ښېګڼې چیرته دي.

د لاندې طريقې په کارولو سره، تاسو کولی شئ د هر چا
قضاوت وکړئ چې د ټولو خلکو نهه نوي سلنه په دې ازموينه کې
ناکام شي: له هر چا څخه وغواړئ چې يو څه وکړي - د دوی د
خپلې ګټې لپاره - او دوی به په سمه توګه برعکس وکړي ولې؟
ځکه چې دوی د خپلو غوښتنو په وړاندې د مقاومت کولو ځواک
نلري د دوی دنياوي عادتونه په ژوره توګه ټينګ او ځواکمن دي
ډيری وختونه، خلک هغه څه نه کوي چې تاسو يې وړانديز کوئ -
حتی کله چې دوی پوهيږي چې دا د دوی د خپلې ګټې لپاره دی -
ترڅو ثابت کړي چې تاسو نشئ کولی دوی اغيزمن کړئ هغه
څوک چې غواړي ځان ښه کړي بايد د هغو کسانو سره ملګرتيا
وکړي چې ځان کنټرول او ارام دي هڅه وکړئ چې د لوړ روحاني
دريځ لرونکو سره اړيکه ونيسئ، او تاسو به ډيره ګټه پورته کړئ
ضعيف بايد د قوي سره ملګرتيا وکړي، حتی تر ټولو قوي! يو
غيرنيونکی يوازې د هغه چا سره د غير نيولو له لارې پياوړی
کيږي چې له ځان څخه قوي وي

ځينې خلک وايي چې ښځه د پيشو په څير چالاکه ده خو
سړی هم د ګيدړې په څير چالاک کيدی شي. پيشو د څارويو
کينري خوري او بيا د مراقبت کونکي يوګي يا د احترام وړ مشر
په څير ناست وي، په دې ناوړه عمل کې بې ګناهي ښيي.

ځينې خلک د نورو د سولې او خوښ له منځه وړلو څخه
خوند اخلي د دوی هدف ځورول او ځورول دي، او دوی د ښکار
ليوانو په څير چلند کوي، په ټولنه کې د شخړو او جګړو په لټه
کې ګرځي، تر هغه چې دوی ارامي ګډوډ نه کړي او يو کړکيچن
فضا رامينځته نه کړي هيڅ سوله نه مومي.

ځينې ډوله خلک د جای سره پرتله کېدل، چې هر وخت
خبرې کوي. ويل کېدل چې سړی لومړی پيدا شوی، او بيا خدای
توشتري د سپوږم نرمښت، د مرغ د سينې نرمښت، د ګلونو
تازه والی او د جای غږونه واخيستل، او دا يې سره يوځای کړل
ترڅو ښځه جوړه کړي. د سړي خوښي د بيان وړ نه وه، مګر يو
څه وخت وروسته، هغه توشتري ته لاړ او ويې ويل، "څومره
ښکلی مخلوق دی! زه واقعيا د هغې ستاينه کوم، مګر هغه په
دوامداره توګه خبرې کوي او زما ژوند يې بدبخته کړی دی.
مهرباني وکړئ، زما ربه، هغه بيرته واخلئ." دوه مياشتې
وروسته، سړی توشتري ته راستون شو او ويې ويل، "زه ډير
غمجن يم مهرباني وکړئ ښځه ماته بيرته راکړئ" بيا، يو څه

وخت وروسته، هغه بیا راغی او ویې ویل، "مهرباني وکړئ هغه له ما څخه واخلئ" مګر دا ځل، توشتري ځواب ورکړ، "زه به نه! تاسو باید هغه وساتئ!"

غریب سړیه! هغه د هغې سره ژوند نشو کولی، خو هغه د هغې پرته هم ژوند نشو کولی!

ښځې هم د نارینه وو په اړه شکایت کولی شي که چیرې نارینه او ښځینه د یو بل طبیعت ونه پوهیږي، نو دوی به په ناپوه او احمقانه ډول یو بل ځوروي دوی د خدای په نظر کې مساوي دي هیڅ سړی د ښځې پرته نه زیږیدلی او نه ښځه د سړي پرته دا د دواړو دنده ده چې د خپلو ظاهري او باطني ځانګړتیاوو ترمنځ توازن رامینځته کړي. نارینه د احساساتو په پرتله د عقل لخوا ډیر لارښوونه کیږي، پداسې حال کې چې ښځې د عقل په پرتله د احساساتو لخوا ډیر هڅول کیږي. دواړه باید د عقل او احساساتو ترمنځ رواني توازن ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړي ترڅو ښه ګرد او بشپړ اشخاص شي.

ځینې خلک - خدای دې ما ته د دې خبرې لپاره بخښنه وکړي - د خرو په څیر چلند کوي سره له دې چې د حسي غلام له پایلو څخه د دوی لوی او اوږدمهاله رنځ سره سره، دوی په ضد او په دوامداره توګه خپلو بدو عادتونو ته دوام ورکوي داسې ښکاري چې دوی خورا خرابې خاطرې لري دوی ژر تر ژره د خپل شهوت پرست دردناک پایلې هیروي او له خپلو تجربو څخه هیڅ نه زده کوي. پدې برخه کې، دوی د خارویو په څیر دي، یا حتی بدتر!

په طبیعت کې، د هر ډول حیواناتو هر ډول احساسات او ځانګړتیاوې استازیتوب کوي مګر انسان دا ټول په خپل ځان کې لري یو شخص کولی شي د مار، لیوه، ګیدړ یا زمري په څیر عمل وکړي زموږ په دننه کې د دوزخ سرچینه یا د جنت سرچینه ده موږ باید زده کړو چې په خپلو افکارو، خبرو او کړنو کې د فرښتو ځانګړتیاوې او عالي ځانګړتیاوې په زیاتیدونکې توګه څرګند کړو.

که څه هم د سترګو، احساساتو او فزیکي ځانګړتیاوو تحلیل کولو سره د شخصیت مطالعه کول ممکن دي، لکه څنګه چې موږ تشریح کړل، ترټولو لویه، خورا عالي او سمه طریقه د داخلي لید یا وجداني احساس په مرسته د شخصیت مطالعه کول دي. که ستاسو احساسات او ذهن ارام پاتې شي، تاسو به وکولی شئ د هر هغه چا طبیعت احساس کړئ چې تاسو ورسره په یو یا بل

ډول ګورئ یا اړیکه لرئ، او ستاسو احساس به وجداني او ریښتینی وي، او هیڅوک به ونشي کولی تاسو دوکه کړي یا ګمراه کړي.

زما رول دا دی چې د روزنې او مرستې لپاره د هر ډول خلکو هرکلی وکړم دا غیر عادلانه ده چې د یو چا وړتیا په یوه ساحه کې محدوده کړئ او یوازې له یو لید څخه یې تحلیل کړئ مګر که هغه کس بدل شي یا ورته پاتې شي، بصیرت به تاسو ته د دوی د سترګو، احساساتو، یا د مخ څرګندونو لیدلو څخه ډیر څه ووایی، پرته له دې چې د دوی طبیعت په پام کې ونیول شي بصیرت تړېولو لوی تحلیلي ځواک دی لکه څنګه چې هنداره هغه څه منعکس کوي چې د هغې په وړاندې ایښودل شوي دي، نو همدارنګه، کله چې ستاسو ذهن د هنداره ملکیت ترلاسه کړي، تاسو به د نورو ریښتیني ځانګړتیاوې ستاسو د روح په هنداره کې منعکس وګورئ.

که تاسو د نورو سره د مرستې لپاره کار وکړئ، فکر وکړئ، او ارام اوسئ، نو د هر هغه چا ریښتینی شخصیت چې تاسو ته راځي یا ستاسو سره اړیکه نیسي روښانه او بې رنګه شي. په تاسو دې سلام وي.

د نړیوالې حکمت له سمندر څخه مرغلرې

د اضطراب څخه د خلاصون لپاره باید داخلي ارامتیا وکرل شي

هغه کس چې طبیعي ارامتیا لري خپل توازن ساتي او په ټولو شرایطو کې په ارامه پاتې کیږي دوی همدارنګه احساساتو ته اجازه نه ورکوي چې دوی کنټرول کړي او دوی غلط پریکړې کولو ته اړ کړي.

هغه د هغو ګلالیو او خوږو خبرو څخه نه غولیږي چې د فرصت غوښتونکو لخوا د نامناسبو ګټو ترلاسه کولو لپاره کارول کیږي.

د هغه د طبیعي ارامتیا له امله، هغه په ندرت سره دوکه کیږي یا ګمراه کیږي په حقیقت کې، د هغه زړه د هغو کسانو ریښتینی طبیعت څرګندوي چې ورسره معامله کوي او د دوی ارادې د پام وړ دقت سره څرګندوي.

هغه د خپل بدن نسجونه د غوسې او ویرې سره نه مسموموي، کوم چې د هغه د وینې جریان باندې منفي اغیزه لري.

دا یو ثابت شوی حقیقت دی چې د یوې غوسه کوونکې مور لخوا تولید شوي د مور شیدې کولی شي د هغې په ماشوم باندې ناوړه اغیزه ولري. کافي شواهد شتون لري چې شدید احساسات د بدن د زیان رسولو او ویجاړولو ځواک لري.

توازن ښکلی دی او باید زموږ د احساساتو، فکرونو او کړنو بنسټ وي، او هغه محور چې زموږ ژوند یې شاوخوا ګرځي.
* * *
څرنګه چې ذهن د ټولو ژوندیو حجرو دماغ، حواس او ادراک دی، نو دا کولی شي د انسان بدن فعال او هوښیار وساتي یا سست او خپه وساتي.
عقل پاچا دی، او ټول حجروي تابعین په سمه توګه د واکمن مالک د مزاج سره سم چلند کوي.
لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذیې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ باید هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.
* * *
هغه وباګانې، آفتونه او تاوتریخوالی بدلونونه چې په طبیعت کې پیښیږي او له ځانه سره بربادي، ویجاړي او ډله ایز زیان راوړي "الهی فرمان" نه دي.
دا آفتونه د انسانانو د افکارو او کړنو له امله رامنځته کېږي. هر چیرې چې د نړ د ښه او بد خوځښت توازن د انسانانو د بدو ارادو او غلطو کړنو له امله د زیان رسوونکو څپو او خوځښتونو د راټولیدو له امله ګډوډ شي، ګډوډي رامنځته کیږي او پراخه تباهي رامنځته کیږي.
نړ به تر هغه وخته پورې له جګړو، ناورینونو او غمیزو سره مخ وي تر څو چې انسانیت خپل نیمګړتیاوې او عملونه سم نه کړي. جګړې د الهي فرمان په توګه نه، بلکې د پراخې مادي خود غرض له امله رامنځته کیږي. که خلک له انفرادي، صنعتي، سیاسي، معنوي او ملي خود غرض څخه ځان خلاص کړي، نو جګړې به پای ته ورسیږي.
کله چې مادي روح د انسان شعور اشغال کړي او په فکر باندې تسلط ولري، نو دا شفاف منفي وړانګې خپروي. د دې منفي اهتزازاتو مجموعي ځواک د طبیعت بریښنایی توازن ته سخت زیان رسوي، چې د زلزلې، سیلابونو او نورو آفتونو لامل کیږي.
خدای د دې مسؤلیت نه لري مخکې لدې چې د طبیعت کنټرول ممکن شي د انسان نظرونه باید کنټرول شي.
* * *
د روحاني طبیعت فکرونه او خبرې قیمتي جواهرات دي چې لامحدود حکمت او الهي مینه خپروي.
د روح هر اصلاح شوی اظهار د فیلسوف ډبرې په څیر دی چې د عادي شعور ارزانه فلز د خدای سره د نږدېوالي او د هغه د شتون احساس په سرو زرو بدلوي.

د انسان لپاره وخت دی چې خپل شعور د هېرولو له خوب څخه د روح بیدارۍ ته راویښ کړي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، چې زموږ پوهاوی د ناپوهۍ او تنګ او محدودو افکارو له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوالې انساني خواخوږۍ افقونو ته لوړ کړي.

* * *

د بریالیتوب لپاره:

لومړی، خپل هدف تعریف کړئ او له خدایه وغواړئ چې تاسو ته الهام درکړي چې هغه سمه لاره غوره کړئ چې دې هدف ته د رسیدو لامل کیږي، او فکر وکړئ

بیا د هغه داخلي لارښوونې سره سم عمل وکړئ چې تاسو یې ترلاسه کوئ او تاسو به خپل هدف ته ورسیږئ.

کله چې ذهن ارام وي، شیان به روښانه او نرم شي، او بریالیتوب به ډیر ژر ترلاسه شي ځکه چې د کاسمیک ځواک کار د سم قانون په پلي کولو سره ثابت کیدی شي.

* * *

له خلکو سره د چلند په وخت کې باید له ادب او تدبر څخه کار واخیستل شي. دا منافقت نه دی، بلکې د نورو د احساساتو درناوی دی.

انسان ډبره نه ده، بلکې یو فکر کوونکی او شعوري موجود دی، او له خلکو سره باید داسې چلند ونه شي لکه څنګه چې دوی بې جانه ډبرې وي.

هغه څوک چې تل د نورو خلکو په چارو کې بوخت وي د ستونزو سرچینه ګرځي

که هغه څه چې تاسو یې ویل غواړئ مثبت پایله ولري، او که بل کس یې منلو ته چمتو وي، نو په کلکه یې وواياست، مګر ځینې وختونه هغه څوک چې تاسو یې ویل غواړئ نه غواړي چې واوري او د هغه څه برعکس به وکړي چې تاسو یې غواړئ.

کله چې یو څوک د نورو سره د ملګرتیا توان ولري، هغه د خوشبویه ګلاب په څیر کیږي.

کله چې تاسو د ګلابو باغ ته ځئ، تاسو کله ناکله د ګلابو، یاسمین یا باغینیا بوی احساس کوئ، او تاسو وایئ، "واه! دا بویونه څومره ښکلي دي!"

او همداسې د ښو روحونو سره هم ده کله چې تاسو د دوی سلطنت ته ننوځئ، د دوی د ژوند بوی تاسو پوښي. دا یو بوی دی چې روح لوړوي او د پوهاوي کچه یې لوړوي.

که تاسو د بد بوی له نږدې تېر شئ، نو تاسو به نه غواړئ چې په هغه ځای کې پاتې شئ

کله چې تاسو له یو داسې کس سره مخ شئ چې بد مزاجه، جنجالي، تیری کوونکی او جنجالي وي، نو تاسو نه غواړئ چې د هغه بد بوی له امله ورسره پاتې شئ.

* * *

ډېری خلک د ژوند د پوهېدو هڅه نه کوي

دوی بې له کوم هدفه میخانیکي ژوند کوي او کله چې د دوی ځمکنی ژوند پای ته ورسیږي نو په ناپوهۍ سره له دې نړۍ څخه ځي.

موږ باید داسې ژوند ونه کړو، لکه ماشینونه چې په اتوماتیک ډول کار کوي، بلکې موږ باید هدف ومومو او د ژوند هدف ترلاسه کړو.

ځوانان او زاړه دواړه باید د ژوندي پاتې کیدو لپاره مبارزه وکړي ډېری یې د ابدي حقایقو د نه لټولو لپاره عذر کوي، او وایي، "دا زموږ لپاره ناممکنه ده چې خپل عملونه د دې نظریاتو سره پخلا کړو" بیا هم دوی د خوړو او د خپلو ورځنیو چارو په اړه فکر کولو کې کومه ستونزه نه ګوري.

د تحلیل په وخت کې، موږ ګورو چې د هر انسان طبیعت درې اړخیزه دی: فزیکي، رواني او روحاني خلک خپل ژوند د ژوند د مادي اړتیاوو په خوندي کولو کې تیروي او نور هیڅ نه، مګر د انسان هوساینه هم د دوی د فکري او روحاني اړتیاوو په پوره کولو کې ده.

له همدې امله، موږ باید خپل ژوند ساده کړو او په خوښۍ، سوله ایز او ارامۍ سره ژوند وکړو، او خپلې اړتیاوې تحلیل او کمې کړو او د دې اړتیاوو د پوره کولو لپاره سمه او مشروع لاره وپیژنو پرته له دې چې ډېرې غیر ضروري غوښتنې رامینځته کړو، ځکه چې ډېری غوښتنې ډېری ستونزې رامینځته کوي.

* * *

د محدودیت زنځیرونه او د آزادۍ کیلي ټول د ذهن په کټاکمبونو کې پراته دي

* * *

ای ربه، زه به ستا د حضور جنت ته د مینې ډک او له ارمان ډک زړه سره ننوځم.

دلته زما سوځېدونکې هیلې دي چې زما د روح دروازې پرانیزي او ستاسو د ځلیدونکي الهي رڼا د لیدلو له لویې خوښۍ سره ما ډکوي.

* * *

د عمومي قاعدې په توګه، زه امر ورکول نه خوښوم، ځکه چې هرڅومره ژر چې تاسو له چا څخه د یو څه کولو غوښتنه کوئ، هغه کس په دې ټینګار کوي چې دا کار وکړي.

له همدې امله، زه وړاندیز کوم چې یو څوک باید یوازې ځان ته امر وکړي یا یې منع کړي. منع شوې میوه په لومړي سر کې خوړه خوند لري، مګر په پای کې یې خوند تریخ وي. له همدې امله، یو څوک باید محتاط وي او چا ته اجازه ورنکړي چې د چا آزادۍ او خوښ غلا کړي.

* * *

خدای موږ په یاد لري که څه هم موږ یې نه یادوو که هغه د یوې شیبې لپاره هم مخلوق هیر کړي، نو هرڅه به له وجود څخه حذف شي.

څوک پرته له خدایه دا ځمکه په فضا کې لامبو وهلی شي؟ او څوک بل څوک کولی شي ونې وده وکړي او ګلونه غوړ کړي؟

هو، دا خدای دی چې زموږ زړونه وهي، هغه هغه څوک دی چې زموږ خواړه هضموي او هره ورځ زموږ د بدن حجرات نوي کوي، خو څومره لږ خلک هغه یادوي او لکه څنګه چې هغه مستحق دی مننه کوي!

* * *

د پورته فضا شاته
د لمر د وړانګو او د حجرو د نبض تر شا
د زړه د ضربانونو او چسپونکو فکرونو تر شا
د هغو فکرونو تر شا چې زه یې دعا کوم
زما د ارمان د څپو تر شا
او د موادو د بندولو تر شا
ته شتون لرې، اې مطلق لامحدوده
زما روح ستا په لټه کې دی
ته یوازې د ستورو په لرې پرتو سیمو کې نه یې
بلکه، دا زما د احساساتو په ټکان کې دی
هغه زما په فکرونو کې ځلیږي
دا زما اراده د عزم او ژوند سره تېزه کوي
زه ستا مبارک لمس احساسوم
او زه ستاسو د شتون څخه زما د روح په ژوره کې خوښ یم.

* * *

د غرونو صحنې چې په نیلي پرده رنګ شوي دي
د انسان د بدن د ذهن حیرانونکي میکانیزم
او ښکلي جوړ شوي ګلونه
او د ښو روحونو شرافت
او د لوړو افکارو لوړوالی
او د مینې ژوروالی
دا ټول موږ ته د لوی خالق یادونه کوي

او په استثنايی ډول ښکلی
* * *
مينه د سرو زرو وداني ده
د ابديت پاچا لخوا جوړ شوی
د ټولې کاسميک کورني لپاره
مينه يو پټ اور دی
د الهي امر په واسطه ويلې شوی
د کايناتو څخه سختوالی
او دا په يوه نه ليدونکي ماده بدليږي
د تلپاتې مينې څخه
مينه د سيند په څير ده چې پرته له ځنډه يا خنډ څخه بهيږي
د عاجزانو او صادقو روحونو په ځمکو کې
خو دا د روحونو د ډبرو په شاوخوا کې ځان تاووي
د غرور، خود غرضي او غرور سره
ځکه چې هغه نشي کولی له دې څخه تير شي
او له هغې څخه تيريدل
* * *
هغه کسان چې خدای پيژني هيڅ هيله نلري
د نورو په زړونو کې د ځان ځای ورکولو لپاره
يا دوی عالي ښکاري
ځکه چې د دوی يوازيني هيله د روحاني شعور راويښول دي
د هغو کسانو په روحونو کې چې غواړي
او د دوی الهام دا دی چې له خدای سره مينه وکړي او هغه ته رجوع وکړي
* * *
يو وخت يو ګونګ سړی شات خوړل، يو چا ترې د شاتو د خوند په اړه پوښتنه وکړه.
که څه هم ګونګ سړی د خبرو کولو توان نه درلود، خو داسې حرکتونه يې وکړل چې پوښتنه کوونکی پوه شو چې شات خوږ دی.
په ورته ډول، کله چې ذهن د لوړ شعور حالت ته ننوځي او د شتون لامحدود بشپړتيا ته لمس کوي، نو پوهيږي چې دا د خدای سره په اړيکه کې دی او تجربه خوږه ده، مګر د هغه اړيکې حالت چې له تشريح څخه بهر دی په کلمو کې بيان کول ناممکن دي.

که څه هم درد د یو کس لپاره ریښتینی دی، خو بیا هم هغه نشي کولی د درد احساس نورو ته ورسوي ترڅو دوی یې په سمه توګه احساس کړي لکه څنګه چې هغه یې احساسوي.

دا په لوړو روحاني درکونو باندې تطبیق کیږي. دا هغه څه دي چې هیڅوک یې په الفاظو کې نشي بیانولی.

د خدای پوهه یوازې د مستقیم شخصي تجربې له لارې ترلاسه کیدی شي

* * *

د سهار له زړه څخه، ما د رڼا ګلونه ستا لپاره د نذرانې په توګه راواویستل

او تاسو د سهار په مقدس ځای کې د هوښیارۍ څراغونه روښانه کړل
هغه څوک چې له روحاني سکون ډک وي
او ما ستا مبارک مخ لیدلی دی
دا د سیوري تر شا ګوري
هغه محبوب مخ چې ما ته به یې کتل او اوس هم ګوري
د ټولو زمانو لپاره د مهربانۍ او شفقت سره
زه به نور قسمت ملامت نه کړم
هغه تیاره چې ته یې له ما څخه لرې کړې زما خپله جوړه ده
اوس ستاسو د خالصې خوښۍ په هنداره کې
زه ځان وینم او پوهیږم چې زما جوهر بې پایه خوښي ده.
زه خپله مینه ستا د ابدیت په مقدس ځای کې اچوم
او زه ستا لپاره د خپل روح د ارمان سندرې درته پورته کوم
او زه تاسو ته د خپل زړه ژور احساسات درکوم
د لویې مینې او دوامداره لیوالتیا څخه

* * *

بختور دي هغه کسان چې د نورو لخوا د ښو کارونو له امله نیوکه کیږي، ځکه چې د تلپاتې نعمت جنت د هغو کسانو لپاره انتظار کوي چې د شرافت او وقار سره ژوند کوي او مړه کیږي.

افسوس د هغو کسانو لپاره چې د ځان غوښتنې، فرصت طلبۍ، حسد او دښمنۍ له امله هڅول کیږي، هڅه کوي هغو کسانو ته زیان ورسوي چې په ښه کار کې فعال دي.

ملنډې، طنز، ګپ شپ، غچ، تعصب او دروغ د شر زهرجنې نېزې دي چې په خپل مالک باندې راګرځي او هغه ته تر ټولو لوی زیان رسوي.

* * *

حواس، چې خپل وجود د خدای له شعور او انرژ څخه ترلاسه کوي، موږ ته ښيي او روح د هغې له سرچينې او د نورو مخلوقاتو څخه د يو جلا وجود په توګه انځوروي.
فزيکي بدن روح بندي کړی دی، کوم چې د نړيوال روح انعکاس دی. د هېرولو له امله، روح نور خپل الهي جوهر نه يادوي، بلکې خپل فزيکي بدن د خپل ريښتيني ځان په توګه ګڼي. له همدې امله، دا خپلې ټولې نيمګړتياوې غوره کوي او خپل محدوديتونه او نيمګړتياوې ځان ته منسوبوي. په داسې حالت کې روح ته "انا" يا "ځان" ويل کيږي.
خو کله چې دا "انا" يا دا کوچنی، محدود ځان پوه شي چې د بدن سره يې اړيکه لنډمهاله ده او دا يو تلپاتې، نه ختميدونکی جوهر لري، نو بيا ورته روح ويل کيدی شي.
هرڅومره چې د هغې د اصلي طبيعت په اړه پوهاوی ډير شي، او هرڅومره چې د هغې شعور لوړيږي او پراخيږي، هومره هغه احساس کوي چې هغه د کاسميک شعور سره نږدې تړلې ده او ټول انسانيت د هغې نړيواله کورن ده.
* * *
موږ بايد د ډاليو ورکوونکی هير نکړو پداسې حال کې چې موږ د هغه ډاليو څخه خوند اخلو
يو مننډوی زړه په شعور کې د روحاني ودې او د ژوند د ښو شيانو د جريان لپاره لاره پرانيزي، ځکه چې هرڅومره ژر چې يو چينل خلاص شي، روحاني ځواک له هغې څخه تيريږي.
موږ بايد د ژوند د ټولو نعمتونو لپاره مننډوی واوسو او پوه شو چې د فکر، وينا او عمل ټول ځواک د خدای څخه راځي، او هغه اوس زموږ سره دی، موږ ته لارښوونه او الهام راکوي.
کله چې دا درک د شاګرد په شعور کې په کلکه ټينګ شي، د هغه دننه د روښانتيا يو څراغ ځليږي.
ځينې وختونه الهي ځواک د سمندر د يوې څپې په څير راځي چې په ډير سرعت سره مخ په وړاندې ځي، خنډونه لرې کوي او له ذهن او روح څخه کثافات لرې کوي.
ټوله نړ د خدای په لور تمايل نلري، مګر دلته او هلته روحونه د هغه لپاره تږي او د هغه لپاره ليوالتيا لري.
که څه هم خدای زموږ دعاګانو ته بې ځوابه ښکاري، خو جدي غوښتونکی هڅه نه پريږدي بلکې د خپل وجدان له ژورو څخه خپلو غوښتنو ته دوام ورکوي تر هغه چې ځواب ترلاسه کړي.

د خدای له موندلو دمخه، خلک د مادي غوښتنو د پوره کولو په اړه اندیښمن وي، مګر د هغه له موندلو وروسته، دا غوښتنې خپل خوند او ځلا له لاسه ورکوي، نه د بې پروايۍ له امله، بلکې د دې لپاره چې سالک د روح د خوښۍ احساس کوي چې زړه یې ډکوي او د هغه ټولې هیلې پوره کوي.

خلک خپل ټول ژوند د مادي شیانو د ترلاسه کولو لپاره په هڅه کې تیروي، او نه پوهیږي چې که دوی د خپلې هڅې څلورمه برخه لومړی خدای ته په رجوع کولو کې مصرف کړي، نه یوازې ځینې، بلکې د دوی د زړه ټولې غوښتنې به پوره شي.

زموږ زړونه دې له مننې ډک شي او زموږ ژوند دې له مننې ډک شي

* * *

د ځان غوښتنې او ناغوښتل شویو ځانګړتیاوو د داغونو له لرې کولو پرته د ملګرو راجلبول ممکن نه دي.

سم چلند د ریښتینې ملګرتیا بنسټ دی

کله چې یو څوک پاکې انګیزې ولري او له ځان غوښتنې څخه پاک وي، نو د دوی اساسي طبیعت به راڅرګند شي او د دوی د ریښتینو ملګرو شمیر به زیات شي.

* * *

ارامتیا هغه مثالی حالت دی چې موږ باید پکې د ژوند تجربو سره معامله وکړو.

ګډوډي د ارامۍ مخالفه ده، او د هغې پراخه طبیعت دا په یوه پراخه نړیواله بلا بدلوي.

* * *

کاسمیک رڼا، چې د ټولو ځواکونو سرچینه ده، د تیارو تر شا پټه ده او د خاموشۍ په ژورو کې ښکاري چیرې چې فکرونه ارام کیږي او رڼاګانې معاینه کیږي.

د ذهني تمرکز لوړې درجې شتون لري، او هرڅومره چې سالک دې حالتونو ته پورته کیږي، هومره هغه د روحاني خوښۍ حیرانونکي حالتونه تجربه کوي چې په کلمو کې نشي بیان کیدی، او بیا هغه په خوښۍ سره پوهیږي:

"هغه څه چې ما په هر ځای کې لټول
هغه اوس زما سره دی هغه زما په ژوره کې اوسیږي
هغه زما په زړه او روح کې دی
د چوپتیا په خاموشۍ کې، زه د هغه شتون احساسوم
او د تیارو دیوالونو تر شا، زه هغه وینم

* * *

هغه غمونه چې نفرت او جګړې یې رامینځته کوي دا ثابتوي چې ریښتینی معنویت، شفقت او مهربانۍ لوړې او لوړې قوې دي.

نفرت ویجاړونکی دی، پداسې حال کې چې مینه په وجود کې ترټولو لویه رغنده قوه ده

له همدې امله، زما ګرانو ملګرو، انسان باید د نفرت د بې ګټې والي او د جګړو له غمیزو څخه درس واخلي او له خدای سره مینه وکړي، ځکه چې له هغه سره مینه بریالیتوب، نیکمرغي او بشپړ اطمینان ورکوي چې بل هیڅ شی یې نشي ورکولی.

یوازې مینه به نړۍ ته ریښتینې لاسته راوړنې راوړي که چیرې ټول هیوادونه یو بل سره مینه ولري او د یو بل سره د مرستې لپاره لیواله وي، نه د زور او غلطو لارو چارو په کارولو سره، بلکې د مینې او مهربانۍ په واسطه، نو د ځمکې په هر ګوټ کې به نیکمرغي، بریالیتوب او سوکالي غالبه شي.

* * *

انسان د محدودیتونو په منګولو کې ژوند کوي

هغه څنګه پوهیږي چې په راتلونکې شیبه کې به ورته زیان ونه رسیږي، یا به یې څوک زړه مات نه کړي؟

یوازینۍ ریښتینې امنیت هغه امنیت دی چې د لویانو لخوا ترلاسه کیږي د داسې امنیت درلودل او نورو ته یې ورکول یوازینۍ ریښتینې آزادۍ او لوړه پوهه ده.

* * *

خدای په وجود کې تر ټولو خوږ شی دی

هر هغه څه چې ستا زړه یې غواړي، ته به په خدای کې ومومئ، ما د خپل ژوند یوه شیبه هم ضایع نه ده کړې، او ما هر هغه څه پریښودل چې ما له خدای څخه لرې کوي، او ما داسې خوښي موندلې ده چې زه یې په بل هیڅ شی کې نه شم موندلی.

زه د الهي شعور په حالت کې ژوند کوم او زه غواړم هغه کسان چې غواړي هغه حالت تجربه کړي چې زه پکې ژوند کوم

زه هم غواړم چې ټولو هغو کسانو ته چې ماته یې خپله مینه راکړې ده، د خدای مینه او د هغه د حضور فضل د هغوی سره شریکولو سره بیرته ورکړم.

* * *

زه د کاسمیک سمندر څګ یم

د خوښۍ له ژورو څخه راوتلی

زه د خوښۍ نڅېدونکې څپه یم

د ډېرې خوښۍ د څپو څخه پورته
خپله هڅه کوم
ترڅو زه د خوښۍ تر ټولو لوی سمندر شم
زما د خوښۍ څپې دې لامحدودې ته پراخې شي
او په هر لوري کې خپور شي
په پای کې د کاسمیک نعمت په زړه کې د آرام کولو لپاره!
* * *

خلک یوازې د ژوند منځ ویني؛ د ژوند پیل او پای له دوی څخه پټ دي
دا بې معنی ده چې فکر وکړو چې مرګ پای دی
آیا دا د تصور وړ ده چې مور، چې د عقل، هوښیارۍ او له ژوند څخه ډک یو، د مرګ په وخت کې د خوب سره سم به له منځه لاړ شو؟!
انسان په ټولیزه توګه د تخلیقي افکارو او روحاني شعور یوه ډله ده، او مرګ د دې غیر مادي ډله او هغه نرم شعور د له منځه وړلو ځواک نلري.
* * *

که تاسو له خدای سره په پاکه او بې قیده مینه مینه لرئ، هغه به د نورو په ذهنونو کې فکرونه ځای پر ځای کړي، او دا ذهنونه به ستاسو د غوښتنو د پوره کولو وسیله شي، حتی هغه چې تاسو یې هیچا ته نه دي ویلي.
له همدې امله، هغه روحاني مقناطیس چې تاسو یې په واسطه هرڅه ځان ته جذبولی شئ هغه ډول جذب دی چې تاسو یې رامینځته کول غواړئ.
کله چې تاسو د ښو، شریفو او پاکو شیانو هیله لرئ، نو تاسو به الهي مقناطیسیت جذب کړئ چې تاسو ته به ښه شیان او برکتونه له هغه ځایه راوړي چې تاسو یې پیژنئ او له هغه ځایه چې تاسو یې نه پیژنئ.
* * *

که چیرې له غلو، مخدره توکو روږدي کسانو او الکولي مشروباتو څخه وپوښتل شي چې ایا دوی د دوی د ژوند طرز خوښوي، نو د دوی ځواب به ډیر احتمال ولري "البته نه".
دوی فکر کاوه چې کله دوی خپل غلط عملونه پیل کړي، نو دوی به خوشحاله وي، مګر دوی هیڅکله نه پوهیدل چې د دوی د کړنو پایلې به دوی ته زیانمنونکي او زیان رسونکي وي.
له همدې امله زما زړه درد کوي او زه د هغو کسانو لپاره اوښکې تویوم چې غلطي کوي ځکه چې، په خدای قسم، دوی په ریښتیا سره زه یم او که دا زما سره د خدای مهربانۍ نه وای، زه به د دوی په څیر وم.

بدي پښپله يو ډول اپين دی له همدې امله موږ بايد ځانګړي پناه ځايونه ولرو چيرې چې ظالمان زده کوي چې څنګه په سمه توګه ژوند وکړي او په سمه توګه فکر وکړي.

زندان د بيارغونې لپاره مناسب ځای نه دی د دې په ځير خلک بايد د اغيزمنو او مثبتو اشخاصو شاوخوا وي چې کولی شي ورسره مرسته وکړي.

* * *

ستاسو د خوښۍ سټيشن څخه
زه هره ورځ ستا خوړې او خوندورې سندرې اورم
کوم چې زما زړه ته پيژندل شوی او ګران ښکاري
په تيرو وختونو کې، ما هڅه وکړه چې ستاسو مبارک سټيشن واورم
خو ستا پروګرام ډېر لرې ښکارېده
زما د کوچنيو فکرونو له حد هاخوا
خو د مراقبې کيلي له څو لمسونو وروسته
زه وتوانېدم چې ستا سره مل شم
ته د آسمان په وزرونو کې ماته راغلې
ته د مهربانۍ سندرې غږولې
او د ذهن سکون

* * *

مفکورې هغه سيندونه دي چې د روح له چينو څخه بهېږي

د خدای سره په همغږۍ کې پاتې کيدل يو له سترو او مهمو دندو څخه دی

خدای د زړه ژبه اوري چې د روح له ژورو غاړو څخه راوځي.

خلک فکر کوي چې خدای د دوی دعاګانو ته ځواب نه ورکوي ځکه چې دوی نه پوهيږي چې خدای ځينې وختونه په داسې ډول ځواب ورکوي چې د دوی د تمو او هغه څه څخه توپير لري چې دوی يې له هغه څخه غواړي.

هغه تل د دوی د غوښتنو سره سم ځواب نه ورکوي تر هغه چې دوی د هغه د عمومي ارادې سره همغږي نه وي.

* * *

زه به د ګلونو له زړه څخه شراب څښم
او زه به په نرم ورېښمو غالۍ وغځوم
يا د سرو زرو پروانې پسې منډې وهه
زه غواړم د غرونو او غرونو په منځ کې وګرځم
د شپې د نرمې او تازه باد سره مل
د ګلابو او انيمونونو په مينځ کې
د شبنم څاڅکو سره تاج شوی

زه به د يوې شيبې لپاره ودريږم ترڅو هوښيار خوشبو ته سلام وکړم
هغه خوشبويي چې د ونو له څانګو څخه راپورته کيږي
او د مرغيو د وزرونو سره، زما روح به پورته شي
د تصور له ساحې هاخوا هر ځای
او د بلبلانو سندرغاړو سره به زه خپلې خاموشې سندرې ووايم
او زه به د بې حده اسمان سره پراخه شم
د لمر د رڼا له تارونو څخه، زه به خپلې خوښۍ رامينځته کړم
او د سپوږمۍ په وړانګو سره به زه خپل غمونه ومينځم
او د شپې په تياره کې، زه به خپلې تيارې تجربې له منځه يوسم
او د سهار له راختلو سره، زه به يوه نوې نړۍ جوړه کړم
د بې حده خوښۍ
* * *

موږ بې ساري چينلونه يو، ځکه چې موږ کولی شو ځانونه پراخ يا محدود کړو.

موږ ته خپلواکه اراده او د انتخاب ځواک راکړل شوی دی. ځينې خلک د خپل ژوند لاره د ناپوهۍ په راټول شوي خټو سره بندوي او د پوهې جريان ته اجازه نه ورکوي چې دا پاک کړي.

د حقيقت سمندر هڅه کوي چې د هغو تنګو سوريو له لارې په ډير ځواک سره تير شي، مګر هيڅ ګټه نه لري

او نور هم شته چې د ځان نظم او روحاني کلتور سره د خپل ژوند چينلونه کيندل، پراخول او ژورول دوام ورکوي، په دې توګه الهي حکمت ته اجازه ورکوي چې د دوی له لارې جريان ولري او د دوی روحونه د رڼا او برکت سره ډک کړي.
* * *

د نوکانو په تخت باندې په شا پروت کيدل يو داسې کار دی چې ډير کم به يې څوک وغواړي، خو موږ بايد هغه ذهني ځواک ته ليوالتيا ولرو چې داسې يو زړور او په زړه پورې عمل ممکنه کوي.

موږ ټول هغه فزيکي دردونه او نا آرامۍ پيژنو چې د پيښو، ناروغيو او غير صحي عادتونو له امله رامينځته کيږي. او څوک انکار کولی شي چې د فزيکي درد په نوکانو باندې د دوی له اغيزې پرته د ويده کيدو وړتيا د ژوند له نعمتونو څخه ده؟

هرڅوک چې د شعور داسې حالت ته ورسيږي چې دوی ته دا توان ورکړي چې پوه شي چې دوی بدن نه دي، درد به احساس نه کړي.

هغه څوک چې خپل ذهن کنټرولولی شي، له درد څخه خلاصيږي او په بدن بشپړ تسلط ترلاسه کوي.

په طبيعي ډول، دا به په شپه کې نه پیښیږي، مګر دوامداره هڅې حیرانونکي کار کوي
* * *
موږ باید ژوند او مرګ پرته له ویرې ومنو، او د دې ژوند له درسونو څخه ډیره ګټه پورته کړو ترڅو راتلونکی ژوند وپیژنو.
د دې ځمکې هاخوا لامحدود افقونه پراته دي چیرې چې موږ به بیا له خپلو عزیزانو سره ووینو چې موږ فکر کاوه چې موږ د تل لپاره له لاسه ورکړی دی.
البته، موږ باید د مرګ غوښتنه ونه کړو یا یې ونه لټوو، مګر کله چې راشي، موږ باید پوه شو چې دا وروست ازموینه ده چې موږ ته د لوی انعام ترلاسه کولو وړتیا راکوي.
* * *
کله چې سالک د خدای د لټون اهمیت درک کړي، نو هغه نه ډډه کوي، بلکې خپل هوډ ګړندی کوي او خپل ذهن په خپل مبارک هدف متمرکز ساتي.
کله چې خواهش په هغه کې را پیدا شي، هغه یې په غور او روحاني ارمانونو سره تغذیه کوي تر هغه چې هغه په خپل زړه کې د خدای شتون احساس کړي.
دا د ژوند په سمندر کې د ژوند د کښت د چلولو لپاره ترټولو خوندي او باوري لاره ده.
* * *
ستا دننه د پاکو افکارو یو ښکلی او حیرانونکی باغ پروت دی، چې د مینې، مهربان، تفاهم او سولې خوشبویه دی، د هغې ګلونه د ځمکې د ګلونو او مادي خوشبو بوټو په پرتله بې اندازې ښکلي دي.
کله چې تاسو خپله پاکه مینه ورکوئ، تاسو یو خوشبویه ګلاب کرلی دی، او د دې مینې بوی او د دې پوهې بوی د هر ځمکني ګل څخه ډیر دوام کوي او دا حقیقت دی!
* * *
تخلیقي فکر کول، په دقت سره لوستل، او د ریښتینو کلمو تکرارول د منفي فکر څخه د خلاصون او مثبت ذهنیت رامینځته کولو لپاره ګټورې لارې دي.
د ژورې توجه سره د تاییداتو او دعاګانو تکرار به د فکر کولو د سمې نمونې په جوړولو کې مرسته وکړي ترڅو مثبت فکر کول هغومره طبیعي شي لکه څنګه چې یو وخت منفي فکر کول وو.
* * *

موږ باید د روحاني خوښۍ خزانه وساتو او دا خوښۍ د نورو په زړونو کې ځای په ځای کړو، او هیڅ شی ته اجازه ورنکړو چې زموږ داخلي خوښۍ له منځه یوسي.

حتی که ورځې خفه شي او لاشعور دا وړاندیز وکړي چې موږ هرڅه له لاسه ورکړي دي، موږ باید بیا هم د خوښۍ د نه منلو وړ چوپتیا سره ګډوډي او ګډوډي ړوب کړو.

د خوښۍ ملګرو، د خپلو لوړو ارمانونو او اهدافو، خپلو ښو کارونو او لوړو فکرونو په تخت تاج کیږدئ، او تاسو به د هر فکر او هر احساس په جوړښت کې خدای د خوښۍ په توګه احساس کړئ.

موږ باید د الهي مینې ونې د بې هوښۍ په خاوره کې هم وکرو. کله چې موږ دا مینه احساس کړو، نو ویره به له منځه لاړه شي او اندیښنې به د خدای په مرسته له منځه لاړې شي.

* * *

دا ویل چې یو څوک د زیږون راهیسې کمزوری اراده لري او نشي کولی پیاوړی شي، ځکه چې احتمال شتون لري چې دا سړی لوی شي او د ژوند په ټولو اړخونو کې غوره شیان ترلاسه کړي.

* * *

د تل لپاره
آیا هغه ورځ به کله راڅرګنده شي، اې ابدیت؟
چیرته چې زه به له تاسو څخه پرته له کوم خنډ څخه پوښتنه وکړم
او زه تاسو ته بې شمیره پوښتنې لیږم
او زه به ستا څخه ځواب ترلاسه کړم؟!
څنګه کمزوري او نري واښه وکرو
د دوی سرونه پرته له رکوع پورته کیږي
او پرته له دې چې د سختو طوفانونو له امله ولړزول شي
کوم چې لوړې ونې له بېخه باسي
او لوی جوړښتونه ویجاړ شوي دي
او لوی سمندرونه څپې وهي!
لومړۍ څراغ څنګه د هغې سترګې وغړولې؟
او لومړۍ ونه راڅرګنده شوه
او لومړی کب
او لومړۍ مرغۍ
او لومړی زیږیدلی؟
د دوی لومړۍ لیدنه کله وه؟
دا ځمکنی پوړ کور

د عجايبو كور؟!
څومره مې زړه غواړي چې ستا لاس ونيسم
هغه څوک چې سمندر او ځمکه يې شکل ورکړه
اې ابديت!
* * *

نړ تر ډېره تياره ده، خو کله چې موږ هغه کسان وينو چې مخونه يې د خوښ له رڼا سره ځلېږي

د دوی موسکا زموږ غمونه لرې کوي او زموږ انديښنې داسې خپروي لکه څراغ چې په تياره کې ځليږي.

د هغه د رڼا په وړاندې تياره ورکېږي

پرېږده چې د روح د موسکا زموږ له مخونو څخه وځلېږي، پرېږده چې د الهي مينې باد زموږ موسکاوې وړي او په تياره زړونو کې يې خپروي، ترڅو د دې موسکا رڼا د نورو له زړونو څخه تياره لرې کړي.
* * *

د نورو د احساساتو په اړه فکر کول يو له خورا غوره ځانګړتياو څخه دی، او دا يو کس ته ترټولو لوی جذابيت ورکوي.

د مثال په توګه، که څوک تږی وي، هغه څوک چې د نورو په اړه فکر کوي د دوی اړتيا به درک کړي او دوی ته به د اوبو څښلو وړانديز وکړي.

د احساساتو په اړه غور کول پدې معنی دي چې د نورو څخه خبر اوسئ او د هغوی په اړه فکر وکړئ

هغه کسان چې د نورو درناوی کوي او د دوی احساساتو ته ارزښت ورکوي په غريزي ډول پوهيږي چې دوی څه ته اړتيا لري
* * *

يو له شاګردانو څخه د هغه د روحاني لارې د دوام وړتيا په اړه شکمن و، د هغه د هڅولو لپاره، استاد پرمهانسا ورته وويل:

"خدای لرې نه دی، بلکې نږدې دی، او زه هغه په هر ځای کې موجود وينم"

زده کوونکي اعتراض وکړ او ويې ويل، "خو ته يو ښوونکی يې چې خدای پيژنې، صاحب!"

استاد ځواب ورکړ:

"ټول روحونه يو شان دي، او زما او ستا ترمنځ يوازين توپير دا دی چې ما هڅه وکړه چې خدای ته ثابته کړم چې زه له هغه سره مينه لرم، نو هغه ځان ماته څرګند کړ"
* * *

کله چې یو څوک د یو ډیر خوندور فلم په لیدلو کې بوخت شي، نو نور هرڅه هیروي او د دوی تمرکز یوازې په فلم وي.

او همداسې د هغه چا سره ده چې د خدای په مینه کې ډوب وي، چې د الهي محبوب پرته هرڅه هیروي.

یو عادي کس دومره لېوالتیا او لیوالتیا نلري چې د الهي شتون احساس کړي ځکه چې ذهن یې د الهي شتون پرځای په مادي شیانو تمرکز کولو عادت شوی دی.

که فلمونه، جنس، او دنیاوي خوښۍ د یو چا پام ځانته را اړولی شي، نو د خدای په اړه څه شی دی، څوک چې د خوښۍ سرچینه او په وجود کې ترټولو خوندور شی دی!

خو ستونزه دا ده چې ډېری خلک نه غواړي چې خدای وپیژني، او که تاسو هغه وپیژنئ، نو تاسو به ومومئ چې ساعتونه تیریږي پداسې حال کې چې تاسو په یوه عالي روحاني خوښۍ کې ډوب یاست.

هر څه چې زه کوم، زه هیڅ خوښي نه احساسوم پرته لدې چې خدای زما سره وي.

* * *

که خلک غواړي چې له مادي فقر څخه ځان وساتي، نو باید له روحاني فقر څخه کرکه وکړي ځکه چې دا د ټولو انساني کړاوونو اصلي لامل دی.

هغه څوک چې روحاني او عملي دواړه وي، خوشحاله کس دی، او یوازې یو خوشحاله کس بریالی کس دی.

حتی که د یو ښار اوسیدونکې د مادي هوساینې له ټولو اسانتیاوو څخه خوند واخلي، دا به په هغه ښار کې د قتل او جرم مخه ونه نیسي.

د متقابل خدمت د نړیوالو اصولو پلي کول، د خلکو ترمنځ په خپله خوښه همکاري، د روحاني ژوند سره مینه، او د روح د غوښتنو کنټرول، دا ټول د هرې ټولنې لپاره اړین دي چې د همغږۍ، روغ، خوشحاله او سوکاله ژوند څخه خوند واخلي.

* * *

دا فکر مه کوه چې خدای ستا دعاګانې نه قبلوي هر هغه خبره چې ته یې په غوږ کې وهې د هغه په نړیوال زړه کې نقش شوې ده او که ته هغه ډیری لارې وګورې چې خدای په کې ځواب ورکوي، نو ته به ومومې چې هغه په ریښتیا سره تل ستا دعاګانې ځوابوي.

څومره چې ستاسو لېوالتیا زیاته وي او څومره چې ستاسو هیله پیاوړې وي، ځواب به یې همدومره چټک او ډېر ښکلی وي.

* * *

داسې خلک شته چې په ژوند کې د بدن د اړتیاوو پوره کولو او د هغې د غوښتنو پوره کولو څخه لوړ هدف نهویني، نور هیڅ نه دا د ژوند کولو حالت دی چې د حواسو لخوا محدود شوی دی.

او هغه خلک چې د فکري او هنري فعالیتونو، کرنې، سوداګر، پیرود او پلور، او په عمومي توګه د عملي ژوند پورې اړوند هرڅه له لارې خدمت کوي

دوی په دوامداره توګه د کارونو په ترسره کولو بوخت دي، او په ژوند کې د دوی یوازین اندیښنه پیسې ګټل دي، کوم چې دوی ډیری وختونه په حسي خوښیو ضایع کوي.

په دې کې ډیر پرمختللي اشخاص دي چې تخلیقي مزاج لري

داسې خلک شته چې د مدیریت او اجرایوي وړتیاو لرونکي دي چې د ژوند رازونو د پوهیدو لپاره کار کوي وروسته له دې چې دوی د پیسو ګټلو او په مسلکي ژوند کې بریالیتوب ترلاسه کولو تجربه ترلاسه کړي.

دوی د حواسو د حکمونو د له منځه وړلو لپاره په ځان کنټرول تکیه کوي، ژوند ته ډیر جدي پام کوي، او د زیان رسوونکو تمایلاتو سره په مبارزه، ځان حاکمیت، او د ژوند قطب نما په سم لوري ټاکلو باور لري.

داسې خلک شته چې د فکر کولو طبیعت لري، څوک چې په طبیعت کې روحاني دي او د دې وړتیا لري چې نورو ته الهام بخښونکي لوړ نظرونه ورسوي.

* * *

یوازې خدای پاک د دې توان لري چې هغه بد سمې کړي چې نړ او انسانیت ته زیان رسوي، مګر انسانیت باید هڅه وکړي چې الهی شتون وپیژني او د خدای لامحدود نیکمرغي په ځان کې وښیي.

ډاډ ترلاسه کول:

هر سهار زه خپل بدن، ذهن او هر هغه وړتیا چې زه یې لرم، بې پایه خالق ته وړاندې کوم، چې په هره لاره چې تاسو یې غوره کوئ وکاروئ، ترڅو تاسو زما له لارې ځان څرګند کړئ.

* * *

د دې لپاره چې یو څوک د ځان منلو وړتیا ترلاسه کړي، هغه باید خپل فکرونه کنټرول کړي.

تاسو باید ژور فکر وکړئ او خپل ذهن متمرکز کړئ ترڅو کله چې تاسو خپل ذهن په یو ځانګړي نظر متمرکز کوئ، ستاسو پام له یوې مفکورې څخه بلې ته نه ځي یا ټوپ نه کوي.

ډیری خلک د ژوند په سطحه ژوند کوي، مګر د پوهې جواهراتو ترلاسه کولو لپاره د فکر په سمندر کې ژور ډوبیدو ته اړتیا ده.

ژور فکر کوونکي خوشحاله خلک دي ځکه چې دوی کولی شي په ذهني توګه په خپل چاپېریال کې د اضطراب له لاملونو څخه ځان لرې کړي.
یو عادي کس د تیښتې لپاره هیڅ لاره نلري، ځکه چې هغه تل د ځمکې په سطحه ژوند کوي لکه یو کب چې د کب نیونکي لپاره په اسانۍ سره نیول کیدی شي.

* * *

دا د تخلیقیت د روح غیر معمولي کیفیت دی چې خپل مالک د نړۍ په وړاندې په روښانه ځلا کې ودروي لکه هغه لویان چې نړۍ ته یې نوي ګټور شیان راوړل چې مخکې یې هیڅوک نه دي کړي.
هغه تکړه نابغه ګان یو نه ماتیدونکی تخلیقي روحیه درلوده، چې د یوې داسې ارادې ملاتړ یې کاوه چې تر هغه وخته پورې به نه دریږي چې مطلوب هدف ترلاسه شي.
ایا خدای پاک پر دغو لویو خلکو احسان کاوه چې هغوی دا ځانګړی عظمت درلود؟ او ایا خدای پاک هغوی د نورو په پرتله د دې لوی عظمت ترلاسه کولو لپاره غوره کړل؟
بالکل نه، دا یوازې دا ده چې دوی خپل تخلیقي وړتیاوې د هغه عظمت او جلال ښودلو لپاره کارولې چې د هر انسان میراث دی ځکه چې هغه د خدای په شکل کې رامینځته شوی، د ټولو تخلیقاتو او نوښت سرچینه.

* * *

خلک د پارې په څیر د خوښۍ پسې ګرځي، مګر د خوښۍ موندلو لپاره یوه لاره شتون لري، او هغه دا ده چې د خدای د نعمتونو لپاره شکر ادا کړو او د هغو نعمتونو لپاره شکر ادا کړو چې موږ یې په ژوند کې ترلاسه کوو.
زموږ په ژوند کې د خدای د نعمتونو لپاره زموږ مننه د هغه د پیژندلو لپاره یوه اساسي اړتیا ده، څوک چې د تلپاتې سولې، آرام ژوند او نوي خوښۍ سرچینه ده.
کله چې موږ خدای ته خپله مینه ورکوو، موږ د هغه د سولې، قناعت او رضایت د مبارکو ډالیو منلو ته چمتو کیږو.
په دې نړۍ کې تر ټولو خوشحاله خلک هغه دي چې مثبت فکر کول، رغنده کار کول، او هغه څه چې دوی یې کولی شي په سخاوت او مهربانۍ سره ورکول زده کړي دي. دوی هغه کسان دي چې په ژوند کې بریالي دي.
هر څومره چې یو کس مثبت شعور، منندوی زړه او مینه ناک روح ولري، هومره هغه په خپل ځان کې خدای احساسوي.
او کله چې شاګرد خدای ته په غوسه وایي، "ای ربه، ته څومره سخی یې!"، هغه پوهیږي چې هغه سوله او خوښۍ چې هغه احساسوي د خدای له

لوري یو نعمت دی، او هغه غواړي چې خپل فکرونه او عملونه په داسې ډول تنظیم کړي چې هغه تل الهي حضور ته نږدې وساتي.

دا نږدېوالی د غور کولو، مثبت فکر کولو او سم قضاوت له لارې ترلاسه کیدی شي. دا، په خپل وار، په طبیعي ډول د منني او د ورکولو روحیې په پایله کې رامینځته کیږي.

که موږ د هغو نعمتونو او ټولو ښو شیانو په اړه فکر وکړو چې موږ یې لرو او د منني وړ دي، د هغو مصیبتونو، سختیو، ناروغیو، اندیښنو او ویرې په اړه فکر کولو پرځای چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ته تکلیف رسوي، نو موږ به د خدای پیژندل پیل کړو، او موږ به د هغه روحاني پوهاوي سره اجر ترلاسه کړو چې موږ یې سوله یا خوښ بولو.

زموږ زړونه به په مینه او خوښ سره وهل کیږي، او زموږ ذهنونه به د روښانه نظرونو سره ځلیږي.

* * *

د ډیری خلکو ذهنونه د یو هارس پاور لرونکي انجنونو په څیر دي!

سره له دې چې د هر انسان په ذهن کې ډېر لوی ظرفیت شتون لري، ډېر لږ خلک هغه ځواکونه کاروي چې د فعالېدو په تمه دي.

د خلکو ګټې معمولا د ژوند اړتیاوو لکه خواړه، کار، تفریح، خوب او داسې نورو پورې محدودې وي.

خو انسانان یو له سترو ځانګړتیاوو څخه لري، چې هغه د جوړولو یا نوښت کولو وړتیا ده.

دا پراسرار او مرموز ځواک څه شی دی؟ لویدیځ د عملي او صنعتي نوښتونو او تطبیقي علومو ځمکه ده ختیځ د روښانتیا او روحاني تخلیقیت ځمکه ده

د نوښت روحیه د تخلیقي کیدو وړتیا ده ترڅو هغه څه ترسره کړي چې مخکې هیچا نه دي کړي، په نوښتګرو لارو.

دا هغه تخلیقي ځواک دی چې د خالق څخه اخیستل شوی دی

* * *

که چیرې د داخلي بدلون امکان نه وای، چیرې چې د هغه څه تخمونه چې موږ به یې جوړ کړو، پروت وو، موږ به د خپل طبیعت په نامعلومه برخه کې بدلون راوستلو توان نه درلود.

خو موږ دا فرصت لرو چې په راتلونکي کې د هغه چا په توګه اغیزمن شو چې موږ به یې جوړ کړو. زموږ د وړتیا لومړن روزنه د ځان د دې نامعلومې برخې په فعالولو کې د پام وړ رول لوبوي یا که له پامه وغورځول شي نو فلج پریږدي.

لکه څنګه چې نباتات خپلې ريښې په خاوره کې غځوي، نو موږ بايد د سرې ورکولو، هرزه ګياوو لرې کولو، خاورې نرمولو، اوبه ورکولو او کتارو لګولو له لارې په ځان کې ښې ځانګړتياوې وروزو.

موږ بايد د روح له خاورې څخه زيان رسوونکي واښه هم پرې کړو او له منځه يوسو.

زموږ د ژوند ميوې، که لويې وي، کوچنۍ وي، منځنۍ وي، روغې وي يا ناروغې وي، په لويه کچه به پدې پورې اړه ولري چې موږ د خپلو باغونو د ونو څومره ښه پاملرنه کوو.

موږ د دې کولو آزادي لرو، او که موږ خپل آزاد انتخاب د خپلې وړتيا تر ټولو غوره کاروو، نو بهرنۍ پايله به ښه وي، او په پايله کې به زموږ د طبيعت په نامعلومه برخه کې نوي او ښه تخمونه جوړ شي، او دا به په خپل وار سره وټاکي چې زموږ ژوند به په راتلونکي کې څنګه وي.

* * *

د فکر منفي او مثبتې پايلې

فکر خورا غولونکی دی، ځکه چې دا کولی شي منفي او مثبتې پايلې دواړه توليد کړي.

زه اوس هم په ياد لرم چې يو ځل زما يوه خور د ستوني له درد څخه رنځ وړه، او ما هيڅکله مخکې دومره سخت ستوني نه و ليدلی؛ هغه نه شوای کولی چې څه وخوري يا تير کړي.

هغې ماته زنګ وواهه او په ژړا يې وويل، "مهرباني وکړئ زما سره د مرستې لپاره هرڅه وکړئ"

ما هغې ته يو څه خواړه راوړل او له هغې څخه مې وغوښتل چې وخوري هغه نه پوهيده چې زما لاس د هغې ستوني ته لمس کوي، چيرته چې ما خپله ذهني انرژي متمرکزه کړه.

ناڅاپه هغې ځان د درد احساس کولو پرته خوړل وموند، او هغه د خپل ستوني د رغيدو په خوښۍ ډکه شوه.

وروسته له هغه چې زه يې پريښودم، هغه پورته شوه او په هنداره کې يې خپل ستوني ته وکتل، او کله چې هغې وليدل چې زخمونه لاهم هلته دي، درد بيرته راغی او هغې چيغې پيل کړې.

کله چې کور ته راغلم او هغه مې په درد کې وليده، ما ترې وپوښتل، "څه دې وکړل؟"

هغې ځواب ورکړ، "ما خپل ستوني ته وکتل"

ما ورته وويل: "ما وليدل چې ستا ستونی د خدای په رڼا کې ښه و، او له همدې امله ستا حالت ښه شو، مګر تا ناروغي وليده، او له همدې امله ته درد احساسوې"

بيا ما هغې ته وويل، "دا اوبه وڅښئ"
ځرنګه چې د هغې ذهن د منلو وړ و، نو هغه وتوانيده چې اوبه تيرې کړي او بيا روغه شي، او هغې بيا هيڅکله په هنداره کې خپل ستوني ته ونه کتل.
په دې توګه، فکر يو مهم رول لوبوي لکه څنګه چې د عصبي اختلالاتو لپاره - کوم چې ډيرى وختونه د غلط فهميو له امله رامينځته کيږي - ذهن کولى شي چټک رغونه ته وده ورکړي کله چې د هغې ځواک په سمه توګه وکارول شي.
يادونه: دا کيسه پدې معنى نه ده چې تاسو بايد ډاکټر ته لاړ نه شئ يا درملنه ونه کړئ، له همدې امله وضاحت ته اړتيا ده.
* * *
مور بايد ووايو:
"د دې محدود بدن تر شا، زه مطلق او لامحدود احساس کوم"
زه لکچر نه ورکوم تر څو چې زه احساس نه کړم چې خداى زما سره دى، او نه هم درس ورکوم تر څو چې زه د هغه سره په بشپړ ډول همغږي نه يم او کله چې زه له دې کچې خبرې کوم، زه پوهيږم چې هغه کسان چې ما ته غوږ نيسي هغه به هغه څه هير نکړي چې دوى اوريدلي دي.
هغه کسان چې صبر کوي خداى به وپيژني، او زه هيله لرم چې هغه کسان چې غواړي خپلې هڅې ته دوام ورکړي د هغه مبارک حضور ته به لاس ورکړي.
* * *
د خوښۍ هيله د ټولو غوښتنو څخه تر ټولو قوي ده
ريښتينې او تلپاتې خوښي يوازې په خداى کې موندل کيږي، او کله چې تاسو د هغه شتون ومومئ، تاسو د لويې خوښۍ څخه ډک ياست - يوه داسې خوښي چې په بل هيڅ شى کې نشي موندل کيدى.
که تاسو ته ټوله نړۍ درکړل شي، نو تاسو به نه پوهيږئ چې څنګه يې اداره کړئ، او تاسو به د هرڅه په اړه دروند بار او انديښنه احساس کړئ.
د نړۍ د سترو مشهورو شخصيتونو او سړيو ژوند ته وګورئ، نو تاسو به ومومئ چې دوى خپه وو، له هرې خوا څخه د ځورونې له امله داسې ډوب وو لکه ګوډاګي چې د برخليک په لاس حرکت کوي او لوبې کوي.
خو هغه څوک چې د نړۍ له رښا سره يو ځاى شوى وي، خوشحاله کس دى ځکه چې هغه له خپل خالق سره تړلى دى.
* * *

تل باید هڅه وشي چې بد عادتونه له منځه یوړل شي، ځکه چې هرڅومره ژر چې یو څوک بدبین او غمجن احساس وکړي، هغه د خپل روح په خاوره کې غیر صحي تخمونه کري.

په ناوړه عادتونو کې ښکیلتیا د ځان ویجاړولو یوه بڼه ده، مګر، د ټولو ناخوښ او ځورونکو ازموینو سره سره، هره ورځ د خوشحاله او خوشبین احساس کولو هڅه کول، د نوي کولو او روحاني بیدار نښه ده.

* * *

هغه کسان چې خپل ذهنونه سخت او ډارونکي پریږدي، په ریښتیا هم هغه کسان دي چې مړه کیږي.

هغه کسان چې د ژوند د رازونو حل غواړي باید هره ورځ خپل ژوند نوی کړي، په یو ډول د ځان د ښه کولو لپاره کار وکړي، تخلیقي فکر ته وده ورکړي، او په رغنده فعالیت کې برخه واخلي.

او له هرڅه پورته، دوی باید له خدایه د حکمت غوښتنه وکړي، ځکه چې له حکمت سره ټول ښکلي او عالي شیان راځي.

* * *

خدای موږ ته یوه کورن راکړې ده ترڅو موږ د خپلې مینې دایره له ځانه نورو ته پراخه کړو چې موږ ورسره تړاو لرو، او بیا د دې مینې پولې پراخې کړو ترڅو ټول شامل شي.

زموږ عزیزان له موږ څخه اخیستل کیږي، که د مرګ له امله وي یا په نورو شرایطو کې، ترڅو موږ زده کړو چې خپله مینه یوازې خلکو پورې محدوده نه کړو، بلکې له ځان سره مینه وکړو، کوم چې خدای دی، زموږ نږدې ګاونډی، چې د ټولو انساني نقابونو تر شا پټ دی.

* * *

هر کله چې زه د منلو وړ خلک ومومم، زه هڅه کوم چې د هغو خلکو ذهن او منطق ته ځواب ووایم، پداسې حال کې چې زه په ندرت سره له هغو کسانو سره خبرې کوم چې لیوالتیا نلري ځکه چې دوی نه غواړي غوږ ونیسي.

د هغو کسانو لپاره چې د خدای په لټه کې صادق دي، زه هڅه کوم چې د دوی د خلاص ذهن له لارې ورسره اړیکه ونیسم او د دوی په زړونو کې د الهي مینې تخم وکرم.

* * *

کله چې فلم یا ډرامه ګورئ، که چیرې لیدونکي د نندارې لیدلو دمخه د کیسې پلاټ په ټولو جزئیاتو پوه شي، نو ننداره به خپله خوند له لاسه ورکړي.

په ورته ډول، دا مشوره ورکول کیږي چې د دې ژوند ټول رازونه ونه پیژنئ ځکه چې زموږ د ژوند فصلونو کې یو کاسمیک ډرامه روانه ده، او دا په زړه پورې نه ده چې پوه شئ چې څه به پیښ شي مخکې لدې چې پیښ شي.

موږ باید د وروستۍ پایلې په اړه اندیښنه ونکړو، بلکې له خدایه وغواړو چې موږ ته لارښوونه وکړي چې د ژوند په لوبه کې خپل رولونه تر ممکنه حده پورې ولوبوو، که هغه رولونه کمزوري وي یا ځواک، ناروغي وي یا روغتیا، غرور وي یا عاجزي، شتمني وي یا فقر، او په پای کې د دې پیچلې کیسې معنی پوه شو.

* * *

هرڅوک غواړي چې د بل چا په پرتله ډیرې پیسې ولري، او کله چې دوی یې ترلاسه کړي، بیا هم راضي نه وي ځکه چې دوی پوهیږي چې داسې خلک شته چې د دوی په پرتله شتمن دي.

خلک د ځان لخوا د ځورول شوي بدبختۍ په یوه دلدل کې ژوند کوي چې د خپلو غوښتنو او غوښتنو د رامینځته کولو له لارې د دې پرځای چې له هغه څه څخه راضي وي چې دوی یې لري.

داسې خلک شته چې د نورو په پرتله ډیر څه لري، خو بیا هم خوشحاله نه دي، بلکې د ډیر څه غوښتلو څخه سوځي او د اضطراب او اندیښنو څخه ډک دي.

زما ملګرو، د خدای لاره تر ټولو اسانه لاره ده، او دا زموږ لپاره غوره ده چې لومړی خدای ته مخ واړوو او له هغه څخه وغواړو چې موږ ته هغه څه راکړي چې زموږ لپاره غوره دي، او موږ به د هغه له سخاوتمندانه لاس څخه هغه څه ترلاسه کړو چې موږ ورته اړتیا لرو ځکه چې هغه صادقانه دعاګانې ځوابوي او د خپلو مینه والو هیلې پوره کوي.

* * *

دا احمقانه ده چې د ځمکې له ټراوونو او شتمنیو څخه د ریښتینې خوښۍ تمه وکړو ځکه چې دوی په لومړي سر کې موږ ته د راوړلو توان نلري.

خو په میلیونونو خلک د دوی د بې ګټې هڅو وروسته زړه مات او مات شوي مري چې په ځمکني ژوند کې هغه خوښۍ ومومي چې یوازې په خدای کې شتون لري، د ټولو خوښیو او خوښۍ سرچینه.

* * *

دا طبیعي ده چې خلک د خدای څخه د ډالیو ترلاسه کولو وروسته مننه وکړي، مګر دوی په ندرت سره د هغه څخه مننه کوي یا حتی د هغه د ژوند د

ډالۍ لپاره چې هغه دوی ته ورکړې او د هغه روحاني ځانګړتیاو لپاره چې هغه د دوی په روحونو کې اچولي دي د هغه د شکر کولو فکر کوي.

کله چې مور د هغه شتون احساس کوو یا د هغه څخه زموږ د دعاګانو ځواب ترلاسه کوو نو زموږ زړونه خدای ته پورته کول اسانه دي، مګر دا څومره ښه ده چې د هغه د پټې لارښوونې او زموږ سره د هغه د مبارک شتون لپاره مننه وکړو سره له دې چې موږ یې نه پوهیږو. دا په خدای باندې د باور، د هغه په وړاندې عاجزۍ او د هغه د حکمت سره د قناعت نښه ده.

خدای زموږ مینې او ارمان ته په خپله طریقه ځواب ورکوي، او دا هغه عاجزان دي چې زړونه یې د تل پاتې الهي سرچینې څخه د ډیرو نعمتونو او نیکمرغۍ لپاره د مننې او ستاینې څخه ډک دي.

* * *

د انسان دښمن د هغه معده ده (د انسان معده د هغه دښمن ده)

معده د بدن تر ټولو زیان منونکې برخه ده او ډیری وختونه د ناوړه ګټه اخیستنې سره مخ کیږي کله چې د هاضمې سیسټم د ډیر خوړلو یا غیر صحي خواړو خوړلو له امله ګډوډ شي، نو دا کولی شي د هر ډول روغتیا ستونزو لامل شي.

کله چې یو څوک په هنداره کې خپل مخ ته ګوري، فکر کوي چې ښه دي، خو نه پوهیږي چې دوی په خپل بدن کې ډېر زهرجن مواد راټولوي. پرته لدې چې دوی د دې زهرجنو موادو د لرې کولو سمه لاره وپیژني، او که بدن په مؤثره توګه له دوی څخه د خلاصون توان ونلري، نو ناروغۍ به رامینځته شي.

* * *

یو ځوان شاګرد مشوره وغوښته، او استاد پاراماهانسا ورته وویل:

نړۍ ستاسو په بدن کې بد عادتونه او انحرافي تمایلات اچوي، خو نړۍ به مسؤله نه وي، او نه به ستاسو د هغو تېروتنو ځواب ورکړي چې د دې تمایلاتو او عادتونو له امله رامنځته کېږي.

نو ولې خپل ټول وخت یو دوکه باز ملګري ته ورکوئ؟ د ورځې یو ساعت د روحاني او ساینسي کشفونو لپاره ځانګړی کړئ.

ایا خدای - چې د ژوند، کورنۍ، پیسو او هر څه ورکوونکی دی - ستاسو د وخت د څلورویشتمې برخې د یوې برخې مستحق نه دی؟

* * *

یوه زده کوونکي وپوښتل:

"ښاغلیه، ولې ځینې خلک د اولیاوو او سپیڅلو خلکو ملنډې او ملنډې وهي؟"

استاد پاراماهانسا ځواب ورکړ:

"بدکاران له حقیقت څخه کرکه کوي، او دنیاداران د اوسني حالت سره یوځای کېدو ته راضي دي، هیڅ ډله بدلون نه خوښوي، له همدې امله، د خدای د صالحانو یوازې فکر دوی ګډوډوي او د دوی سوله ګډوډوي."

دا خلک د هغه سړي سره پرتله کیدی شي چې ډیری کلونه یې په تیاره خونه کې ژوند کړی وي کله چې یو څوک رڼا روښانه کړي، ناڅاپه روښانتیا نیم ړوند کس ګډوډوي او هغه ته یو غیر معمولي پدیده ښکاري.

* * *

د اهنګر درنه څټک خپله اراده نه لري پرته لدې چې هغه یې په خپل لاس پورته کړي او ښکته یې کړي، دا په خپل ځای پاتې کیږي، نه کارول کیږي.

خو انسان خپلواکه اراده لري نو هغه کولی شي د خدای په لاس کې د یوې ښې وسیلې او صالحې وسیلې په توګه غوره کړي.

خدای نه غواړي چې انسانان سخت او بې ژونده څټکونه وي، بلکې غواړي چې په دې ځمکه کې د الهي اهدافو د ترلاسه کولو لپاره له آزادۍ ارادې څخه کار واخلي.

* * *

پیسې ضرور د ښه ذوق نښه نه ده ډیری شتمن خلک هغه شیان اخلي چې دوی ورته اړتیا نلري، چې بیا یې په خپلو کورونو کې په جمالیاتي ډول په نه خوښیدونکي او بې ګټې ډېریو کې راټولیږي.

د کور د زړه راښکونکي کولو لپاره ډیرو پیسو ته اړتیا نشته؛ خوند مهم عنصر دی.

خو د کور د ښکلا مفکوره ځینې خلک جذبوي، نو دوی ورسره لیونۍ کیږي او ځانونه په مادي شیانو پورې محدودوي.

هر هغه څوک چې جمع شوي او عاجل بیلونه ورکوي باید د ساده ژوند او له مالي فشارونو څخه د خلاصون لپاره لیواله وي.

خو دا آزادۍ به د سستۍ او بې کارۍ په منلو سره، یا د توجیه یا منطق پرته د هرڅه پریښودلو سره نه راځي.

یو ځل داسې وشول چې یو سړي ډېر زیان ولید او ویې ویل:

"افسوس زما! ما خپل بخت له لاسه ورکړۍ او زما میرمنې ما پریښوده، نو ما پریکړه کړې چې هرڅه پریږدم او زاهد شم"

دا سړی، زما ملګري، هر څه یې شاته نه پریښودل، بلکې هرڅه یې پریښودل!

رواني چاپېریال او د رضایت احساس د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره دوه مهم عناصر دي.

د ټولو غوښتنو له معاینې او ترتیب وروسته، دا ممکنه ده چې ووایو:

"د اړینو مادي اړتیاوو په ترلاسه کولو کې کومه ستونزه نشته، او د هغوی د درلودلو نشتوالی د توجیه وړ نه دی"
* * *
یو له زده کوونکو وپوښتل:
"صاحب، زه باید څه وکړم چې خدای وپیژنم؟"
استاد پاراماهانسا ځواب ورکړ:
د فراغت په هره شیبه کې، ځان د هغه په ژورو فکرونو کې ډوب کړئ له هغه سره د زړه له زړه، روح له روح سره خبرې وکړئ.
هغه له نږدېوالي څخه ډېر نږدې او له عاشق څخه ډېر ګران دی. زه هغه داسې خوښوم لکه څنګه چې یو بخیل پیسې خوښوي، او زه هغه د یو عاشق په څېر مینه لرم، د خپل محبوب لپاره مینه وال سړی، لکه یو ډوب شوی سړی چې د هوا د یوې ساه لپاره وي.
کله چې تاسو خپله ډېره لېوالتیا او شدیده هیله څرګندوئ، هغه به تاسو ته راشي"
* * *
زموږ ټولې هڅې باید نه یوازې د ښې روغتیا او مادي امنیت ترلاسه کولو لپاره وقف شي، بلکې د ژوند معنی لټولو لپاره هم وقف شي.
کله چې ستونزې پر موږ غالبې شي، موږ لومړی خپل شاوخوا چاپېریال ته مخه کوو، هڅه کوو چې ټول هغه مادي سمونونه رامنځته کړو چې موږ فکر کوو مرسته په کې ده.
خو کله چې موږ یوې بې ثباته پایلې ته ورسیږو او ووایو، "زما ټولې هڅې ناکامې شوې، زه نور څه کولی شم؟" موږ د خپلې ستونزې لپاره د یوې اغېزمنې حل لارې موندلو په اړه په جدي توګه فکر کول پیل کوو.
کله چې موږ په خپلو فکرونو کې په کافي اندازه ژوره ډوب شو، موږ د خدای په مرسته د ځان دننه څخه ځواب ترلاسه کوو. دا پخپله د ځواب شوې دعا یوه بڼه ده.
* * *
استاد پاراماهانسا ځینو زده کوونکو ته وویل:
"د ژوند په اړه د منفي لید څخه ځان وساتئ، ولې تاسو د کثافاتو په ډېریو باندې دومره تمرکز کوئ کله چې ستاسو شاوخوا دومره ښکلا شتون لري؟"
"یو څوک د هنر، موسیق او ادبیاتو په خورا عالي مثالونو کې نیوکه موندلی شي، خو ایا دا غوره او ارزښتناکه نه ده چې د دوی له ښکلا او شان څخه خوند واخلو؟"

"ژوند یو روښانه اړخ او یو تیاره اړخ لري ځکه چې د نسبیت نړ په رڼا او سیوري ولاړه ده"

"که تاسو خپلو افکارو ته اجازه ورکړئ چې په بد تغذیه وکړي، نو تاسو به په ځان بدصورتي او بدکاري راوړئ"

"په هرڅه کې یوازې ښه ولټوئ، ترڅو د ښکلا روح جذب کړئ"

* * *

استاد پاراماهانسا د شاګردانو یوې ډلې ته وویل:

"خدای زموږ لپاره ځمکې ته دا سفر تنظیم کړ، مګر زموږ ډیری یې ناغوښتل شوي میلمانه کیږي، او دلته ځینې شیان خپل ګڼي."

د دې په هېرولو سره چې زموږ ځمکنی استوګنځی لنډمهاله دی، موږ ډیری ټولنې او اړیکې رامینځته کوو، لکه: "زما کور،" "زما کار،" "زما پیسې،" "زما کورن،" او داسې نور.

خو کله چې زموږ ځمکن ویزه پای ته ورسیږي، ټول انساني اړیکې به له منځه لاړې شي، او بیا به موږ اړ شو چې ټول هغه شیان پریږدو چې موږ فکر کاوه چې موږ یې لرو. هغه یوازینی او یوازینی څوک چې په هر وخت او ټولو ځایونو کې زموږ سره مل دی، زموږ ابدي او تلپاتې ګاونډی، خدای دی.

اوس پوه شئ چې تاسو روح یاست، نه بدن، ولې تاسو د مرګ انتظار کوئ چې تاسو ته په ظالمانه او ناڅاپي ډول درس درکړي؟

* * *

که یو څوک ناروغه شي، نو دوی باید د خپلې ناروغ د له منځه وړلو لپاره په خپل ټول توان سره هڅه وکړي حتی که ډاکټران ورته ووایي چې د رغیدو هیڅ هیله نشته، دوی باید ارام پاتې شي ځکه چې ویره د الهي شتون احساس پټوي، کوم چې ټول څواکمن دی.

د اضطراب او رواني کړاو پر ځای، زیانمن شوی کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې هغه د خدای تر ساتنې او دوستانه پاملرنې لاندې خوندي او خوندي دی.

* * *

اضطراب پدې معنی دی چې د ذهن په بېسیم سیسټم کې مداخله شتون لري.

الهي سندره د زغم او سکون سندره ده، او ګډوډي ګډوډي ده

ارامتیا هغه الهي غږ دی چې د روح د بېسیم له لارې خبرې کوي.

* * *

هغه کسان چې غواړي خپل ژوند نوی کړي، لومړی باید هغه مثبت شیان وپیژني چې دوی غواړي په خپل ژوند کې معرفي کړي، او بیا یو داسې

پروګرام جوړ کړي چې دوی یې هره ورځ تعقیب کړي، او دوی به د خپلو پریکړو د ساتلو په پایله کې د ډیرې خوښۍ احساس وکړي.
د ځان د ښه والي مهالویش ته غاړه نه ږدي، اراده کمزورې کوي او د پرمختګ په لاره کې خنډونه اچوي.
د انسان تر ټولو ښه ملګری او تر ټولو بد دښمن هغه پخپله دی
هغه کسان چې ځانونه د ژوند له طبیعي نظم سره سمون لري، ګټورې لاسته راوړنې به ترلاسه کړي هیڅ قانون د یو کس د ښه والي لپاره د بدلون او د دوی د عالي ارمانونو د پوره کولو مخه نه نیسي هیڅ خنډ نشي کولی یو کس د خپلو لوړو اهدافو ته د رسیدو مخه ونیسي پرته لدې چې دوی په ضمني ډول دا خنډونه ومني او ځان قانع کړي چې دوی نشي کولی پرې بریالي شي.
د الهام له سرچینو څخه

د فزیکي قوانینو او روحاني قوانینو، یا هغو معجزو ترمنځ هیڅ توپیر نشته چې د انساني ذهن د میکانیزمونو د پوهیدو په پایله کې رامینځته کیږي. ساینس پوهان د فزیکي قوانینو په کارولو سره معجزې ترسره کوي، او هغه کسان چې په روحاني توګه پرمختللي دي ذهني معجزې ترسره کوي. د ساینسي معجزو په دې دور کې، چې د نه تصور کیدونکو اختراعاتو او نوښتونو سیلاب لخوا مشخص شوی، ساینس پوهان باید د روحاني قوانینو په ژوره مطالعه کې ډوب شي چې د روحاني بصیرت لرونکي کسانو لخوا کارول کیږي.
روحاني معجزې یا الهي نعمتونه په ساده ډول د فوق العاده کاسمیک قوانینو پلي کول دي. د عادي کس لپاره، دا اعمال معجزه ښکاري، مګر په حقیقت کې، دا د یو پټ، لوړ قانون کارول دي.
***
ما د ملیاردونو ستورو ښکلا خوند اخیستی دی
د فضا په پراخوالي کې خپور شوی
او د بې ګناه خوښیو څخه ما امرت وڅښلو
او ما یو اور جوړ کړ چې خپل ټول غمونه پکې وسوځول
او ما د رڼا مشعلونه وړل
او پاکه مینه په هر زړه کې ځای پر ځای شوه
دا د مورنۍ، مورنۍ او وروروګلوۍ مینه سره یوځای کړه
ما تر هغه وخته پورې وڅښل چې نشه شوم
روحاني کتابونه د یوې څاڅکې سولې لپاره وڅېل شول
شعرونه د طبیعت څخه الهام اخیستل شوي وو

او ما د خوښۍ د مچیو له چت څخه خوږوالی غلا کړ
ما د فکر له کان څخه اړین معنی رااویستلې
او زه یې لولم
او ما وخندل
او ما کار وکړ
او ما پلان وکړ
او زه لړزېدم
زه لیواله وم
او دا ټول کافي نه وو
لکه څنګه چې هغې پوه شوه چې دا خوبونه وو چې ډیری وختونه ورک کیږي
مخکې له دې چې د لېوال زړه غوښتنې پوره شي
خو کله چې ما خوبونه له ځانه لرې کړل
او زه د سولې په مقدس ځای کې ناست وم
زما ارمان نور هم زیات شو
او ما خپل روح سندرې واورېدلې
یوازې خدای پاتې دی!
***
هر انسان لامحدود ځواک لري، او موږ باید دا ځواک په هر هغه څه کې څرګند کړو چې موږ یې کوو کله چې موږ غواړو یو څه رامینځته کړو، موږ باید یوازې په بهرنیو سرچینو تکیه ونه کړو، بلکه زموږ داخلي ژورو ته لاړ شو او لامحدود سرچینه ولټوو.

د کار ټولې بریالۍ طریقې، ټولې اختراعات، ټولې موسیقي خوځښتونه، الهام بخښونکي نظرونه، او عالي او حیرانونکي ترکیبونه د خدای په ریکارډونو کې ثبت شوي دي.

موږ باید لومړی هدف تعریف کړو، بیا د الهي مرستې غوښتنه وکړو ترڅو موږ ته د هغه مناسب عمل لارښوونه وکړي چې له لارې یې موږ کولی شو خپلې انرژۍ څرګندې کړو، او تر هغه وخته پورې فکر وکړو چې ذهن ارام شي او په روښانه توګه بل ګام ووینې چې باید واخیستل شي.

بیا موږ باید د هغه داخلي لارښوونې سره سم عمل وکړو چې موږ یې ترلاسه کوو، او هغه څه چې موږ یې غواړو ترلاسه کیږي. کله چې ذهن ارام وي، شیان به په چټکۍ او اسانۍ سره روښانه شي - دا څومره ښه ده!

تاسو به خپلې هیلې ترلاسه کړئ او په ټولو شیانو کې بریالیتوب به په لنډ وخت کې ستاسو وي، ځکه چې نړیوال ځواکونه د سم قانون د لارښوونې

او د هغې د اغیزمنتوب ښودلو توان لري. که موږ خپل ځان معاینه کړو، نو موږ به د خدای په مرسته د دې حقیقت درک کړو.

***

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه د منع شوي شیطاني وسوسې د له منځه وړلو لپاره د خورا مؤثرو لارو په اړه وپوښتل، او هغه ورته وویل:

پرته لدې چې تاسو په حکمت کې ټینګ شوي نه یاست، تاسو باید لومړی - کله چې ازمایښت راشي - سمدلاسه عمل یا قوي انګېزه ودروئ او وروسته په شیانو فکر وکړئ.

که تاسو لومړی د فکر کولو هڅه وکړئ، نو ستاسو د ارادې خلاف به تاسو باندې وسوسه غالبه شي او تاسو به ځان هغه کار ترسره کوئ چې تاسو یې نه غواړئ، ځکه چې پدې حالت کې به وسوسه عقل غالب کړي.

تاسو باید یوازې په کلکه وواياست، "زه به دا کار ونه کړم،" بیا پورته شئ او لاړ شئ. دا د شیطان د دامونو څخه د تیښتې ترټولو ډاډمنه لاره ده.

هرڅومره چې تاسو د جنوني بریدونو په جریان کې د "زه نه غواړم" ځواک رامینځته کړئ، هومره به تاسو قوي شئ او ستاسو خوښي به ډیره وي، ځکه چې خوښي د هغه څه کولو پورې اړه لري چې ستاسو وجدان تاسو ته وايي.

کله چې تاسو د لالچ لپاره "نه" وایئ، تاسو باید هغه څه وواياست چې تاسو یې معنی لرئ او هغه څه چې تاسو یې وایئ معنی یې لرئ

مه تسلیمېږئ او په یاد ولرئ چې هغه کسان چې کمزورې ارادې لري تل "هو" وايي، پداسې حال کې چې لوی روحونه د ادبي "نه" څخه ډک دي.

***

په روحاني روزنه کې، موږ زده کړل چې خپل احساسات او هڅونې کنټرولۍ کړو، اجازه ورنکړو چې زموږ شخصي غوره توبونه زموږ ژوند تنظیم کړي. موږ د هغه څه لپاره مننډوی شو چې خدای موږ ته راکړي دي. خلک ډیر څه لري، مګر ډیری یې په دوامداره توګه ناراضه او شکایت کوي، د هیڅ نه درلودو سره سره نارضایت احساس کوي، لکه څنګه چې دوی هیڅ شی نلري، او د دوی غوښتنې بې پایه ښکاري.

سهار، وروسته له هغه چې میره خپله ږیره وخریله - او شاید بریتونه - خپل مخ ومینځي، او جامې واغوندي، بل شی چې هغه یې غواړي ناشته ده. کله چې هغه یو څو ټوټې وخوري نو هغه هیله لري چې میرمن یې د هغه د ځانګړي خوند سره سم یو څه چمتو کړي وي، پداسې حال کې چې میرمن، په خپل وار، هیله لري چې هغه غوره سپین زر، پلیټونه او لوښي ولري.

او له همدې امله، ورځ په ورځ، دوی د دې او دې لپاره لیواله دي تر هغه چې هیڅ شی دوی ته قناعت ورنکړي، او د دوی اړیکې خپل نږدېوالی له

لاسه ورکوي، او حتی دوی پخپله خوښي له لاسه ورکوي د هغه خپګان له امله چې دوی احساس کوي، دوی د خپلو نږدې کسانو په وړاندې ګرځي. ښځه شکایت کوي او له میړه سره بحث کوي، میړه په ماشومانو چیغې وهي، او ماشومان بغاوت کوي او د بد ملګري سره په ستونزو کې راګیر کیږي. خبره دا ده: د شیانو درلودل غلط ندي، مګر دا غلط دي چې اجازه ورکړل شي چې شتمنۍ موږ ونیسي هغه څوک چې خوښۍ غواړي باید ډیر تړلي یا مالک نه وي.

زما جنت زما دننه دی، او کله چې زه په یوه ښکلي منظره یا د ګرانو ملګرو سره په لیدو کې خوشحاله شم، زما داخلي جنت زما د دې منظرې یا د دې ملګرو لیدلو څخه خوند اخلي پرته له دې داخلي رضایت څخه، حتی ځمکني جنت په یو نه زغمونکي دوزخ بدلیږي.

دا درک چې د فکر، وینا، احساس او عمل ټولې قوې له خدای څخه راځي، او دا چې هغه تل زموږ سره دی، موږ ته الهام او لارښوونه کوي، د اضطراب، ګډوډۍ او حیرانتیا څخه سمدستي خلاصون راوړي. د دې درک سره، د الهي خوښۍ څپې راڅرګندېږي.

ځینې وختونه یو ژور روحاني رڼا په ټول وجود کې خپریږي، د ویرې مفهوم له منځه وړي او له منځه وړي.

د سمندر د څپو په څیر، الهي قدرت په لوی سرعت سره راځي، له زړه څخه تیریږي او په یو لوی برکتي سیلاب سره یې مینځي، د شکونو، اضطراب او ویرې ټول خنډونه او خنډونه له هغې څخه لرې کوي.

کله چې موږ الهي حضور ته لاس ورکوو، دا وهم چې موږ یوازې فزیکي بدن یو، له منځه ځي. دا د ژور او متمرکز روحاني فکر، په خدای باندې مراقبت، او زموږ د ذهنونو د خلاصولو لپاره د هغه د مرستې غوښتلو له لارې ترلاسه کیدی شي.

بیا موږ پوهیږو چې بدن د خدای په کاسمیک سمندر کې د انرژۍ یو کوچنی بلبل دی.

***

کله چې یو څوک د سختو رواني تجربو یا قوي ویرې له امله ځوریږي، نو هغه باید هڅه وکړي چې خوب ته لاړ شي.

که هغه دا کار کولی شي، نو هغه به د ویښیدو په وخت کې ومومي چې رواني فشار ورک شوی، او ویرې خپل ګرفت نرم کړی دی، ځکه چې کله روح د خوب حالت ته ننوځي، نو په لنډمهاله توګه د هغو ستونزو څخه پورته کیږي چې په اصل کې د بدن او د هغې د تجربو سره تړاو لري.

یوه لویه حالت د ژورې او شعورې مراقبې له لارې د لوړ شعور لمس کول دي. موږ باید هڅه وکړو چې هیڅ شی به زموږ سوله ګډوډ نه کړي یا زموږ ارامۍ به له لاسه ورنکړي.

کله چې ذهن په بشپړ ډول د ژوند په شرایطو کې ډوب شي، نو د خوشحاله روحاني روح ریښتینی ماهیت نشي درک کولی، مګر کله چې موږ په ورته وخت کې د خدای سره زموږ نږدې اړیکه په یادولو سره عمل کوو، چې د هغه رڼا زموږ شاوخوا ده او د هغه سوله زموږ دننه اوسیږي، نو پیښې به موږ اغیزمن نه کړي، او نامناسب شرایط به زموږ سوله ګډوډ نه کړي.

***

یو کس باید خپل خواهشات وڅاري. خواږه سړی خوري، لکه څنګه چې روحاني سړی چې منظم تمایلات لري. ایا نو دا جواز لري چې ووایو چې خواړه ګناه ده ځکه چې دا ډیری وخت د خواږو سره تړاو لري؟

ګناه په فکر کې ده، په انګیزو کې ده، خواږه سړی د خپلې لوږې د پوره کولو لپاره خوري، او روحاني سړی د خپل بدن د سالم ساتلو لپاره خوري، او د دواړو ترمنځ لوی توپیر شتون لري.

د سم او غلط ترمنځ توپیر کولو لپاره، یو څوک باید ځان وڅیړي او له ځانه وپوښتي چې ایا هغه څه چې یو څوک یې کولو ته چمتو دی سم دي که غلط موږ باید په بشپړ ډول له ځان سره صادق واوسو.

کله چې یو څوک له ځان سره صادق وي، نو ډېر کم امکان لري چې تېروتنه وکړي، او حتی که دوی وکړي، نو دوی به وکولی شي چې ژر تر ژره خپله لاره سمه کړي. موږ باید په هغه څه کې چې کوو د خپل وجدان لخوا لارښوونه وکړو ځکه چې وجدان زموږ دننه د پوهیدو ځواک دی.

***

مهمه نه ده چې موږ څومره دندې او ژمنې لرو، موږ باید هیر نکړو چې وخت په وخت خپل ذهنونه په بشپړه توګه له اندیښنو او نورو ټولو اندیښنو او اندیښنو څخه آزاد کړو.

هڅه وکړئ چې د یوې دقیقې لپاره هم منفي فکرونه مه کوئ، په داخلي سولې تمرکز وکړئ، په ځانګړې توګه که تاسو اندیښمن یاست او د اندیښنې له امله درونړ احساس کوئ.

بیا یې موده د څو دقیقو لپاره وغځوله، د ځینو خوشحاله پیښو او فرصتونو یادونه یې وکړه.

ځینې خوږې خاطرې را په یاد کړئ چې پر تاسو یې ښه تاثیر پریښود او هڅه وکړئ چې په ټولو جزئیاتو کې یې بیا ژوندي کړئ، او تاسو به ورو ورو ومومئ چې تاسو خپلې اندیښنې هیرې کړې دي او ستاسو ویره ورکه شوې ده.

د داخلي چاپیریال جوړول

که یو څوک غواړي چې یو روغ داخلي چاپیریال رامینځته کړي، نو باید د چوپتیا وختونه تمرین کړي او ټول وخت ټوکې ونه کړي، او خوشحاله، خوشحاله او موسکا کوونکی وي.

تشې خبرې د ښو احساساتو له منځه وړي، او د یوې ګولۍ په څیر دي چې د کوچنیو او بې ګټې شیانو په اړه د خبرو کولو سره خپل ځواک ختموي، په دې توګه د یوې ارزښتناکې او حیاتي رواني سرچینې له لاسه ورکولو لامل کیږي.

شعور د شیدو د لوښي په څیر دی؛ کله چې د فکر کولو، تصفیه شویو فکرونو او احساساتو له سولې ډک وي، نو باید بشپړ وساتل شي. بې ځایه خبرې او د طوطي په څیر خبرې کول جعلي تفریحات دي چې د شعور د لوښي په اړخونو کې سوري رامینځته کوي، چې د داخلي سولې شیدې بهر ته راوځي او ورک کیږي.

دا پدې معنی نه ده چې یو څوک باید ډیر سخت، جدي او محدود وي، بلکه دا پدې معنی ده چې د ملنډو، طنز، ملنډې، او غیر منطقي او غیر معقول خبرو څخه لرې پاتې شي.

زه اوس هم هغه ښکلې روزنه په یاد لرم چې ما د لویانو څخه ترلاسه کړې وه. کله چې موږ به ګډوډي او خبرې کولې، دوی به موږ ته ویل:

"خپلو داخلي کلاګانو ته بیرته راشئ او ځانونه په سړه سینه مه وژنئ، ترڅو خپل معنوي درک له لاسه ورکړئ او ستاسو سوله له تاسو څخه پرته له بیرته راستنیدو وتښتي."

هغه وخت زموږ لپاره دا اسانه نه وه چې پوه شو، خو اوس زه د سولې هغه لاره درک کوم چې دوی موږ ته ښوولې وه.

د سولې زیرمې

که چیرې یو څوک په خپل بانکي حساب کې د پیسو جمع کولو پرته چیکونه لیکي، نو د هغه پیسې به ختمې شي او د هغه بیلانس به خالي شي.

په ورته ډول، که څوک په منظم ډول د خپل ژوند په حساب کې سوله ونه جمع کړي، د دوی د ځواک، آرام او خوښ زیرمې به کمې شي او بالاخره به ورک شي، چې د احساساتي، ذهني، فزیکي او روحاني افلاس لامل کیږي. په خدای باندې غور کول او د هغه د مبارک شتون تجربه کول زموږ داخلي ځواک بیرته راولي او موږ د ټولو اړینو حیاتي عناصرو سره ډکوي.

***

د دې پر ځای چې يوازې په اوسني وخت کې ژوند وکړو، موږ هڅه کوو چې په ورته وخت کې په تیرو او راتلونکي کې ژوند وکړو، کوم چې په ذهن باندې دروند بار اچوي، هغه ستړی کوي او د شیانو سره په مؤثره توګه د مقابلې وړتیا محدودوي. له همدې امله موږ باید خپل ذهني بار سپک کړو. تیر د تل لپاره تللی دی، نو ولې یې په خپلو ذهنونو کې ساتو؟

ذهن پرېږدئ چې د خپلو بارونو سره يو په يو معامله وکړي، نه ټول په يو ځل. هوسۍ يوازې د هغه مايع جامد مواد خوري چې دا د خپلې چونچې سره راټولوي؛ په ورته ډول، موږ باید په خپلو ذهنونو کې يوازې هغه درسونه وساتو چې موږ له تیرو وختونو څخه زده کړي دي او غیر ضروري توضیحات هیر کړو.

دا به ذهن ته ډیره اسانتیا ورکړي د عصري انسان خوښي د هغه څه په زياتوالي او د نورو د محرومیت او کړاو په پام کې نيولو پرته، ډیر څه ترلاسه کولو کې ده.

خو آيا دا د يو کس لپاره غوره نه ده چې ساده ژوند وکړي، پرته له ډیرو عیش او عشرت او لږ لیوالتیا او اندیښنې سره؟ په لیونتوب سره په بیړه کې هیڅ خوند نشته چې له هغه څه څخه خوند وانخلي چې يو څوک يې لري

يوه ورځ به راشي چې خلک له خپل روحاني خوب څخه راویښ شي او د مادي شتمنیو لپاره د خپلې اړتیا څخه پورته شي يوه ورځ به راشي چې دوی ومومي چې ساده ژوند ډیر امنیت، سوله او ارامي راوړي.

د مینې په ځواک سره د خلکو زړونه ګټل تر ټولو لویه بريا ده چې هرڅوک يې په ژوند کې ترلاسه کولی شي.

دا د هغو لویو خلکو تر ټولو د پام وړ لاسته راوړنې وې چې د نورو لپاره ژوند کاوه او مړه شول هغه کسان چې د لوی مادي ځواک سره يوازې د ځان لپاره ژوند کوي ژر تر ژره په هیر کې پټیږي مګر هغه کسان چې د نورو لپاره ژوند کوي د تل لپاره په ياد ساتل کیږي.

پیغمبرانو د خپل ځمکني ژوند په جريان کې د سرو زرو تختونه نه درلودل، مګر دوی د ملیونونو زړونو کې د مینې په تخت ناست دي دا غوره تخت دی چې هر انسان يې نيولی شي.

يو انسان دې نړۍ ته راځي چې ژاړي پداسې حال کې چې نور ټول د دوی په راتګ خوشحاله وي دوی باید د خپل ټاکل شوي عمر په اوږدو کې کار او خدمت وکړي ترڅو کله چې د دې نړۍ پریښودو وخت راشي، دوی په موسکا سره لاړ شي پداسې حال کې چې نړۍ دوی ته غمجنه وي.

خدای دا نړۍ د دې لپاره رامینځته کړې چې انسانان د خپل عقل څخه د روحاني پوهې ترلاسه کولو لپاره کار واخلي او پوه شي چې الهي فکر يو

پیاوړی ځواک دی، او دا ځواک باید په سمه لاره کې د ځان او نورو د ګټې لپاره واستول شي.

که خدای پاک زموږ په زړونو کې د خپلې مینې د ځای پر ځای کولو له لارې موږ ته مینه نه وای راکړې، نو موږ به هیڅکله د انسان مینه نه وای پیژندلې.

څرنګه چې خدای زموږ لپاره ډېر سخي او مینه ناک دی، نو هغه باید زموږ اراده او زموږ د لټون هدف وي، هغه نه غواړي چې ځان پر موږ مسلط کړي، خو د هغه په اړه فکر کولو او له هغه سره د اړیکې پرته هیڅ خوښي نشي ترلاسه کېدای.

هغه مرموز ډول چې بدن او ذهن پکې کار کوي، کوم چې موږ له نورو ټولو مخلوقاتو او په ژوند کې له هر بل حیرانتیا او حیرانتیا څخه توپیر کوي، باید کافي وي چې موږ یې د لټون او کشفولو لپاره وهڅوو. هغه کسان چې په صادقانه او جدي توګه هڅه کوي په خپلو هڅو کې بریالي کیږي او خپل هدف ته رسیږي.

کله چې ما په لومړي ځل په دې لاره پیل وکړ، زما ژوند په پیل کې ګډوډ او بې نظمه و، مګر د پرله پسې هڅو او دوامداره هڅو له لارې، وریځې پاکې شوې او شیان په حیرانونکي ډول روښانه شول. هرڅه چې ما سره پیښ شول د خدای د شتون او پدې ژوند کې د هغه سره د اړیکو او پیژندلو امکان حتمي ثبوت و.

***

اوه، هغه سوله او ارامي چې غوښتونکی یې د خدای په موندلو سره پیدا کوي! نړۍ به بیا روښانه او موسکا شي، هرڅه به سم شي، او هیڅ شی به ونشي کولی په زړه کې ویره رامینځته کړي.

په دې ډول موږ باید له ننګونو سره مخ شو او د ژوند جګړه په هغه زړورتیا او زړورتیا سره وجنګېږو چې د ژوند او رښا ماشومانو سره مناسبه وي.

***

کله چې موږ احساس کوو چې موږ باید په ورته وخت کې ډیر کارونه وکړو، موږ ډیر مایوسه کیږو

د دې پر ځای چې د دې په اړه اندیښنه ولرو چې څه باید وشي، غوره ده چې ووایو:

"دا وخت یوازې زما دی، او زه به په دې موده کې هر هغه څه وکړم چې زه یې کولی شم پرته له دې چې فشار ما ته اجازه ورکړم"

یو ساعت په یوه دقیقه کې ۲۴ ساعته نه شي تېرېدلی، او په ورته ډول، تاسو په یوه ساعت کې هغه څه نشئ کولی چې ۲۴ ساعته یې ترسره کولو ته اړتیا لري.

موږ باید په اوسني وخت کې د هغه څه کولو لپاره کافي هڅې وکړو چې موږ ورته اړتیا لرو او دا په ارامه او پرته له فشار څخه ترسره کړو، او راتلونکی به پخپله پاملرنه وکړي.

له اوسني شیبې څخه خوند واخلئ او هڅه وکړئ چې د سولې له خوځښتونو سره همغږي شئ

هرځومره چې تاسو دا کار کوئ، هومره به تاسو په خپل ځان کې یو برکتناک ځواک احساس کړئ چې ستاسو د ګټې لپاره کار کوي، ستاسو ژوند بډایه کوي او تاسو خوشحاله کوي.

د ویرې او اضطراب سره مقابله کول

په زړه کې د درد د احساس په پایله کې اضطراب راځرګندیږي۔ له همدې امله، موږ ګورو چې ویره د تیرو تجربو پر بنسټ والړ ده. شاید سړی په تیرو وختونو کې لویدلی وي او خپله پښه یې ماته کړې وي، او له همدې امله د ورته تجربې د تکرار څخه ویره لري.

په داسې دردناکو ازموینو باندې په دوامداره توګه تمرکز کول اراده او اعصاب فلج کوي، کوم چې ممکن د سقوط او بیا د پښې ماتیدو لامل شي! سربیره پردې، کله چې زړه د ویرې له امله فلج شي، د بدن ژوندیتوب خپل ټیټې کچې ته راټیټیږي، چې د ناروغ میکروبونو ته اجازه ورکوي چې بدن ته ننوځي او زیان ورسوي.

ډېر کم داسې څوک شته چې له ناروغ نه وېرېږي. وېره انسان ته د درد څخه د خلاصون لپاره د احتیاطي وسیلې په توګه ورکړل شوې وه، او موخه یې دا نه وه چې هغه لوړ کړي او په دوامداره توګه یې په اړه فکر وکړي.

د ویرې سره دوامداره بوختیا زموږ د ستونزو څخه د مخنیوي او د هغو ستونزو د حل کولو هڅې خنډوي چې موږ ورسره مخ یو یوه اندازه شوې ویره د حکمت پر بنسټ ولاړه ده، لکه دا فکر کول چې یو ځانګړی خواړه غیر صحي دي سره له دې چې غواړي یې وخوري د ناروغ ویره د ناروغ مجسمه ده خلک یوازې د هغې په اړه فکر کولو سره په ځان ناروغ راوړي که تاسو په دوامداره توګه د زکام څخه ویره لرئ، نو تاسو به د هغې لپاره ډیر حساس شئ، مهمه نده چې تاسو د هغې څخه د مخنیوي لپاره څه وکړئ.

مه پرېږدئ چې وېره ستاسو ارادې او اعصاب فلج کړي کله چې اضطراب ستاسو د ارادې خلاف تاسو باندې غالب شي، تاسو د هغه تجربې

په رامينځته کولو کې مرسته کوئ چې تاسو يې ويره لرئ. دا هم غير عقلاني ده چې د هغو خلکو سره ډير وخت تير کړئ چې په دوامداره توګه د خپلو ناروغيو او کمزورتياو په اړه خبرې کوي. په دې شيانو تمرکز کولی شي ستاسو په ذهن کې د ويرې تخم وکري.

هغه کسان چې د سږو د نري رنځ، سرطان يا د زړه ناروغۍ له اخته کيدو څخه ويره لري بايد دا ويره له خپلو افکارو څخه لرې کړي، که نه نو دا به دوی ته هغه ناغوښتل شوي شرايط راوړي.

د ناروغانو او زړو خلکو لپاره، دوی د قوي او مثبت مزاج لرونکو خلکو په منځ کې تر ممکنه حده يو خوندور او موافق چاپيريال ته اړتيا لري، ترڅو دوی وهڅوي او د مثبتو فکرونو او احساساتو له لارې د دوی روحيه لوړه کړي.

فکر ډېر ځواک لري د روغتون کارکوونکي ډېر کم ناروغه کېږي ځکه چې دوی پر ځان باور لري؛ په حقيقت کې، د دوی قوي فکرونه د دوی انرژي تازه کوي او دوی ته د ژوند دوامداره عرضه چمتو کوي.

د ارمان سندره

په ډېر ارمان سره، زه ستا د زړه سندرې درته وايم

زه خپل ټول معنوي خزانې ستاسو په وړاندې وړاندې کوم

ما ستا لپاره د ډېرې مينې او نه ماتېدونکي وفادارۍ شات راټول کړی دی.

زما د وجدان په حجرو کې؛ هر څه چې زما دي هم ستا دي

ای خدايه، د دروغجنو اميدونو او بې کاره ارمانونو په صحرا کې تږی وم

او اوس ما څښلي دي او ستا د مينې او سولې له چينو څخه مې خپله تنده ماته کړې ده.

زه نور د دنياوي غوښتنو لپاره هيڅ تنده نه لرم

زه ستا برکتناک، خوشبويه بادونه احساسوم چې زما په لور بهېږي، او زه تازه يم

او زما د خوښۍ شمعې ستاسو د خوښۍ له رڼا سره ځليږي

زه نږدې د تندې او ستړيا له امله مړ شوم

د دوکه کوونکي ځمکني سمندرونو د سراب په منځ کې

او اوس زه ستاسو د مبارک روح د خوښۍ څپو کې ډوب يم.

زه غواړم ستا په سپېڅلي سمندر کې ډوب شم او د تل لپاره ستا په منځ کې ژوند وکړم!

د ګلونو ژبه

خدای تر ټولو لوی هنرمند دی

د هغې مطلق ښکلا د ګلونو په ښکلا کې منعکس کيږي.

هر کله چې موږ ګلونه او ګلابونه ګورو نو د هغه په اړه فکر کول ځومره ښه دي!

خدای ناڅرګند دی

خو، هغه موږ سره خبرې کوي

د ګلونو له لارې

او په زرګونو نور ښکلي او مينه ناک مخلوقات

او دا موږ د خپل آسماني خوشبو سره ډکوي

هغه هره ورځ د خپلو مخلوقاتو له لارې موږ ته خپل شتون تاييدوي

ګلونه د يو هدف لپاره پيدا شوي دي

هغه د خپل ښکلا سره د هرچا خدمت کوي، يو عاجزانه خدمت

موږ د هر څه په پرتله د خدای د حيرانتياوو په اړه ډيرې خبرې وکړې

هر ګل د الهي حضور خپله په زړه پورې کيسه بيانوي

ګلونه د پيړيو راهيسې کارول کيږي

نه يوازې د سينګار لپاره، بلکې د خدای د خوشبو او ښکلا د څرګندولو لپاره

موږ د ګلونو او ګلابونو له لارې د خدای شتون احساس کولی شو

ځکه چې هر ګل يو الهی جوړښت دی چې له لارې يې موږ د خدای څرګندونه درک کوو.

هغه ښکلی چې ښکلا سره مينه لري

{د ميدان د لاليو ګلونه په پام کې ونيسئ، حتی سليمان په خپل ټول شان او شوکت کې هم نه}

هغه د دوی د يو په څير جامې اغوستې وې

انديښنې: د هغوی طبيعت او څنګه ورسره چلند وشي

انديښنې بې ګټې دي، دوی يوازې زموږ زړونه په نورو انديښنو باروي

کله چې تاسو رخصتي کوئ يا خپله کاري ورځ پای ته رسوئ، نو هېر يې کړئ، دا په خپل ذهن کې مه ساتئ او له ځانه سره يې کور ته وړئ.

انديښنې د ذهن شاوخوا د تيارو او تياره وريځو يوه غټه طبقه جوړوي، چې يو څوک د ټکر لامل کيږي ځکه چې د دوی لاره روښانه او اسانه نه ده موږ بايد په خدای ډير او ډير تکيه کول زده کړو. دا پخپله يو ساينس او يو ثابت الهی قانون دی چې نه بدليږي يا نه بدليږي. هرڅوک چې هغه څه کوي چې کولی شي او په ورته وخت کې الهی مرسته غواړي د دوی له لارې به خنډونه لرې شي، د ستونزو شدت به کم شي، او خدای به د دوی لپاره دروازې پرانيزي {څوک چې په خدای باور وکړي، هغه به د دوی لپاره کافي وي} {خپلې انديښنې په رب واچوئ، او هغه به يې اداره کړي}

پوه شئ - خدای دې ستاسو پوهه زیاته کړي - چې د ژوند له ستونزو او اندیښنو څخه تل یوه لاره شتون لري که موږ لږ وقفه وکړو او فکر وکړو، او د خپلې اندیښنې د لامل د له منځه وړلو په اړه په دقت سره فکر وکړو پرځای یې چې په هغې باندې فکر وکړو، خدای به زموږ لپاره دروازې پرانیزي او موږ به هغه لارو ته لارښوونه وکړي چې موږ هیڅکله تصور نه کاوه.

ډېر خلک ماته د خپلو اندېښنو په اړه د خبرو کولو لپاره راځي، نو زه له هغوی څخه غواړم چې ارام شي او فکر وکړي، د الهي مرستې په لټه کې شي، او د خپلو ستونزو د حل لپاره د نورو لارو په اړه فکر ونه کړي تر هغه چې دوی ډاډمن او روحاني سکون احساس نه کړي.

کله چې ذهن ارام وي، الهي سکون په روح نازلیږي، او ایمان پیاوړی کیږي، د ستونزو حلونه به د غرونو له شا څخه د لمر په څیر راڅرګند شي.

د ستونزو له پامه غورځول د هغوی د خلاصون تضمین نه کوي، او نه هم د هغوی په اړه اندیښنه مثبتې پایلې راوړي.

مراقبه وکړئ تر هغه چې ارام شئ، بیا د خپلې ستونزې په اړه فکر وکړئ او له خدای څخه د مرستې لپاره په کلکه دعا وکړئ، په ستونزه تمرکز وکړئ، او تاسو به پرته له اندیښنې یا سختې هڅې څخه حل وموموئ.

د زړه له کومې او مخلصانه دعا به تل د خدای لخوا ځواب شي، خو که دعا په جوش او اخلاص سره ونه شي، نو څرګنده ده چې ځواب به یې نه ورکول کیږي.

هرڅوک پوهیږي چې په یو وخت کې د دوی یوه هیله د دعا له امله پوره شوې ده.

کله چې یوه هیله په ارمان بدله شي، نو د خدای زړه ته رسیږي او هغه هغه څه ورکوي چې غوښتل کیږي.

کله چې خدای یو څه وغواړي، ټول طبیعت د هغه ارادې ته ځواب ورکوي

خدای هغه وخت ځواب ورکوي کله چې موږ په بشپړ زړه سره، په ژوره عقیده او نه ماتیدونکي هوډ سره هغه ته مخه کوو

ځینې وختونه هغه د یو چا په ذهن کې د یوې ځانګړې مفکورې په ایښودلو سره ځواب ورکوي چې ستاسو د غوښتنې یا ستاسو اړتیا پوره کولو لپاره به کار وکړي.

داسې کس د خدای په لاس کې د یوې وسیلې په توګه کار کوي ترڅو مطلوبه پایله ترلاسه کړي.

خلک نه پوهیږي چې دا زورور ځواک څنګه کار کوي

دا د خورا دقيقو محاسبو سره کار کوي، د "که" يا "که نه" لپاره هيڅ ځای نه پرېږدي.
دا هغه څه دي چې "په نه ليدلو شيانو باور" معنی لري.
او هغه به ورته له هغه ځايه رزق ورکړي چې هغه يې ګمان هم نه کوي
د روح له سندرو څخه
ونې آه کوي
او باد خوشالي کوي
او لمر موسکا کوي
او سيند بهېږي
او اسمانونه پورته کيږي
ګلابي - سره ټوټې
او ځمکه خپل تور جامو بدلوي
ستوري لرونکې الماسونه
د ورځې په اوږدو کې د اغوستلو لپاره
يو ځليدونکی طلايی سوټ
طبيعت ځان سينګار او ښکلی کوي
د پرله پسې فصلونو په خوشحاله رنګونو کې
او د ګنګسۍ وهونکې وياله
ته هيڅکله د خبرو کولو هڅه نه کوې
د ټوټو غږونو سره
په پټ فکر باندې
او د روح له ژورو څخه راوتلی
او مرغۍ سندرې وايي
او هغه هڅه کوي چې اعتراف وکړي
د نامعلومو مسلو سره
دا د هغې دننه لړزيږي
خو انسان
د خبرو کولو او تشريح کولو توان لري
په واضحو او څرګندو ټکو کې
د هغه څه په اړه چې هرڅوک يې په کولو کې پاتې راغلل
د افشا کولو په اړه
د کائناتو د مالک په اړه
هر ځای حاضر
د پوهاوي لوړول

زموږ داخلي رواني چاپیریال د ژوند له لومړیو مرحلو څخه زموږ د بهرني چاپیریال سره زموږ د تعامل له لارې جوړیږي.

دا داخلي چاپیریال او فکري عادتونه، د تیرو ژوندونو لخوا رامینځته شوي غوښتنو او تمایلاتو سربیره، ډیری وختونه زموږ کړنې او چلندونه په اتوماتیک ډول رهبري کوي.

د فکرۍ نوي کولو یا د بدن څخه روح او روحاني حقایقو ته د شعور لوړولو په اړه، د ژوند په پیل کې روح د بدن له لارې د ځان ښودلو او خپلو غوښتنو څرګندولو څخه خوند اخلي، او په پایله کې د بدن بندی کیږي.

موږ باید ځانونه د فزیکي کچې څخه په لوړه کچه کې د ژوند کولو لپاره وروزو. ذهني وده د فزیکي یا مادي ودې سره نږدې تړاو لري له همدې امله، د طبیعۍ ارتقا له مخې، روح د روحاني پوهاوي کچې ته د رسیدو لپاره له څو مرحلو څخه تیریږي، کوم چې دا تشریح کوي چې ولې مادي بریالیتوب لومړی ترلاسه کیږي، وروسته ذهنۍ بریالیتوب راځي.

رواني لاسته راوړنې بې له شکه ګټورې دي، ځکه چې د دوی له لارې موږ زده کوو چې فزیکي اړتیاوې په روحاني امنیت بدلې کړو.

خطرناک وار

هغه ستونزې چې نن ورځ نړ□ ورسره مخ ده د خدای له خوا نه دي رامینځته شوي، بلکې د ټول انسانیت د کلونو د غلطو فکرونو او غلطو کړنو پایله ده. هغه څه چې انسانان کري، باید ریب یې کړي.

انسان یو خطرناک پړاو ته رسیدلی او په یوه څلور لارې کې ولاړ دی. هغه کولی شي یا د جګړې د هغو وسیلو سره ځان له منځه یوسي چې هغه یې ایجاد کړي دي یا د ژوند لوړې لارې ته مخه کړي او د پیغمبرانو او حکیمانو لخوا وړاندیز شوي اخلاقي، اخلاقي او روحاني ارزښتونو په تعقیب سره خدای په خپل ژوند کې راولي. انتخاب زموږ دی.

اوس د انسانیت لپاره وخت دی چې خپل دریځ تعریف کړي او پریکړه وکړي چې کومه لاره غوره کړي: یا د ګډوډ□ او ویجاړ□ په لور یا د لوړو نړیوالو ایډیالونو په لور چې د آسماني مذهبونو لخوا غوښتل شوي ترڅو روحونه او نړ□ له کړاوونو او آفتونو څخه وژغوري.

که چیرې یو څوک خپل رول په هغه ډول ترسره کړي لکه څنګه چې باید ترسره کړي، او د نیک□، مینې او نیک اخلاقو له قوانینو څخه الهام واخلي، نو تیاره به خامخا ورکه شي او تیاره به ورکه شي.

د هغو غمجنو پیښو لپاره چې نړ□ یې شاهده ده هیڅ منطق یا توجیه نشته، او نه هم په هر هیواد کې د بې معنی تاوتریخوالي لپاره. د دې ټولو تر شا دلیل دا دی چې انسانیت له خپل خالق څخه لرې شوی او له هغه سره یې خپل ریښتینی اړیکه له لاسه ورکړې ده.

خلک د خپلو ترخو منفي احساساتو د نه څرګندولو او په نورو باندې د خپل غوسې د نه خپرولو لپاره هیڅ منطقي توجیه نه ګوري، او دوی فکر کوي چې د ستونزو د حل یوازینۍ لاره د وسلو کارول او د خلکو وژنه ده.

خو خدای، د هغه پیغمبران او د هغه لوی انسانان غواړي چې خلک د یو بل سره په همغږۍ کې ژوند وکړي او په صداقت او تقوا کې همکاري وکړي.

***

ستاسو ریښتینی ځان کاسمیک ریښې لري دا ریښې خپل ځواک له کاسمیک سرچینې څخه اخلي، کوم چې خدای دی، په وجود کې د ټولو ځواک اصل دی محدود، کوچنی ځان، یا "انا"، د هغه څه یوه کوچنۍ برخه ده چې له دننه څخه ایستل کیدی شي او په واقعیت کې څرګندیږي.

ستاسو اصلي ځان لامحدود امکانات لري چې د فعالیدو، کارولو او ګټې اخیستنې لپاره انتظار باسي

ټول لوی استادان دا اعلان کوي چې د بدن دننه تلپاتې روح پروت دی، کوم چې د خدای د رڼا یوه څراغ دی چې وجود ډکوي او ټول مخلوق ساتي.

***

آیا تاسو پوهیږئ چې خلک خپل ژوند څنګه تیروي؟ زموږ څخه لږ خلک د ژوند کولو سمه لاره پیژني، او که موږ دا په هوښیارۍ او اقتصادي توګه پانګونه وکړو نو څنګه له ژوند څخه ګټه پورته کولی شو؟

لومړی او تر ټولو مهم، موږ باید د خپل وخت په اړه فکر وکړو وخت تیریږي او تیریږي مخکې لدې چې موږ یې درک کړو، او له همدې امله موږ ډیری وختونه د هغه وخت ارزښت نه درک کوو چې خدای موږ ته راکړی دی.

څومره وخت په هیڅ شی ضایع کیږي! او څومره لږ خلک د دې فکر کولو او غور کولو لپاره ودریږي چې ژوند موږ ته څه وړاندې کولی شي ډیری خلک په ژوره توګه فکر نه کوي؛ دوی خپل ژوند په خوړلو، خوب کولو او تفریح کې تیروي، بیا له دې نړۍ څخه د ښودلو لپاره لږ څه پریږدي.

دا ډېره مهمه ده چې د اړتیاوو او غوښتنو ترمنځ توپیر وشي اصلي اړتیاوې ډېرې کمې دي، خو غوښتنې بې شمېره دي د آزادۍ او داخلي سولې موندلو لپاره، موږ باید خپلې اړتیاوې پوره کړو او د بې پایه غوښتنو تعقیب او د لنډمهاله دنیاوي خوښۍ تعقیب ودروو، لکه د صحرا سراب چې نه تږي تغذیه کوي او نه تږي پوره کوي.

هرڅومره چې یو څوک د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره په بهرنیو شرایطو تکیه کوي، هومره یې د هغې له تجربې څخه لرې کیږي. د عیش او عشرت لپاره د غوښتنې وده او پالنه د ناخوښۍ او د شتمنیو د غلامۍ د زیاتوالي لپاره یوه ډاډمنه لاره ده.

موږ باید خپلې اړتیاوې کمې کړو او خپل وخت د ریښتینې خوښۍ یا روحاني خوښۍ په لټه کې تېر کړو.

روح هیڅکله نه بدلیږي؛ دا هغه ابدي جوهر دی چې د محدود انساني شعور د پردې تر شا پټ دی، کوم چې د هر ډول درد، ناکامیو او مرګ سره ډک دی.

موږ باید د بې ثباتۍ او بدلون خیالي پرده پورته کړو او په خپل ابدي طبیعت کې آرام شو. موږ باید خپل شعور د ثبات او داخلي سکون په ډېره کې ځای په ځای کړو، کوم چې د الهي سولې تخت دی چې له پوهې څخه هاخوا دی، او بیا به موږ د خوښۍ خوږه پسرلی وخورو چې د روح له برکتي چینو څخه بهیږي، ورځ او شپه.

خوښي د ځان د نظم، د ساده ژوند عادتونو او اصلاح شوي فکر کولو له لارې ترلاسه کیدی شي، او د پیسو سره د کفایت کولو له لارې، حتی که موږ د خپلو اساسي اړتیاوو د پوره کولو لپاره له اړتیا څخه ډېر عاید ترلاسه کړو. موږ باید نورو ته د مرستې لاس هم وغځوو او د ځان سره د مرستې کولو کې ورسره مرسته وکړو.

یو نا لیکل شوی قانون شتون لري چې وایي څوک چې د نورو سره د سوکالۍ او خوښۍ په ترلاسه کولو کې مرسته کوي هغه به د ناڅاپي سرچینو څخه مرسته ترلاسه کړي، او د دوی خپله سوکالي او خوښۍ به زیاته شي. دا یو دوامداره او نه بدلیدونکی قانون دی، او بختور دي هغه کسان چې د هغې له مخې ژوند کوي، ځکه چې دوی به د خوشحاله خلکو په ډله کې وي. ایا دا غوره نه ده چې ساده ژوند وکړئ او په روح کې بډایه اوسئ؟

{الله تعالی چې چا ته وغواړي د خپل نور په لور لارښوونه کوي}

{او رڼا په تیاره کې ځلیږي}

***

د یوې کوچنۍ برقي څراغ د هرې رڼا تر شا یو قوي جریان شتون لري، او د هرې کوچنۍ څپې لاندې لوی سمندر پروت دی چې د ډېرو څپو په څیر شوی دی.

دا په انسانانو هم تطبیق کیږي خدای انسانان پیدا کړل او دوی ته یې خپلواکه اراده او انتخاب ورکړ مګر انسانان هغه سرچینه او هغه واکونه هیروۍ چې خدای په دوی کې ځای پر ځای کړي دي.

په دې نړۍ کې د شته امکاناتو لپاره هیڅ محدودیت نشته، او نه هم هغه پرمختګ چې انسان یې ترلاسه کولی شي او هغه افقونه چې هغه ورته رسیدلی شي.

***

کله چې موږ د انسان په بشپړ ډول او وجود پوهیدل پیل کوو، موږ پوهیږو چې هغه یو فزیکي موجود نه دی.

د هغه په دننه کې ډېر قوتونه پراته دي، چې هغه یې د دې نړۍ شرایطو سره د تطابق لپاره په مختلفو درجو کاروي او د دې قوتونو توان د یو عادي کس له درک څخه ډېر زیات دی.

سپرینګز او سیپس: د سپېڅلي مینې یو نخلستان
زه به ژوندیتوب رسم کړم
د سرو زرو لمر له چینې څخه
زه به سوله وڅښم
د سپوږمۍ روښانه سپینو شپو له چینو څخه
زه به ستا قوت وڅښم
د زوروږ باد له پیالې څخه
زه به ستا پوهاوی په خوښۍ او خوښۍ سره وڅښم
زما د نازکو او ژورو فکرونو له جامو څخه
ستا په مبارکه رڼا کې
زه به د تل لپاره ویښ پاتې شم
ستا مبارک او ټول موجود مخ ته کتل
د ابدیت د اوږدو زمانو له لارې د ځارونکو سترګو سره
ما د خدای د مینې په لټه کې یم
د انساني احساساتو په بې خونده خاوره کې
تر هغه چې ما بالاخره وموند
د سپېڅلې مینې په نخلستان کې
د چا سرچینه هیڅکله وچه نه کیږي
ربه، زما سره مرسته وکړه چې زما آسماني میراث ترلاسه کړم
او د دې لپاره چې زه د تل پاتې خلکو ژوند وکړم
اې ډېر مهربان او سپېڅلې ذاته!
حتی که زما د ناپوهۍ تیاره د وخت په څیر زوړ وي
اجازه راکړئ پوه شم، خو
هغه ستا د رڼا د سهار سره
تیاره به د سترګو په رپ کې ورکه شي
لکه چې هیڅکله نه وي شوي
غوسه او په روغتیا یې اغیزې

که څه هم یو عادي کس د خپل روح د تجربو شعوري حافظه نلري، هغه د کاسمیک ټول برخه ده او باید وخت په وخت خپل ژوند د تازه

جریانونو سره چې د یوازیني او یوازیني څخه راوتلي دي، د ژوند، مینې او حقیقت سرچینه چې نه بدلیږي او نه ویشل کیږي، بیا چارج کړي.

کله چې سالک په فکر، قول او عمل کې د حقیقت اصل ته درناوی کوي، نو هغه ځان د تخلیق او خالق سره سمون خوري. هر څوک چې له دې روحاني پلوه پرمختللي فرد سره مخ کیږي د هغه د همغږه روحاني خوځښتونو له امله په روحاني توګه بډایه کیږي، که څه هم دا بډایه کول په درجه کې توپیر لري.

دا شاګرد د دردناک دوه ګوني او متضاد نسبیتونو څخه پاک دی، او په نهایت کې د وروستۍ پناه ځای ته د ننوتلو وړ دی: مطلق حقیقت

د غوسې نشتوالی د داخلي سولې لپاره تر ټولو ګړندۍ لاره ده غوسه د غوښتنو د نا امیدۍ څخه سرچینه اخلي، او هغه څوک چې هیڅ هیله نلري له غوسې څخه پاک دی.

هغه څوک چې له نورو څخه هیڅ تمه نه لري او د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو او د خپلو غوښتنو د پوره کولو لپاره خدای ته رجوع کوي، د خپلو نورو انسانانو په وړاندې به د کرکې یا تریخوالي احساس ونه کړي، او نه به د دوی احساسات زیانمن کړي (د خپل ورور سره موسکا خیرات دی) او (لومړی لاړ شه او له خپل ورور سره سوله وکړه)

هوښیار سړی په خپل دې ډاډمن پوهه راضي وي چې خدای د ټولو نړۍ مدیر او مدیر دی، او هغه فکر نه کوي چې شیان په ناڅاپي ډول پیښیږي، له همدې امله هغه د غوسې، ریښې لرونکي نفرت او دښمنۍ احساساتو څخه پاک دی.

دا نړۍ د نسبیت نړۍ ده، او هوښیاران ځانونه د الهي ارادې سره سمون لري او خپل عملونه د شرایطو سره سم تطبیقوي دوی ممکن ځینې وختونه زړور یا حتی تاوتریخوالی ښکاره کړي که چیرې دا د بدکارانو مخه ونیسي چې بې ګناه خلکو ته زیان ورسوي مګر هوښیاران د هیڅ انسان په وړاندې کرکه نه ساتي، مهمه نده چې د دوی ناپوهي څومره لویه وي یا د دوی سرغړونې څومره ډیرې وي.

یو ځان پوه کس ممکن د اوږدې یا لنډې مودې لپاره په غوسه شي، مګر ډیر ژر بیرته خپل عادي آرامۍ او ارامۍ ته راستون کیږي.

د یو عادي کس غوسه د ارادې په واسطه او سمدلاسه له منځه نه شي وړل کېدای، خو د هغه چا پاک زړه چې له دنیاوي غوښتنو څخه پاک وي، غوسه نه احساسوي او نه یې ښیي.

غوسه د خلکو تر منځ تر ټولو عامه نیمګړتیا ده، او دا په کورنیو او ملتونو کې سوله ګډوډوي.

هغه کسان چې د غوسې د راوتلو سره مخ وي د دوی د کورنیو لخوا نه خوښیږي، او د غوسې دا دوامداره بریدونه د انسان روغتیا باندې ناوړه اغیزه لري او ډیری وختونه تاوتریخوالي ته لار هواروي. کله چې خلک په ړانده ډول غوسې ته تسلیم شي، د دوی د پام وړ شمیر جرمونه کوي، زندان ته ځي، یا د مرګ په سزا محکوم کیږي.

د ځان ساتنې د اصل سره سم، ټول خلک باید زده کړي چې هوښیار اوسي، پایلې یې په پام کې ونیسي، او خپله غوسه کنټرول کړي.

هغه کسان چې خپله غوسه کنټرولوي او خلکو ته بخښنه کوي - او خدای پاک هغه کسان خوښوي چې نیکي کوي

ذهني توازن ترلاسه کول

[د ژوند نسبیت (زیړیدلی، مرګ، خوښي، او درد)، د هغو کسانو لخوا غالب کیږي چې دا نړۍ د متوازن ذهن سره ګوري په ریښتیا سره، دا په بشپړ متوازن الهي روح کې ریښې لري] بهګاواد-ګیتا 4:9

تفسیر او تبصره

ذهني توازن د روحاني تمرینونو له لارې ترلاسه کیدی شي چې ذهن دننه ته اړولو کې مرسته کوي، چیرې چې یوګي د نه بدلیدونکي خوښۍ متوازن حالت تجربه کوي کله چې دوی د ویښیدو په ساعتونو کې دا داخلي حالت څرګندولو توان ولري، دوی پاک او په نړیوال روح کې ځای پر ځای کیږي.

هوښیاران وایي چې اوسط کس د وجود د دوه ګوني او نسبیت سره د حسي تعامل له امله نیمګړتیا لري، لکه درد او خوښۍ، تودوخه او سړه، ژوند او مرګ. یوازې هغه څوک چې په خپله خوښه خپل شعور له دنیاوي احساساتو څخه جلا کولی شي په ریښتیا سره د حواسو له نا آرامه دوه ګوني څخه خلاص دي، او دوی هغه څوک دي چې په الهي روح کې آرام ومومي، تلپاتې سوله تجربه کوي.

هغه یوګیان چې د داخلي، شعوري او عالي یوهاوي په حالتونو کې مقدس نعمت تجربه کوي پاک دي او د کاسمیک روح سره په اړیکه کې دي.

بې نظمه کس د دې نړۍ متحرک انځورونه ګوري او د خپل شعور په سمندر کې د خوښۍ او غم، نا امیدۍ، غوسې، بې حسۍ یا بې پروایۍ څپو کې سپاره کیږي پرته له دې چې د روح سپوږمۍ په هغه سمندر کې منعکس کړي.

کله چې د شعور ګډوډ څپې کمې شي، هوښیار سړی په ارام داخلي سمندر کې د سپیڅلي سپوږمۍ انځور پرته له تحریف څخه ګوري.

منفي فکر دښمن دی

کله چې تاسو باید په یو څه بریالي شئ، نو تاسو باید پوه شئ چې ولې باید پرې بریالي شئ تاسو باید نه یوازې دا پریږدئ او له هغه څخه ځان لرې کړئ، بلکه تاسو باید د هغې په اړه فکر کول هم له منځه یوسئ او له خپلو افکارو څخه یې لرې کړئ منفي فکر کول یو قوي دښمن دی چې باید بریالی شي.

که تاسو خپل تمرکز له حسي پوهاوي څخه روحاني پوهاوي ته واړوئ، نو تاسو به بریا ترلاسه کړئ او ځان ته به خوښي راوړئ. لاسته راوړنې په ذهن کې دي.

سړی باید د زیاتي قرباني نشي، له شیانو خوند واخلئ، خو اجازه مه ورکوئ چې تاسو غلام کړي، آزاد اوسئ، مهربانه، دوستانه، خوشحاله او خوشحاله اوسئ، او په ټولو شرایطو کې خپل مالک اوسئ.

هر هغه څه کول چې یو څوک یې کول خوښوي آزادي نه ده، بلکې د آزاد□ ناوړه ګڼه اخیستنه ده.

آزادي د ځان د حاکمیت د قانون تعقیبولو څخه راځي، یعنې د ځان کنټرول.

ریښتینې ازادي د حکمت سره سم هرڅه کول دي

د خدای او د هغه د قوانینو سره د مطابقت پرته آزادي کمزورې او سطحي ده.

د ډیری خلکو ژوند د غوښتنو، شوقونو، مزاجونو، عادتونو، او چاپیریالي او ټولنیزو اغیزو لخوا اداره کیږي.

کله چې فزیکي عادتونه ذهن کنټرول کړي، نو د بدن لپاره د ارادې د امرونو اطاعت کول ستونزمن کیږي. ښه عادت ستاسو ترټولو لوی ملګری دی، پداسې حال کې چې بد عادت ستاسو پټ دښمن دی. له همدې امله، یو څوک باید د عادت یا عمل له تکرار څخه محتاط وي، ځکه چې تکرار یو عمل په عادت بدلوي مخکې لدې چې یو څوک یې درک کړي، او عادت دوهم طبیعت شي. په هرصورت، دا د دوامداره ښو کارونو او مثبت، تخلیقي فکر کولو له لارې بدلیدلی شي.

مور له ناپوه□ او د هغې له اغیزو څخه خلاص کړئ
ته د ټولو ښو شیانو سرچینه او د ټولو قدرتونو سرچینه یې
ربه، مور ته برکت راکړه ترڅو مور ستا برکتونه په مور باندې ښکاره کړو
زمور په روغتیا کې
زمور په فکري ارمانونو کې
او زمور په روحاني ارمانونو کې
ته په ستورو کې ځلا یې

په اتومونو کې انرژي
او د ځان د ژوروالي پوهاوی
موږ سره مرسته وکړئ چې ځانونه بیا چارج کړو
ستا د ستر قدرت له لارې
ستاسو د بې پایه حکمت سره
او ستاسو د بې حده صداقت سره
راځئ چې دا ومنو چې تاسو د روغتیا سرچینه یاست
او د ژوند چاپېریال
او د ټولو پوهاوي سرچینه
موږ له ناپوهۍ او د هغې له اغیزو څخه خلاص کړئ
له درد او کړاو څخه
ستا د حکمت سېلاب دې روان شي
زموږ د ژوند ټولې بربادۍ او بربادۍ
هغه پردې لرې کړه چې ستا مخ له موږ څخه پټوي
راځئ چې تاسو په ډېره روښانه رڼا کې وګورو
زموږ د وجود په افق کې بې شمیره لمرونه شتون لري
راځئ چې ستاسو شتون د تل نوي کیدونکي ځواک په توګه احساس کړو
زموږ فکرـ ته الهام ورکړئ
او زموږ روحونه تغذیه کړئ
او دا زموږ بدنونه ساتي
هیڅ شی نه شي کولی مګر تاسو موږ ته قناعت راکړئ او زموږ هیلې پوره کړئ
موږ په هر کار کې ستاسو لارښوونه غواړو
او که موږ غلط نظرونه ولرو
راځئ چې ستاسو مبارک غږ واورو چې موږ بیرته راولي
په سمه لار
زموږ ژوند ته په خپلو تخلیقي قوتونو برکت ورکړه
او ستاسو ابدي نعمت
اې د سخاوتمندانو تر ټولو سخي
او د ټولو ورکولو سرچینه
***
هغه کسان چې غواړي روحاني بصیرت ترلاسه کړي باید د دې حالتونو ته د رسیدو لپاره کار وکړي، نه د ځان غوښتنې لپاره بلکې د خپل ژوند د مثال په واسطه د نورو د هڅولو لپاره.

هغه کسان چې خپلې دندې په داسې ډول ترسره کوي چې د دوی د ژوند په متوازن ډول پراختیا کې مرسته وکړي د برکت او خلاصو دروازو په څیر عمل کوي چې له لارې یې ورک شوي او مایوسه شوي خلک د سکون، خوښۍ او بریالیتوب افقونو ته ننوځي او تیریږي.

دا خلک د خپل لوړ طبیعت سره په همغږۍ کې دي او د خپلو خواهشاتو د پوره کولو لپاره کار نه کوي بلکه د حقیقت، پرمختګ او د الهي ارادې سره د اطاعت اړتیاو پوره کولو لپاره کار کوي.

دوی ریښتیني زاهد دي حتی که دوی په ماڼۍ کې ژوند کوي او د ملیونونو ډالرو مالکین وي ځکه چې دوی د خدای د رضا او نورو سره د مرستې لپاره شخصي هیلې پریږدي.

یو کس باید کار وکړي او خپله غوره هڅه وکړي ترڅو د ژوند له ازموینو څخه تېر شي او د ژوند له ستونزو څخه خلاص شي، که د ځنګلونو په ژورو کې وي یا د عصري تمدن د ځنګلونو په مینځ کې.

ځنګلونه د ښکاریانو کور دی، او د تمدن ځنګلونه د ویرې له راکشسانو ډک دي.

د وسوسو او غوښتنو څخه ډک، او انسان باید ځان د ټولو مادي او اخلاقي ښکاریانو څخه وساتي ترڅو وکولی شي د آزادۍ، خوښۍ او له ویرې څخه د خلاصون سره د باعزته ژوند لارې پرمخ بوځي.

کله چې یو څوک په خپل ځان کې د تلپاتې روحاني خوښۍ سلطنت ومومي، نو هغه به دا په هر ځای کې ومومي، که د خاموشۍ په ژورو کې وي یا د فعالیت په شور کې، او هغه به د الهي غږ غوږ ونیسي چې د فکر په غار او د کار په ډګرونو کې ورته غږ کوي.

د فیلسوف او ملاح کیسه

ویل کیږي چې یو فیلسوف چې په فلسفه او منطق کې ښه مهارت درلود، غوښتل یې چې د سیند له یوې غاړې څخه بلې غاړې ته لاړ شي ، نو هغه یو کښتۍ چلوونکی راوغوښت چې یوه کوچنۍ کښتۍ یې درلوده چې هغه یې د سیند له لارې د خلکو د لیږدولو لپاره کاروله.

فیلسوف په کښتۍ کې سپور شو او نااخت یې کشتۍ ودروله، د قوي جریان په وړاندې یې مقاومت وکړ. له لږ واټن وروسته، فیلسوف له نااخت څخه وپوښتل: "ناخت، ایا تاسو د فلسفې د اصولو لومړۍ برخه حفظ کړې ده؟"

ناوې ځواب ورکړ: نه، صاحب، ما دا نه دی یاد کړی

بیا فیلسوف ورته وویل: زه په خواشینۍ سره درته وایم چې تاسو د خپل ژوند ۲۵ سلنه برخه پرته له کومې مهمې ګټې ضایع کړې ده.

نااخت سپکاوی وخوړ او کشتۍ ته یې دوام ورکړ. کله چې دوی د سیند منځ ته ورسیدل، فیلسوف بیا خپله د چیچلو خوله پرانیسته او ویې ویل:

اې شرارتي: آیا تاسو د فلسفې د اصولو دوهمه برخه حفظ کړې ده؟

ناوې ځواب ورکړ: ښاغلیه، زه د دې کتاب، د فلسفې اصولو په اړه هیڅ نه پوهیږم.

بیا فیلسوف یوه نوې خبره وکړه: "څومره افسوس! زه په خواشینۍ سره تاسو ته خبر درکوم چې تاسو د خپل ژوند 50٪ په هیڅ شی ضایع نه کړې." نااخت د دې بې رحمۍ څخه ناراضه شو مګر هیڅ یې ونه ویل، په ډیرو لارو یې کشتۍ ته دوام ورکړ، هغه ساعت یې لعنت ووایه چې هغه د دې پلټونکي فیلسوف سره لیدلی و. کله چې کښتۍ د سیند په اوږدو کې درې پر څلورمه برخه ته ورسیده، فیلسوف دریمه پوښتنه وکړه:

اې شرارتي: آیا تاسو د فلسفې د اصولو دریمه برخه حفظ کړې ده؟

بې وزله ناوې په کمزوري صبر سره ځواب ورکړ: ما تاسو ته وویل، صاحب، چې زه د فلسفې په اړه هیڅ نه پوهیږم.

دلته فیلسوف د (اندیښنې او تسلیت) موسکا وکړه، ویې ویل: له بده مرغه، تاسو د خپل ژوند ۷۵٪ برخه په دې سره ضایع کړې، او دا یو نه جبرانیدونکی زیان دی.

ناوې دې تبصرې ته ځواب ورنه کړ، خو خپله کشتۍ یې ګړندۍ کړه، هیله یې درلوده چې مقابلې غاړې ته ورسیږي او له هغه بد بوی لرونکي، چپکونکي شی څخه ځان خلاص کړي. ناڅاپه، اسمان د برېښنا سره وځلېد، تندر پیل شو، او د باران یو سخت باران د قوي استوایی بارانونو سره واورید، یو سخت طوفان یې رامینځته کړ چې کښتۍ یې په هر لوري وغورځوله.

بیا د ناوې وار و چې له فیلسوف څخه پوښتنه وکړي، نو هغه ورته وویل:

زما ګرانه فیلسوفه، له هغه وخته چې موږ په دې سفر پیل کړی، تاسو پر ما د یو بل پسې پوښتنو بمباري کوئ. ایا زه یوازې یوه پوښتنه کولی شم؟

فیلسوف ځواب ورکړ: هو، ته کولی شې. نااخت وویل:

اې محترم فیلسوفه، په فلسفه کې ښه ماهر او د هغې کتابونه یې په یاد ساتلي دي، ایا ته په لامبو کې ښه یې؟

فیلسوف په لړزیدلي غږ ځواب ورکړ: نه، صاحب، زه لامبو نه پوهیږم.

ناوې موسکی شو او ورته یې وویل: نو زموږ خطر ستا سره دی او پاتې نور زموږ په ژوند کې دي، او دا زما لپاره دردونکې ده چې تاسو ته ووایم چې له نن څخه څو شیبې وروسته به ستا ژوند سل په سلو کې تاریخي شي!

په دې شیبه کې، یوه لویه څپه کښتۍ سره ټکر وکړه او هغه یې په برعکس واړوله، د وخت فیلسوف یې د سیند لاندې ته واستاوه، پداسې حال کې چې زموږ د سمندر ملګري خپل قوي لاسونه او د لامبو وهلو اوږده تجربه وکاروله او په ډاډ او ارامۍ سره یې د څپې مقاومت وکړ تر هغه چې هغه په خوندي توګه بلې غاړې ته ورسید.

لکه سره زر چې د خټو لاندې ښخ وي

د پیدایښت له پیل راهیسې، د ښو ځواکونو د بدو ځواکونو په وړاندې مبارزه کړې ده. موږ باید په یاد ولرو چې حسد، غوسه، حرص او داسې نور زموږ له ځانه جوړ شوي نه دي، بلکې له پیل څخه موږ ته راکړل شوي دي. د دې بدیو له زغملو څخه حکمت را ویښیږي او هڅه کوي چې د دې دردونو ترمنځ لاره ومومي.

د حکمت موندلو یوازینۍ لار د تجربې له لارې ده، ځکه چې د شخصي تجربې له لارې موږ پوهیږو چې بد هغه څه دي چې زموږ سوله ګډوډوي او موږ ته د کړاو، کړاو او درد لامل کیږي، او د همدې دلیل لپاره موږ باید د مخنیوي او له هغې څخه د خلاصون لپاره کار وکړو.

هر کله چې تاسو د قهرجن کیدو وروسته ارامتیا ومومئ او پریکړه وکړئ چې مهربان او ارام پاتې شئ، شیطان راځي او وایي: "تاسو ته سپکاوی کیږي، نو ولې تاسو په بدل کې یو بد یا ځورونکی شی نه وایاست؟"

د ښه او بد ترمنځ په شخړه کې شیطان ته اجازه مه ورکوئ چې ګټونکی شي

مقدس غږ په دوامداره توګه موږ ته غوږ نیسي، مګر د الهي مرستې ترلاسه کولو لپاره موږ باید د جنت غږ ته په دقت سره غوږ ونیسو.

هر کله چې شیطان هڅه کوي چې موږ هغه ته وهڅوي، خدای هڅه کوي چې موږ ځان ته راواړوي۔ پوښتنه دا ده: موږ به چا ته غوږ ونیسو، او چا ته به تسلیم شو؟

هیڅوک زموږ له رضایت پرته پر موږ کنټرول نشي کولی یا پر موږ نفوذ نشي کولی، ځکه چې موږ هغه پریکړه او د انتخاب آزادي لرو چې خدای موږ ته راکړې ده، مګر د شیطان فریب تل شتون لري او موږ باید د هغې په وړاندې مقاومت وکړو.

د خیر ځواکونه زموږ ستونزو ته حل لارې راوړي، پداسې حال کې چې د شر ځواکونه هڅه کوي چې پیچلتیاوې او ستونزې رامینځته کړي نیکمرغي د ټولو ځان غوښتونکو غوښتنو څخه خلاصون دی چې د ځان په ګټه نور له پامه غورځوي.

د خدای قدرت ډېر لوی دی، او د هغه قدرت له ټولو قدرتونو څخه زیات دی د خپلې مینې له لارې، هغه هڅه کوي چې موږ ځان ته راوباسي او د شر

له منګولو څخه مو وژغوري انسانیت په منځ کې ولاړ دی: فرښتې یې ښي خوا ته او د شر ځواکونه یې کیڼ خوا ته

هر کله چې یو څوک ښه کار کوي، خدای هغه ته نږدې کوي؛ هر کله چې دوی بد کار کوي، شیطان دوی ته نږدې کوي مګر شیطان نشي کولی چې یو سړی د تل لپاره ونیسي ځکه چې دوی د خدای په شکل کې پیدا شوي دي.

هر کله چې یو څوک په خپل زړه کې کرکه احساس کړي، نو باید په یاد ولري چې شیطان هڅه کوي چې دوی له منځه یوسي، او کله چې دوی مینه احساس کړي، نو باید پوه شي چې خدای دوی خپل لوري ته رابللي دي.

بدې او ښې بېلګې شته چې خدای خپلې بېلګې یا نمونې ښيي ترڅو مور ځان ته راواړوي، او شیطان هم خپل توکي د همدې هدف لپاره ښيي او د خدای سړی څومره ښکلی دی چې کله یې د دې بېلګو په اړه فکر وکړ نو سندرې یې ویلې:

"ژوند خوږ دی، او مرګ یو خوب دی، روغتیا خوږه ده، او ناروغي یو خوب دی، کله چې ستا مقدس سندره زما د روح په ژورو کې غږېږي، ای خدایه."

بدي او ګناه زموږ په طبیعت کې نه دي، بلکې له بهر څخه راوړل شوي او په روح کې ځای پر ځای شوي دي.

نیکمرغي د خټو لاندې ښخ شوي سرو زرو په څیر ده؛ دا خپل جوهر له لاسه نه ورکوي، بلکه د خټو لرې کیدو وروسته د خپل طبیعي پاکوالي سره ځلیږي. په ورته ډول، د انسان په روح کې نیکمرغي تلپاتې ده، مهمه نده چې د روح سره زر د ناپوه د سختې خټې لخوا څومره هم خراب شوی وي، موږ یوازې اړتیا لرو چې دا خټه د حکمت په چاقو سره لرې کړو یا یې د پوهې په اوبو سره ومینځو ترڅو د اصلي سرو زرو ښکلی ځلا ښکاره کړو.

د روحاني انرژ فعالول

روح باید راویښ شي

د کمزور او کمزور له خوبونو څخه

او ذهن د حکمت افق ته لیږل

د مراقبت، تمرین او آرام له لارې

ځان کنټرول او مناسب تغذیه

او نه ماتېدونکې، نه ماتېدونکې رواني ځواک

ماتې مه منئ

ځکه چې دا منل یوه لویه ماتې ده

ته لامحدود واکونه لرې

هغه ځواکونه باید فعال شي

بس همدا خبره ده!
جدي او ژور فکر کول
دا د محدودیتونو څخه د خلاصون لاره ده
او ډېرې ستونزې
د خدای په وړاندې شعور باید رامینځته شي
او د لوړو روحاني درکونو سره
ستونزې کېدای شي ډېرې وي
بارونه درانه دي
خو د انسان خپل دښمن
دا د هغه کوچنی ځان یا "انا" دی.
ریښتینی روح تلپاتې دی
پداسې حال کې چې تجربې او ستونزې لنډمهاله او بدلون موندونکي دي
انسان په اصل کې یو روح دی
معنوي جوهر ثابت او نه بدلیدونکی دی
تاسو کولی شئ لویې انرژ او ځواکونه وباسئ
د ستونزو او مصیبتونو څخه تېرېدل
او ټول هغه خنډونه او خنډونه چې ستاسو په لاره کې ولاړ دي
***
فکر د برېښنا په څېر ځواک دی
رواني حالتونه
دا بیرته فکر او د فکر کولو طریقې ته ځي.
برېښنا ګټوره او زیانمنه ده
نو څوک پوهیږي چې څنګه یې اداره کړي؟
هغه دا د هغه په خدمت کې اچوي
که نه نو، دا ممکن هغه ته برېښنا ورکړي
او همداسې فکر مې وکړ
که چیرې دا په سمه لار روان وي
دا خپل مالک ته خوښي راوړي
که نه نو، دا به هغه ته ستونزې راوړي
فکر د وحشي آس په څیر دی
خو، د هغې کنټرول ناممکن نه دی
مثبت فکر کول ستاسو د افکارو د کنټرول یوه لاره ده
سالم فکر کول یو نږدې ملګری دی
او ناروغ ذهن یو دوامداره دښمن دی

سالم فکر سوله او امنیت جذبوي
او یو ناروغ ذهن وژونکي تیرونه وهي
دا په خپل مالک دوه چنده برید کوي
له همدې امله دا خبره ده چې اجر د عمل په څیر دی
تر هغه چې یو څوک ښه نیت ولیږي
د هغه نظرونه به په مشعلونو بدل شي
د روح خونې روښانه کړئ
او د تیارو ډېر وباسئ
هغه بیا د ژورې ارام احساس کوي
سترګې یې د قناعت د موسکا څخه ځلېدلې!
له نورو سره ملګرتیا کول
د دوی موافقه هر څه نه معنی لري
یا د دوی لپاره د نظریاتو قرباني کول
ځکه چې د جوړجاړي دا طریقه ناغوښتل شوې ده
دا د حقیقت سره سم نه دی
اصلاح غوښتونکي او لوی سړي موافق نه وو
د دوی شاوخوا ډیری خلکو سره
خو، دوی خپل ایډیال وساته
ځکه چې دوی پوه شول چې هغه څه چې دوی یې کوي
دا بالکل سمه وه
اصل باید له پامه ونه غورځول شي
او د یوې ځانګړې موخې د ترلاسه کولو لپاره د ټټو موخو څخه کار نه اخیستل
ځکه چې دا د اصولو لرونکو خلکو لپاره مناسب نه دی
څوک په داسې طریقه ژوند کولی شي چې خدای خوښ کړي؟
نورو ته زیان مه رسوئ، ځکه چې دوی د ویرې لپاره هیڅ شی نلري
لومړی او تر ټولو مهم، یو څوک باید د خدای سره په همغږ کې وي
بیا د وجدان سره، او له هغه وروسته د خلکو سره
خو که دا طریقه نور قناعت نه کړي
د یو کس لپاره دا کافي ده چې په خپل ځان کې ارام وي
هغه د داخلي سولې احساسوي چې هغه د خلکو د رضایت څخه خپلواک کوي.
د روح قوت او خواهش
خدای ته په رجوع کې
دې ته روحاني مقناطیسیت ویل کیږي

او دا مقناطیسي
روح نعمتونه ځان ته جذبوي
او ښه وایبریشنونه
او ټولې ښې انساني تجربې
کوم چې هغې ته د نیک□ او صداقت یادونه کوي
روحاني مقناطیسیت
دا هغه ځواک دی چې له مخې یې
دا سړی ځان ته جذبوي او ځان ته یې راکاږي
ښه ملګري
او اړین او مهم شیان
او د شیانو یو حسي پوهه
دا ځواک ترلاسه کیږي
د خدای جذاب مقناطیسي ځواک څخه
د سولې شمع
یو ذهنيې لوښی واخلئ او له خپلې سولې ډک کړئ
زما د احساساتو بوتل واخله او له خپل رحمت څخه یې ډک کړه
زما د روح تشه ټوکر□ واخله او د خپلې پوهې له میوو یې ډکه کړه
د خپلې مینې اوبه زما په روح کې واچوه، ترڅو زه یې د تږي روح په جامونو کې واچوم.
زما د ځان دیوالونه مات کړه او ما په خپل بشپړ حضور کې ډوب کړه
د مینې رڼا زما د زړه له سوریو څخه ځلیږي، او ماته ستا د مینې د لمر رڼا را یادوي.
زما د ژوند په اسمان کې خپرېدل
ستا د مینې ځلانده رڼا زما روح ته ځلېدلې ده، هغه یې روښانه کړی دی، او ستا رڼا زما د روح ځای ډک کړی دی.
ته هغه ژوند یې چې زما بدن ساتي، هغه ذهن یې چې زما فکرونه هڅوي، او هغه حکمت یې چې زما ناپوهي له منځه وړي.
زه د خپلې مینې نر□ شمع روښانه کوم ترڅو هغه طلایي کتاب ولولو چې له لرغونو وختونو راهیسې زما دننه ساتل شوی دی.
ستا مینه د سولې هغه نه لیدل شوې شمع وه او اوس هم ده چې تیاره لرې کوي او ماته ستا پیغامونه ښیې.
بلاګ د زړونو په پاڼو کې دی
د لامحدودیت حد
ستا د بار بار لټون وروسته
او ستاسو د حیرانونکو رازونو په ځنګلونو کې دوامداره ګرځېدل

زه بالاخره د لامحدودیت غاړې ته رسیدلی یم
په ډاډ او استقامت سره، ما ستا مقدس نوم وغوښت
او ناڅاپه ستا د شتون دروازه پرانستل شوه
هلته په خپل مرکز کې
او د شاندارو لیدونو په تخت باندې ما ته ولیدې
زما اورېدل په همغږۍ کې نه وو
ستاسو د تخلیقي او نوښتګر غږ سره
زه ستا د غږ اورېدو ته په بې صبرۍ سره منتظر وم
بیا ستا د سکون جادو زما دننه راغی
او د شعوري غږونو سره
هغې ماته د فرښتو ژبه را زده کړه
او نوې غونډه ناکامه شوه
ما په خپلو پوښتنو او پوښتنو بمباري وکړه
لرغونی لکه وخت پخپله:
"ولې، ای خدایه، ګناه او کړاو؟"
ولې دوکه او وهمونه؟
نو ما ستا د حرمت وړانګې واخیستې
د روښانه لیکونو یوه بڼه
ستاسو اصلي او باوري ځوابونه ماته رسول
د تسلیت او آرامۍ ورکوونکی
اوس، د سلامي په باطني معبد کې
زه ستا د شتون څخه د سکون په زړه کې خوند اخلم
موږ په نه پوهیدونکو، خاموشو الفاظو خبرې کوو
اې د نه پوهیدونکو اسرارونو خدایه
زه به تل له تا سره خبرې وکړم
زما په زړه کې د ټولې فصاحت او بلاغت سره!
کله چې ستا رڼا زما په روح کې ځلیږي
ای ربه، ستا جلال ښکاره شي
ستا د حکمت رڼا دې ورکه شي
جهالت، اختلاف او حسد
د ځمکې له ځنډو څخه د تل لپاره
زموږ کمزوري په ځواک بدله کړئ
او موږ په هوډ کې کمزوري شوو
زموږ بدنونه د حیاتي بریښنا سره چارج کړئ
او ذهن او روح د خپل شفاهي رڼا سره ډک کړئ

زموږ لاس ونیوه ترڅو ستا د غفلت په اوبو کې ډوب نه شو
زموږ وجود له خپلې مینې او حکمت ډک کړه
راځئ چې احساس وکړو چې موږ ستاسو سره ډیر نږدې یو
او ستا د رحمت لمر
دا په دوامداره توګه پر موږ ځلیږي
***
زه د خپلو چغو وهونکو، خوځنده فکرونو ګلونه ځای پر ځای کوم
د ارامتیا په جوړښت کې
د هغې خاموشه خوشبو سندرې وایي
او هغه ستا د عظمت سندرې وایي
او ستا د سپېڅلي رڼا په رڼا سره
زه ستا د وجود ښکلا وینم
زما د خوښ خوبونه رښتیا شول
کله چې ستا رڼا زما په روح کې ځلیږي
پردې د حکمت په اور سوځي
نو خپل جلال وګوره
زما خوشحالي زیاتیږي
د الهي نعمتونو سمندر
اې کاسمیک رڼا
هره ورځ زه ګورم چې اسمان په روښانه رنګونو سینګاروي
زه ګورم چې ته په وچه خاوره د زمرد په وریښمو پوښېږې
ته د لمر وړانګو په تودوخه کې یې
او هغه په هر ځای کې څرګند دی!
خدایه، ما سره مرسته وکړه چې ستا مخ زما د سکون په هنداره کې وګورم
د خپل وجود پراخه سلطنت وښایاست، ځان وښایاست!
زما زړه ته دعا کول ورزده کړه، او زما روح ته احساس ورکول
چې ټولې دروازې به د هغه لپاره خلاصې شي چې له لارې یې څرګند شي
ستاسو شتون یو نعمت دی
اې تر ټولو سپېڅلي محبوبه
اجازه راکړئ چې اوس او د تل لپاره پوه شم، چې ته زما وې او اوس هم زما یې، زما د تل لپاره
دلته زما د غلطیو خوبونه دي، چې ورک شوي او د هېرولو په هدیره کې ښخ شوي دي.

زه ویښ یم، ستا د وزرونو لاندې د ژوند د لمر په رڼا کې ډوب یم
د الهي نعمتونو سمندر زما له لارې بهېږي
او زه احساس کوم چې زه هغه وسیله یم چې له لارې یې جریان لري
ټول مقدس تخلیقي ځواکونه
ربه، ماته برکت راکړه، ترڅو زه ستا په لټه کې شم
زه ستا پروا تر هر څه ډېره لرم
لکه څنګه چې ستاسو اوبدونکي کوي
***
ډېرې غوښتنې او غوښتنې شته
نړۍ دا پر موږ تحمیلوي
او دا موږ ته د خپل خورا اهمیت قانع کوي
او ځکه چې له دې پرته ژوند کول ناممکن دي
یا د دوی پرته ترسره کول
خو اساسي اړتیا باید دا وي چې
د خدای د سولې ترلاسه کول
هغه سرچینې چې هیڅکله وچې نه کیږي
سرچینه یې هیڅکله نه وچیږي
کوم چې په ژوند کې هرڅه ته خوند او معنی ورکوي
راځئ چې په یاد ولرو چې خدای زموږ د وجود جوهر دی
او دا مینه هغه کړکۍ ده چې موږ ترې ګورو
د هغه شریف مخ ته
څوک غواړي چې د الهي حضور احساس وکړي؟
او دا عالي هیله په فکر او عمل کې غوړېږي
خدای به یې غوښتنه ومني
او دا د هغه سره مرسته کوي چې پردې وغورځوي
کوم چې د مبارکو څراغونو د لیدلو مخه نیسي
هغه کسان چې په لاره کې د پرمختګ هوډ لري
هیڅ شی به یې ودروي نه
هیڅ شی به یې مخه ونه نیسي
تر هغه چې هغه خپل هدف ترلاسه کړي
هغه څه ترلاسه کوي چې زړه یې غواړي
غوسه مه پرېږدئ چې تاسو کنټرول کړي

دا احساس تر هغه څه ژور دی چې په ظاهري بڼه ښکاري. یو کس ممکن وکولی شي په معقول ډول د تاوتریخوالي د ظاهري څرګندونو کنټرول

وکړي، مګر بیا هم فشار شوی غوسه او غوسه ساتي. دا غوسه په مختلفو لارو څرګندیږي، لکه تیری، بې ثباتي، بې صبري، نارضایت□، حسد، خپګان، ناخوښي، او مزاجي. په حقیقت کې، نږدې هرڅوک په یو څه کچه غوسه تجربه کوي.

غوسه، هر ډول چې وي، د غوښتنو په پوره کولو کې د مایوس□ څخه سرچینه اخلي. د روحاني خوښ□ په نشتوالي کې، خلک د حسي غوښتنو له لارې خوښ□ ته مخه کوي - هغه غوښتنې چې په طبیعي ډول د دوی دننه د مایوس□ او نارضایت□ تخمونه لیږدوي، او په پایله کې، غوسه، کوم چې نرم احساسات او لوړ درکونه له منځه وړي.

له همدې امله، د غوسې له منځه وړلو لپاره تر ټولو ډاډمنه لاره د هغې د لامل له منځه وړل دي: خواهش هر څومره چې یو څوک ډیرې غوښتنې ولري، هومره به یې مایوسي زیاته وي، ځکه چې د دې ټولو غوښتنو پوره کول ناممکن دي، ځکه چې حسي غوښتنې نه پوره کیدونکي او نه ختمیدونکي دي. هرڅومره چې موږ د غوښتنو د پوره کولو یا حسي خوښیو تجربه کولو لپاره هڅه کوو، هومره موږ ورسره ډیر تړاو لرو او هرڅومره چې زموږ تړاو قوي وي، هومره زموږ درد د هغو شیانو څخه د محرومیت څخه ډیر وي چې زموږ غوښتنې پوره کوي.

د مثال په توګه، طبیعت موږ ته د لوړې احساس راکړی دی نو موږ پوهیږو چې زموږ بدنونه کله خواړو ته اړتیا لري مګر تړاو یا لیوالتیا دا احساس زیاتوي او په رواني تکلیف یې بدلوي که تاسو په دوامداره توګه وږی یاست او د دریو ورځو لپاره روژه ونیسئ - که د روغتیا دلایلو لپاره وي یا بل ډول - تاسو به ډیر احتمال ولرئ چې غوسه احساس کړئ. له بلې خوا، یوګی کولی شي د څو ورځو لپاره پرته له خوړو څخه تیر شي پرته لدې چې د هغې نشتوالي څخه ځوریږي ځکه چې دوی د بدن غوښتنو څخه جلاوالی تمرین کړی دی.

کله چې موږ پوه شو چې غوښتنې د غوسې سرچینه ده، موږ غواړو پوه شو چې څنګه د دې غوښتنو سره په رغنده توګه معامله وکړو. د دې لپاره ډیری لارې شتون لري:

لومړی، دا غوښتنې پوره کړئ

که دا غوښتنې بې ضرره وي، نو د هغوی په پوره کولو کې هیڅ ستونزه نشته، او بیا به تیریږي. ستونزه دا ده چې د دې غوښتنو پوره کول کولی شي

نوي رامینځته کړي، یا ممکن ریښې او کمزوري عادتونه شي. هرڅومره چې تاسو دا غوښتنې تغذیه کوئ، هغومره قوي کیږي. له همدې امله، یو څوک باید پوه او انتقادي وي، حتی کله چې ظاهرا بې ګناه غوښتنې پوره کوي.

دوهم، له دې غوښتنو څخه ځان خلاص کړئ

د غوښتنو د له منځه وړلو لپاره یوه له خورا اغیزمنو لارو څخه دا ده چې په خپل ذهن کې یې پریږدئ، او دا طبیعي کیږي ځکه چې موږ په روحاني توګه ډیر پوه شو هغه کسان چې په روحاني مطالعاتو او عملونو کې بوخت دي، د سګرټ څکولو لیوالتیا له لاسه ورکوي د غوښتنو پریښودل هغه وخت راځي کله چې روح په کافي اندازه ویښ شي ترڅو وروستۍ غوښتنې تعقیب کړي: تلپاتې خوښۍ کله چې موږ په خپل دننه کې روحاني خوښۍ تجربه کوو، د حسي شیانو لپاره لیوالتیا کمزورې کیږي او په ارادې باندې خپل ګرفت نرموي.

موږ کولی شو قوي غوښتنې په قوي او تخلیقي انرژۍ بدلې کړو چې خورا ګټورې دي ډیری وختونه، هیله پخپله بده نه ده؛ ستونزه په دې کې ده چې خلک یې څنګه تعقیبوي که تاسو پوه شئ چې څنګه په ځان کې خوښي ومومئ، نو تاسو به ومومئ چې ستاسو ټولې غوښتنې به پرته له دې چې د دوی د ترلاسه کولو لپاره مختلف شیان هڅه وکړئ پوره شي.

دا باید پدې معنی ونه نیول شي چې موږ باید هیڅ هیلې ونه لرو د انسانانو په توګه، موږ نشو کولی پرته له غوښتنو څخه ځان وساتو تر هغه چې موږ پدې ځمکه کې یو، طبیعت موږ هڅوي چې عمل وکړو ننګونه دا ده چې غوسه موږ کنټرول نه کړي کله چې زموږ د کړنو پایلې زموږ تمې پوره نه کړي.

مراقبت د غوسې یا کومې بلې ستونزې لپاره مؤثره درملنه ده دا ځکه چې مراقبت موږ د خپل اصلي طبیعت سره بشپړ همغږي ته رسوي، د هر ډول منفي څخه پاک، په شمول د غوسې، د خدای خوښۍ او سوله زموږ دننه ژوند کوي، او کله چې موږ په سمه توګه مراقبت کوو، موږ دا خوښۍ او سوله ترلاسه کوو، او غوسه په طبیعي ډول له منځه ځي په پایله کې لکه څنګه چې د شګو یوه ډله د قوي څپو سره مقاومت نشي کولی، نو هغه څوک هم چې داخلي سوله نلري د سختو فکري طوفانونو سره مقاومت نشي کولی.

خو الماس خپل اصلي طبیعت ساتي، پرته له دې چې څپې یې له ټولو خواوو څخه ځومره ووهي. په ورته ډول، یو پاک روح لرونکی کس، لکه د روښانه بلوط په څیر، ځلیدونکی پاتې کیږي حتی که ستونزې یې شاوخوا ګرځي او د تجربې بادونه یې په زوره ولړزوي.

ولې یې له لوړو پوستونو انکار وکړ؟

یوه معنی لرونکې کیسه

لکه څنګه چې د ښوونکي لخوا ویل شوي پارامهانسا

ژباړه: محمود عباس مسعود

په تیرو وختونو کې، ځینې نیک خلک د ځنګل سره په پوله د یوې درې په اوږه په یوه ارامه عبادت ځای کې ژوند کاوه، چیرې چې د سولې بادونه تل موجود وو او د ورورګلوۍ مینه د هغه مبارک اعتکاف نښه وه.

د تقوا وروڼو په هغو تازه میوو ژوند کاوه چې ونو یې چمتو کولې او د خپلو تږلو لاسونو په کارولو سره یې د پراخو، شفافو غرونو چینو څخه ژوندۍ، ځلیدونکې، بهیدونکې اوبه راټولې کړې او وڅښلې.

د دوی سترګې د الماسونو په څیر ځلیدې او ځلیدې، د آسماني موسکا سره چې د قناعت او رضایت څخه ډکې وې، او خوښۍ د دوی په زړونو کې ځای پرځای شوې وه، دوی یې د تلپاتې آرامۍ سره ډک کړل.

سره له دې ټولو، د دې مبارکو روحونو څخه یو احساس وکړ چې هغه له روحاني خوښۍ ډک شوی او د نړۍ د عظمت خوند یې غوښتل، حتی که یوازې د یوې شیبې لپاره وي. هغه د یوې ورځې لپاره د پاچا کیدو په هیله کې ښکیل شو، نو هغه له خپلو وروڼو سره خدای پاماني وکړه او د شاهي خوښۍ په لټه کې د خدای دروازې ته وګرځېد.

په لاره کې، هغه په ټول زړه سره خدای ته دعا وکړه، ویې ویل: "ای ربه، ای سخاوتمنده، ای هغه چې دعاګانې اوري او امیدونه پوره کوي، زه له تا څخه غوښتنه کوم چې زما ګامونه هغه ماڼۍ ته لارښوونه وکړي چیرې چې زه کولی شم د یوې ورځې لپاره هغه خوښۍ څخه خوند واخلم چې پاچاهان یې خوند اخلي".

کله چې هغه خپله دعا پای ته ورسوله، سترګې یې په یوې شاندارې ودانۍ ولګېدې، او له ځان سره یې وویل: "او، د رحمن ساعت! خدای زما

خوب پوره کړ، او مطلوبه خوښي زما په لاس کې ده." هغه د دې عالي ودانۍ په لور خپل ګامونه ګړندي کړل.

هیڅ ساتونکي هغه ونه درول، نو هغه پرته له کوم خنډ څخه د اصلي دروازې له لارې ننوت، او هغه د هغو شنو باغونو شاوخوا وګرځېد چې د تازه او خورا خوندور ګلابونو او ریشمي ګلونو سره ډک وو پرته له دې چې یو څوک هم ووینې.

بیا هغه د شاهي ډوډۍ خونې ته لاړ او هلته یې میزونه د خورا خوندورو خوړو څخه ډک وموندل، چې د هغه د راتګ په تمه وو، خو هلته یې یو نوکر هم ونه لید. هغه له ځان سره وویل: "ای ربه، ته څومره سخی یې! تا ماته دا عالي ماڼۍ او دا ښه خواړه راکړي دي چې د پاچاهانو لپاره مناسب دي. دا هغه څه دي چې ما له تا څخه وغوښتل، او تا زما غوښتنه ومنله، ای د سخاوتمندانو ترټولو سخي"

په دې ډاډه شو چې رحمن د هغه د زړه غوښتنه پوره کړې ده، هغه د هغو خوښیو په اړه فکر کول پیل کړل چې د هغه په تمه وې، په زړه کې یې ډاډ درلود چې خدای تعالی بالاخره هغه ته هغه شاهي خوښي ورکړې ده چې هغه یې له اوږدې مودې راهیسې تمه درلوده. د غرمې ډوډۍ څخه مخکې، هغه شاهي حمام ته لاړ، غسل یې وکړ، او شاندار وریښمین جامې یې واغوستې بیا هغه په شاندار میز کې کښیناست او د هغې شاندار او خوندور نذرانې یې وخوړلې.

په دې وخت کې، هغه نوکران چې د ماڼۍ په یوه کونج کې قمار وه، ننوتل، او په ډېر غوسه او قهر سره یې له هغه څخه پوښتنې وکړې، ویې ویل: "ته څوک یې چې زموږ د بادار پاچا خواړه خورې چې په ښکار تللی دی او موږ تمه لرو چې هغه به په هره شیبه کې بیرته راشي؟"

دلته زموږ ملګري فکر وکړ چې خدای تعالی هغه ازمویي، نو هغه ورته په خوږه لهجه وویل: "زه د لوی پاچا ملګری یم، او زه دلته د هغه په مهربانه غوښتنه راغلی یم چې د یوې ورځې لپاره له شاهي خوښۍ څخه خوند واخلم".

د هغه غیر معمولي ارامتیا او ځان باور ته په کتو سره، نوکرانو هغه د پاچا میلمه وګاڼه او اجازه یې ورکړه چې خپل شاهي ډوډۍ پای ته ورسوي. وروسته، دوی هغه د خوب خونې ته د آرام کولو لپاره بوتلو، دوی نه پوهېدل

چې هغه "لوی پاچا" چې هغه یې یادونه کړې وه د دوی ځمکني پاچا نه و چې په ښکار کې و، بلکې د څښتن خدای و.

شاوخوا دوه ساعته وروسته، پیغام رسوونکی په چټکۍ سره راغی او نوکرانو ته یې خبر ورکړ چې اعلیحضرت یو څه ناوخته دی او په یوه ساعت کې به راشي، او امر یې وکړ چې تازه، خوندور خواړه د هغه لپاره انتظار وکړي.

نوکرانو وپوښتل، "آیا اعلیحضرت یو میلمه نه دی لیږلی چې د هغه خواړه وخوري او په خپل بستر کې ویده شي؟"

د پاچا استازي سمدلاسه پوه شو چې یو سرګردانه درویش بې بلنې ماڼۍ ته راغلی دی، د پاچا خواړه یې خوړلي دي، او اوس په خپل بستر کې خرېجي کوي. د دې بې ساري بې عزتۍ څخه په غوسه شو، هغه نوکرانو ته امر وکړ چې لرګي راوړي ترڅو دوی یې په سوالګر درویش باندې مات کړي.

بې له شکه، زموږ ګران ملګری له خپلو شاهي خوبونو څخه راویښ شو چې له هرې خوا څخه په بې رحمۍ سره د لرګیو باران ورېده، خو لکه څنګه چې نوکرانو په بې رحمۍ سره وهل او سپکاوی یې کاوه، هغه به په خندا شو، چې دوی به یې نور هم غوسه کول، نو دوی خپل برید ته دوام ورکړ تر هغه چې هغه بې هوښه شو. بیا یې هغه بې هوښه د ماڼۍ له دروازو څخه راښکته کړ.

زموږ درویش ملګری خپلو ورونو ته په راتلو کې ناوخته راغی، نو دوی یې ولټول تر هغه چې دوی هغه بې هوښه او د ماڼۍ له ساحې بهر پروت وموند. دوی هغه بیرته خپلې ارامې خانقاه ته یوړ لکه څنګه چې یو ورور یې په خوله کې شیدې واچولې، هغه له هغه څخه وپوښتل چې وګوري ایا هغه بیرته هوش ته رسیدلی دی: "ایا ته پوهېږې چې دا شیدې څوک درکوي؟" هغه ځواب ورکړ: "هو، زه هماغه خدای پېژنم چې ماته یې د یوې ورځې لپاره د شاهي خوښۍ څخه د خوند اخیستلو لپاره سخته سزا ورکړه، هغه څوک دی چې اوس ماته دا شیدې راکوي".

نورو ورونو د خپل ورور د خوندیتوب لپاره د خدای څخه مننه وکړه او په خدای باندې یې د هغه قوي او ثابت باور ستاینه وکړه، د هغو کسانو برعکس چې د جلال او سوکالۍ په وخت کې د خدای عبادت کوي او د مصیبت او کړاو په وخت کې له هغه څخه انکار کوي.

په عین حال کې، اعلیحضرت خپل شاندار ماڼۍ ته راستون شو او امر یې وکړ چې خواړه چمتو شي. هغه د هغه سوالګر کیسه واورېده چې د هغه د خوړو د خوړلو جرئت یې کړی و او په داسې حال کې چې نوکرانو یې په بې رحمۍ سره په لرګیو وهل، د لنډ وخت لپاره په غوسه شو.

د یو څه دلیل لپاره، پاچا د کیسې څخه ژوره اغیزه وکړه، کوم چې د هغه په فکرونو کې یې ځوراوه. هغه خپلو نوکرانو ته امر وکړ چې هغه زړور فقیر ومومي او هغه ورته راولي. دوی په هر لوري کې د هغه د لټون لپاره روان شول، مګر هیڅ ګټه یې ونه کړه. د دوی د نا امیدۍ په حالت کې ماڼۍ ته د راستنیدو په وخت کې، دوی د درویش خانقاه ته نږدې تیر شول او یوه زوروره خندا یې واورېده. دوی سمدلاسه دا د هغه خندا وپیژندله، نو دوی له سپرلۍ څخه ښکته شول، په زور سره خانقاه ته لاړل، مهربان سړی یې ونیو او د خپل واکمن مخې ته یې بوتلو.

کله چې پاچا او درویش یو بل ته مخامخ شول، درویش د پاچا په پرتله لا زیات وخندل، لکه څنګه چې هغه د زړه په دیوالونو کې خپله خوښي نشي ساتلی سره له دې چې پاچا په دوامداره توګه غوښتل چې د خپلې خندا وضاحت ورکړي، درویش د ځواب ورکولو څخه انکار وکړ، حتی د سختې سزا د ګواښ سره.

پاچا بیا د تجسس له امله د چاپلوسۍ او تسلیت غوښتنه وکړه، هغه ته یې د خپل تخت وړاندیز وکړ که چیرې هغه ورته ووایی چې ولې هغه خاندي پداسې حال کې چې نوکران یې وهل.

بیا درویش خبرې وکړې او ویې ویل:

" هغه څه واورئ چې زه یې درته وایم او ښه یې درک کړئ خدای پاک ماته د خیالي شاهي خوښۍ د غوښتلو لپاره سخته سزا راکړه یوازې د یوې ورځې لپاره چې ما وخندل او زه خاندم ځکه چې ما خپل ژوند له لاسه ورکړ او پوه شوم چې که زه د څو ساعتونو لپاره د شاهي خوښیو څخه د خوند اخیستلو لپاره د دې ټولې سزا مستحق وم، نو د هغو کسانو په اړه څه چې د خوښۍ او خوښیو پرته په نړۍ کې هیڅ اندیښنه نلري، په ځانګړې توګه شاهي خوښیو! شاید پدې کې ستاسو لپاره یو درس او خبرداری وي، ای د زمانې پاچا، ځکه چې د کرما قانون په تمه دی او ستاسو برخلیک په لاره دی."

ستا د تخت په اړه چې تا ماته وړاندې کړ، زما ځواب دا دی: ډېره مننه، دا د ځان لپاره وساته، ځکه چې زه ورته اړتیا نلرم ځکه چې زه په خدای

خوشحاله يم او له خپل ژوند څخه راضي يم، او زه داسې څه ته اړتيا نلرم چې زما خوښ□ ګډوډ کړي او زما سوله ګډوډ کړي.

سلام دې وي پر تا

روحاني خبرې او احساسات

لاندې ټکي د شرى دياماتا څخه د استاد بى رام هانسا يوګانندا په اړه دي :

زه لا هم د خپل ګران استاد سره خپله لومړ□ ليدنه په ياد لرم. هغه دومره سخاوتمند او مينه ناک زړه درلود چې هر څوک چې به ورسره مخ کېدل، د نړدې ملګري په څير احساس کاوه، لکه څنګه چې دوى يو بل د اوږدې مودې راهيسې پيژني. له لومړ□ شيبې څخه د هغه لپاره خپل زړه خلاصول ستونزمن نه وو. تلپاتې استاد د دې وړتيا درلوده چې خپل ريښتينى معنوي جوهر څرګند کړي. هغه په ريښتيا سره د مينې، ملګرتيا، ښو ارادو او مهربانو هيلو مجسم و.

او اوس متلونو او احساساتو ته:

جګړې به هغه وخت ودريږي کله چې د ورورګلو□ مينې تخم د خلکو په زړونو کې ريښې وخوري.

*

د يو کس اوسني اعمال به د دوى راتلونکې سوله او خوښ□ يا د دوى راتلونکې بدبختي او ناخوښي ټاکي، ځکه چې د علت او معلول قانون نشي کولى چې له پامه غورځول شي يا هير شي.

*

مادي آرام د ريښتينې بريا يوازې يوه کوچن□ برخه ده، کوم چې بايد نورو ته د زيان رسولو له لارې ترلاسه نشي.

*

تر ټولو لوى انسان هغه عاجز دى چې ځان تر هر چا کم ګڼي يو ريښتينى مشر د نورو خبرې اوري، ځان د ټولو خدمتګار احساسوي، او هيچا ته په سپکه نه ګوري.

*

کله چې څوک د روښانه موسکا سره راڅرګند شي، تياره له منځه ځي داسې خلک د خوښ□ وړانګې خپروي چې زړه روښانه کوي او روح خوشحاله کوي.

هڅه وکړئ چې په خپل ژوند کې ټول ښکلي شیان په یاد ولرئ او تمرکز وکړئ.

ژوند په نا آرامه ځمکه کې ویده کیږي، په ګلونو کې د ښکلا خوبونه ویني، په ځارویو کې په ځواکمن ډول بیداریږي، او په انسان کې د لامحدود وړتیا پوهاوی لري.

مینه د روح یوه سندره ده چې غږیږي او خدای ته سندرې وایي

هره ورځ، هره دقیقه، هر ساعت یوه کړک□ ده چې له لارې یې تاسو د ابدیت لیدلی شئ ژوند لنډ دی، خو دوامداره او بې پای دی روح تلپاتې دی، او د انساني وجود په دې لنډ فصل کې، تاسو باید د ابدیت د حاصلاتو څخه هغه څه چې کولی شئ وکرئ.

نن، زه هوډ کوم چې هیڅکله ځان ته اجازه ورنکړم چې بیرته د نا امید□ په خټو کې وغورځم، او نه هم په نا بشپړو هیلو یا غیر واقعي خوبونو کې ژوند وکړم د دې پرځای چې ځان محدود او محدود پاتې شم، زه به په هوښیار□ سره عمل وکړم، پدې پوهیدل چې دا منطقي چلند به ما په طبیعي ډول هغه خوښ□ ته ورسوي چې زه یې لټوم.

*

خدایه، د لمر په ګرمه غېږ کې زه ستا شتون احساسوم، او په نرم باد کې زه ستا د ژوند تازه ساه احساسوم، خدایه، زه ستا څخه مننه کوم چې ما په یاد ساته حتی کله چې زه تا هېروم، او زه ستا د نه ختمیدونکو نعمتونو څخه په ژوره توګه منندوی یم چې ما ته برکت راکړه چې ستا د دوامداره یاد سره ژوند وکړم.

*

زه پوهېږم، خدایه، په دې نړ□ کې ډېر شیان شته چې خام، وحشتناک او بدصورت ښکاري، خو د تخلیق بل اړخ چې د حکمت د داخلي سترګې لخوا څرګند شوی خورا ښکلی، ښه او ښکلی دی، له همدې امله، زه به تل هڅه وکړم چې د حکمت په سترګو وګورم ترڅو د دې نړ□ نیمګړتیاوې او نیمګړتیاوې تر شا وګورم ستاسو عالي ښکلا چې په ټولو ښکلاوو واکمنه ده.

په الفاظو کې همغږي طبيعت:

ځان نظم د نورو سره مينه د څارويو سره مينه د ښو ځانګړتياوو سره مينه د سولې او ارامۍ سره مينه د لويو خلکو سره مينه د بې وزلو او اړمنو سره مينه او د هغوی سره مرسته صداقت د مينې او درناوي څخه د خپلې دندې ترسره کول د صداقت او اصلاح سره مينه د اخلاقو احساس درلودل او هغه څه کول چې سم دي ځان درناوی نرمښت وفادارۍ شجاعت صبر بخښنه د لويو روحونو او روښانه ذهنونو په قدمونو تعقيب صداقت ښه اخلاق مهربانۍ ساده ګي او وضاحت د روحاني احساساتو توازن قناعت د فزيکي پاکوالي او فکرۍ پاکوالي سره مينه عاجزي او د غرور څخه ډډه د نيکمرغۍ سره مينه انصاف مننه د مقدس شيانو درناوی MAM 623

*

د دې ژوند د سيوري تر شا د خدای حيرانونکې او حيرانونکې رڼا ده، او ټول کاينات د هغه د مبارک حضور لپاره يو پراخ معبد دی.

*

کله چې موږ د خدای په اړه ژور او صادقانه فکر کوو، له هغه سره ژوره مينه کوو، او په بشپړ ډول په هغه باور کوو، نو زموږ په وړاندې بې شميره دروازې خلاصيږي او کله چې موږ د هغه رڼا وينو او د هغه شتون تجربه کوو، مهمه نده چې د ژوند پيښې څومره وحشتناکه يا ويرونکې وي، کولی شي هغه سوله او ارامي غلا کړي چې موږ يې په شتون کې احساس کوو.

*

په ژوند او مرګ کې، په ناروغۍ او قحط کې، يا په فقر او بدبختۍ کې، او د نړۍ په بدلونونو، ګډوډۍ او اضطراب کې، زه به تل ستا پناه واخلم، ای ربه!

*

د متشبث روحيې استثنايی کيفيت هغه څه دي چې يو کس په نړۍ کې توپير کوي او هغه د يو ځليدونکي مشعل په څير ځلوي لوی خلک هغه دي چې د ورکولو سره مينه لري، نورو ته هڅونه ورکوي، او په هغوی کې باور رامينځته کوي.

*

هغه حيرانونکې حيرانتياوې چې موږ يې په دې کايناتو کې ګورو موږ ته د خدای شتون ثرګندوي؛ د هغه شتون د ټول مخلوق په هر ګوټ کې څرګند دی، کوم چې د هغه د نړيوال ذهن محصول دی.

*

یو څوک چې له غونډۍ څخه ښکته کېږي، له هیڅ مقاومت سره مخ نه کېږي، خو کله چې دوی غواړي لوړ وخېژي، نو د پام وړ مقاومت سره مخ کېږي. په ورته ډول، یو څوک چې د شر په ژوره کې ښویېږي، تر هغه چې دوی هڅه ونه کړي چې لاره بدله کړي او د فضیلت غونډۍ ته پورته شي، هیڅ مقاومت نه احساسوي.

*

د یو کس خوښي د ځان د ښه کولو لپاره د هڅو په دوام سره زیاتیږي، او لکه څنګه چې د دوی خوښي زیاتیږي، د دوی شاوخوا خلکو خوښي هم زیاتیږي.

*

په یاد ولرئ چې شک، ذهني کمزوري، اندیښنې، بې پروایي، ستړیا، ویره، اندیښنه، شرم، فزیکي سستي او فکري سستي، په هرڅه کې ډیروالی، بې نظمه ژوند، د علاقې نشتوالی، او د تخلیقي وړتیا نشتوالی هغه منفي مخنیوي عوامل دي چې د کاسمیک انرژي لپاره د یو شخص جذب کول ناممکن کوي ترڅو خپل بدن او ذهن د ژوند ځواک سره چارج کړي؛ پداسې حال کې چې د رغنده کار لپاره لیوالتیا، د نورو سره مرسته کول، تخلیقي روحاني لیوالتیا، ارامتیا، زړورتیا، یو نه ماتیدونکی او انعطاف منونکی رواني چلند، زغم، صبر او سوله ټول هغه لارې دي چې له لارې کاسمیک انرژي جریان کولی شي او تاسو سره د ژوند شرایطو سره مقابله کې مرسته کوي.

*

یو له لیدونکو څخه د خدای په اړه فکر کول غیر منطقي ګڼل، نو استاد پاراماهانسا ځواب ورکړ:

"نړۍ ستا سره موافق ده، خو ایا دا نړۍ جنت ده؟ ریښتینې خوښي د هغو کسانو لپاره نه ده چې خدای پریږدي، ځکه چې خدای پخپله ترټولو لویه خوښي ده، او د هغه عبادت کوونکي په دې ځمکه کې د داخلي سولې په جنت کې ژوند کوي، پداسې حال کې چې هغه څوک چې هغه هیروي خپلې ورځې او شپې په خپل جوړ شوي دوزخ کې تیروي، د ویرې او مایوسۍ په اور کې سوځي، له همدې امله، د خدای په اړه فکر کول او هغه ته نږدې کیدل د صداقت جوهر او د منطق روح دی."

*

انسانان د خدای پاک تر ټولو غوره مخلوقات دي، چې عقل او د فکر کولو وړتیا لري؛ له همدې امله، دوی باید خپل وخت ضایع نه کړي چې خدای پاک انسانانو ته خپلواکه اراده او د انتخاب آزادي ورکړې ده، ترڅو دوی ټول دنیاوي ارمانونه پرېږدي او له خدای سره مینه وکړي، چا چې دا ډالۍ دوی ته ورکړې ده.

*

په زړه کې یو مقناطیس شته چې ښه او وفادارۍ ملګري جذبوي دا د خیرخواهي او سخاوت مقناطیس دی

*

زموږ زړونه تسبیح دي، او الهي مینه هغه تار دی چې دوی سره یوځای ساتي او د یووالي او همغږۍ په تاج کې یې یو بل ته نږدې ساتي.

*

راځئ چې د خدای شکر ادا کړو چې موږ یې په دې ځمکه کې ځای پر ځای کړي یو، کوم چې زموږ لوی کور دی، او راځئ چې په خوښۍ، همغږۍ او د هغه د ارادې سره سم ژوند وکړو ترڅو زموږ کور هغه ډول شي لکه څنګه چې هغه غواړي زموږ لپاره وي.

*

له ګڼې ګوڼې څخه لرې شئ او خپل قوتونه او وړتیاوې ومومئ، خپل روحیه مه پرېږدئ، او د نړۍ منفي نظرونو ته پام مه کوئ، په خپله لاره په ثابت ډول پرمخ لاړ شئ، په دې ډاډه اوسئ چې د خدای لامحدود ځواک ستاسو سره دی، ستاسو د ګامونو ملاتړ او لارښوونه کوي.

هغه کسان چې روښانفکره بصیرت لري د پوهې له باغونو څخه د حقیقت ګلابونه او ګلونه راټولوي او د روحونو د روښانه کولو او ښکلي کولو لپاره کار کوي چې د عالي او پاکو ځانګړتیاو سره دوی د نېیوال حکمت جنت ته د ننوتلو وړتیا لري.

*

موږ باید له نورو څخه کرکه ونه کړو ځکه چې دوی له موږ څخه توپیر لري، یا ځکه چې د دوی نظرونه زموږ څخه توپیر لري او نه هم باید ټینګار وکړو چې زموږ خپل باورونه یوازینۍ سمې دي. غوره ده چې یوځای کښینو او خپل نظرونه په خلاص ذهن او متقابل درناوي سره بحث وکړو، په یاد ولرئ چې هوښیار خلک شخړه نه کوي بلکه مسایل په ارامه او منطقي ډول څېړي.

*

ښه نیتونه د یو شفاف الماس په څیر دي چې له لارې یې د خدای رڼا روښانه کیږي او په خالص ډول زموږ ژوند ته خپریږي.

*

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، زموږ په زړونو کې د الهي مینې اور بل کړه او زموږ روحونه ستا لپاره لیواله کړه او شپه او ورځ ستا قدر وکړه. موږ ته خپله مینه راکړه ترڅو هغه شیبه چې موږ ستا په اړه فکر کوو، زموږ زړونه له خوښۍ ډک شي او زموږ روحونه ستا په حضور کې خوشحاله شي.

ما تیاره ماضي وسوځوله، د راتلونکي په اړه د اندیښنو او اضطراب تخمونه مې له پامه وغورځول، او د ویرې او اندیښنو په خورې شوې ایرو باندې وګرځېدم.

ستاسو د خوښۍ بانک

د یوې شیبې لپاره ودریږئ او فکر وکړئ! ایا دا غوره نه ده چې ساده ژوند وکړئ او په ریښتیا سره شتمن شئ؟

هغه پیسې چې تاسو یې د ګټلو لپاره دومره سخت کار کړی وي ممکن له لاسه ورکړي که ستاسو بانک دیوالیه شي مګر هغه روحاني خوښۍ چې تاسو یې د خپل نه ماتیدونکي هوډ او ثابت هوډ په بانک کې راټوله کړې هیڅکله له لاسه نشي ورکولی؛ د هغې ارزښت به یوازې زیات شي او څو چنده شي.

تاسو د خپلې خوښۍ بانک مدیر او پانګه اچوونکی یاست که تاسو پوهیږئ چې څنګه دا دوه رولونه په سمه توګه ترسره کړئ، او څنګه په دوامداره توګه ستاسو د خوښۍ زیرمو ته اضافه کړئ، نو د خدای رضا، ناکامي ستاسو لپاره ناممکنه ده.

*

د چوپتیا په خاموشۍ کې، حقیقت په شعور باندې داسې ځلیږي لکه لمر چې د وریځې له لارې ځلیږي.

*

که یو څوک یوازې شتمني له لاسه ورکړي، نو په ریښتیا سره هیڅ شی له لاسه نه ورکوي، ځکه که دوی روغتیا، مهارت او ښه مدیریت ولري، نو

دوی لاهم کولی شي خوشحاله پاتې شي او ډیرې پیسې وګټي که دوی روغتیا له لاسه ورکړي، نو دوی خپله ډیری خوښۍ له لاسه ورکوي مګر که دوی په ژوند کې خپل هدف له لاسه ورکړي، دوی هرڅه ارزښتناک له لاسه ورکوي.

*

زه چا ته د پردی په سترګه نه ګورم، او زه خوشحاله یم چې له هرچا سره په هغه ټوله مینه مینه وکړم چې خدای زما په زړه کې ځای پر ځای کړې ده، او زه نشم کولی ځوک د خپلې مینې له حلقې څخه وباسم.

*

کله چې تاسو خپل ذهن په بشپړ ډول متمرکز کولی شئ، ستاسو حواس هر ځای ته د ننوتلو توان لري او ستاسو ادراک له انرژۍ ډک کیږي.

*

یو کس باید ځان او د خپلې کورنۍ غړو ته روزنه ورکړي چې د نورو په اړه خبرې ونه کړي یا د دوی د غلطیو او غلطیو په اړه خبرې ونه کړي، او پرځای یې د ځان ښه والي او د خپلو غلطیو سمولو باندې تمرکز وکړي.

*

د میړه او میرمنې، والدینو او د هغوی د ماشومانو، ملګري او ملګري، ځان او د هرچا ترمنځ د پاکې او بې قیده مینې پراختیا هغه درس دی چې مور دې ځمکې ته د زده کړې لپاره راغلي یو.

*

داسې کسان شته چې د درد او خوښۍ دواړو درسونو څخه زده کړه نه کوي، د افسوس او مایوسۍ څخه ډک ژوند تیروي ځکه چې دوی نه د هغو کړنو څخه ډډه کوي چې رنځ راوړي او نه د خوښۍ لارې تعقیبوي ډیر لږ، د ناپوهۍ د اور له سوځیدو وروسته، د هغو چلندونو له تکرار څخه ډډه کوي چې د ناخوښۍ او بدبختۍ لامل کیږي او بیا داسې کسان شته چې په اسانۍ سره د خوښۍ لخوا ډوبیږي او د خپګان لخوا تړل کیږي، یو باثباته رواني حالت ته اړتیا لري چې د بصیرت او توازن لخوا مشخص کیږي.

*

د داخلي خوښۍ پرته، یو سړی ځان د ستونزو او اندیښنو یرغمل ګڼي او خوښي - زما ملګري - یوازې په بریالیتوب او شتمنۍ پورې محدوده نه ده، ځکه چې ریښتینې خوښي د ژوند د هر ډول ناکامیو، ستونزو او ستونزو سره د لیوالتیا او ښه لپاره خوشبینۍ سره د مقابلې پر بنسټ ولاړه ده.

*

ښه روغتيا، ذهني موثريت، د کار اطمينان او حکمت ټول د خوښۍ د کرلو لپاره حياتي عناصر دي د خوښۍ داخلي سيند بايد د ژوند د ازموينو د سختو ډبرو لاندې روان وساتل شي.

*

ژوند او مرګ د وجود دوه جلا مرحلې دي، او انسانيت د ابدي ژوند برخه ده کله چې يو څوک د ذهن سوله او وضاحت ومومي، يو څوک د خپل بې حده روحاني جوهر سره مخ کيږي.

*

که تاسو د خپلو طبيعي وړتياوو سربيره ټول بهرني وسايل وکاروئ ترڅو ستاسو په لاره کې هر خنډ لرې کړئ، نو تاسو به دا کار د هغو ځواکونو د پراختيا او لوړولو له لارې وکړئ چې خدای تاسو ته درکړي دي.

*

اې الهي ساتونکي، ټول حاضر، کله چې د جګړې وريځې د ګازو او اور باران واوروي، زما پناه او پټنځای شه.

په مرګ او ژوند کې، په ناروغۍ او قحط کې، په وباګانو او آفتونو کې، په کړاو او سختۍ کې، زه به تل ستا پناه غواړم.

اجازه راکړئ چې پوه شم چې زه يو تلپاتې روح يم، د ماشومتوب، ځوانۍ، زاړه عمر او د نړۍ د ناڅاپي چاودنو له لوړو او ټيټو څخه بې برخې يم.

*

د يو ريښتيني ملګري په توګه د تلپاتې ملګرتيا په جوړولو کې خپله ونډه واخلئ

*

د خوبونو په نړۍ کې، موږ خپل نومونه، خپل بدنونه، خپل مليتونه، خپل شتمنۍ او خپلې کمزورۍ هېروو، او موږ په ناپوهۍ سره له يوې لويې آزادۍ څخه خوند اخلو، کوم چې د روح آزادۍ ده. موږ بايد د دې فطري آزادۍ په اړه ورته مګر شعوري پوهاوی رامينځته کړو.

*

روحاني دندې بايد په متمرکز فکر سره ترسره شي، او دنياوي دندې بايد په احتياط سره ترسره شي. يو څوک بايد خپلې پښې په ځمکه ټينګې وساتي او سر يې د ناپوهۍ له وريځو څخه پورته، د حکمت په روښانه افق کې لوړ وساتي.

*

د خدای رڼا او محافظتي ځواک په دوامداره توګه زما دننه ځليږي او زما له لارې جريان لري، او د هغه د سولې لمس زما په روح کې د حکمت سترګې پرانيستې دي.

بې قواعدو ژوند خپل مالک ته د ناخوښ□ او رواني بې ثبات□ لامل کیږي. هغه څوک چې د اخلاقي نظم او اصولو څخه بې برخې ژوند کوي، هغه کس له فکري اضطراب او اندیښنو ډک دی، پداسې حال کې چې هغه څوک چې ځان کنټرول او په بې نظمه احساساتو تسلط زده کوي، د ریښتینې خوښ□ لاره پیژني.

*

زما په روحاني یوازیتوب کې، زما هیلې زیاتې کیږي، او زما زړه د الهي محبوب غږ اوریدلو ته لیواله دی، زه به د خپلې حافظې په پوښونو کې پټ شوي ټول دروند نړیوال غږونه لرې کړم ترڅو زه د خپل روح په سکون کې د تل لپاره د تر ټولو مقدس غږ سندرې واورم.

*

زما د مینې لمر به هیڅکله زما د ستا په اړه د فکرونو له افق څخه ښکته نه شي، او نه به زه خپلې سترګې له تا پرته بل چا ته ښکته کړم، او نه به داسې څه وکړم چې ما ته ستا یادونه ونه کړي. د ناپوه□ او حماقت څخه زیږیدلي عملونه د وحشتناکو خوبونو او ویرونکو خوبونو لامل کیږي، نو اجازه راکړئ چې یوازې د ښو لاسته راوړنو خوږ خوبونه واغوندم، ځکه چې دوی ستاسو د الهام او ستاسو لارښوونې څخه زیږیدلي دي.

*

بې پوهې ژوند روحاني او فزیکي ځان وژنه ده هغه کسان بختور دي چې پوهه لري، ځکه چې پوهه په روحاني لاره او د ژوند په لارو کې ترټولو لویه اړتیا ده پوهه یو لارښود رڼا ده چې د یو چا لاره روښانه کوي او بریا راوړي مخکې لدې چې یو څوک د ژوند لوړ هدف ترلاسه کړي، یو څوک باید دا اړین او حیاتي کیفیت ولري پوهه باید په هر حالت کې لارښود ځواک وي مهمه نده چې موږ څومره سختې ازموینې سره مخ یو، موږ باید ریښتینې پوهه ولرو

*

خدای موږ ته زیان او درد نه راکوي؛ بلکې موږ هغه څوک یو چې د خپلې پوهې او درک، یا د خپلې غلط فهم□ او د پوهې نشتوالي له لارې ځان سره مرسته کوو یا ځان ته زیان رسوو.

*

موږ باید له خدای څخه دعا وکړو چې موږ ته پوهه راکړي، پرته له دې چې موږ ورسره مخ یو یا هغه شرایط چې موږ ورسره مخ یو. یوازې پوهه به موږ خوندي کړي.

*

کله چې زما تجربې ډیرې شدیدې او شدیدې شي، زما لومړ هڅه دا ده چې په ځان کې پوهه وموم، زه شرایط ملامت نه کوم یا د نورو د سمولو هڅه نه کوم؛ پرځای یې، زه دننه ځم او هڅه کوم چې خپل روحاني کلا پاکه کړم، هر هغه څه لرې کړم چې ممکن دا داخلي رڼا پټه کړي، د روح ځواک د ځرګندیدو مخه ونیسي، یا یې د ځان ځرګندولو مخه ونیسي. دا د بریالیتوب سره د ژوند کولو لاره ده.

*

له ستونزو څخه تیښته ممکن د حل اسانه لاره ښکاري، خو یو کس هغه وخت ځواک ترلاسه کوي کله چې دوی د یو قوي مخالف سره مخ کیږي هغه کسان چې له ستونزو سره مخ نه وي وده نه کوي او نه یې هوډ پیاوړی کیږي.

*

کله چې موږ پوهه ولرو، ویره له منځه ځي؛ په پوهه کې امنیت او خوندیتوب شتون لري.

*

ما په ژوند کې له ډېرو تجربو سره مخ شوي یم، او تر ټولو سختې تجربې هغه وې چې خلک مې غلط پوهېدل ما هغه خلک لیدلي چې ما ورسره مینه درلوده - هغه خلک چې ما خپل زړه ورکړ - ما غلط پوه کړل او زما په وړاندې شول مګر دا زما په مینځ کې تریخوالی رامینځته نه کړ ځکه چې د ترخې بادونه پوهیدل زه ځان ته اجازه نه ورکوم چې د نورو غلط فهمیو څخه زیانمن شم پرځای یې، زه هڅه کوم چې د دوی سره مرسته وکړم که دوی منلو وړ وي او دوی ته ښه نیتونه او مهربانۍ هیلې واستوي.

*

زما تر ټولو لویه خوښي د هغو کسانو سره د خدای د معجزو په اړه خبرې کول دي چې زما سره همغږي دي او په ما باور لري، او د هغه الهي رڼا لپاره د دوی لیوالتیا زیاتوي چې ما ته یې نه بیانیدونکې راحت، آزادي او امنیت راکړی دی.

*

ټول هغه ستونزې چې تاسو یې په دې ژوند کې ورسره مخ یاست د دې لپاره دي چې تاسو ته الهام درکړي او تاسو وهڅوئ چې ډیرې هڅې وکړئ ترڅو تاسو لوړو کچو ته ورسیږئ خپله اراده رامینځته کړئ ترڅو تاسو

وکولی شئ خپل شرایط کنټرول کړئ پرځای یې چې دوی تاسو کنټرولۀ کړي د خپل ژوند لپاره سم پلانونه جوړ کړئ ترڅو تاسو وکولی شئ ټول هغه ښه کارونه ترسره کړئ چې تاسو یې کول غواړئ او پوه شئ چې تاسو باید ترسره کړئ.

*

هغه کسان چې له دې نړۍ سره ډېر تړاو لري، خدای هېروي، او له همدې امله موږ هر هغه څه له لاسه ورکوو چې موږ یې ګران ګڼو. نړیوال قانون دا شیان له موږ څخه اخلي یا یې زموږ له ژوند څخه لرې کوي نه د دې لپاره چې موږ ته سزا ورکړي، بلکې د دې لپاره چې وګورو ایا موږ له خالق څخه له مخلوق سره ډېره مینه لرو.

*

هغه کسان چې کمزورې ارادې لري تل "هو" وایي، پداسې حال کې چې لوی روحونه د ادبي "نه" څخه ډک دي.

*

نن به زه د تخلیقي فکر کولو وړتیا فعاله کړم ترڅو په هره ارزښتناکه هڅه کې چې زه یې د ترسره کولو اراده لرم بریالیتوب ترلاسه کړم، او په دې کولو سره به زه د خدای لخوا راکړل شوي ټول واکونه په سمه توګه وکاروم.

*

ریښتینې خوښي په بنسټیز ډول د یو شخص په رواني حالت پورې اړه لري قناعت، رضایت، سوله او ارامۍ ټول د خوښۍ نښې دي.

*

یو څوک باید د ښه روغتیا، موثر ذهن، د مناسب ژوند او کار لپاره اړتیاوې، سم قضاوت او سم درک ولري، او باید ځان ته اجازه ورنکړي چې غلط چاپیریال یا شرایطو ته تسلیم شي.

*

انسانان ډیری وخت غوزې اوباسي چې دوی محدودوي او رسۍ یې تړي چې دوی وتړي دوی باید د دې محدودیتونو لاملونه درک کړي ترڅو د دوی له ذهنونو او بدنونو څخه ورو حرکت کونکی ساري ناروغي له منځه یوسي دا به رواني نوي والی راولي، د خوښۍ لپاره لاره هواره کړي، د دوی د ژوند په افقۀ کې د روحاني پوهاوي راڅرګندیدل، او د شعور دننه د حیاتي ځواکونو بیدارول باید د ناپوهۍ له ژورو څخه د پوهې او پوهې لوړو ته پورته شي.

*

هغه څوک چې شديده ويره پالي هغه څه جذبوي چې دوی يې د مخنيوي هڅه کوي، او دوامداره ويره اعصابو ته زيان رسوي او بدن ته ناروغي راوړي کله چې تاسو د ځواک، انرژۍ او ژوند څخه ډک ياست، ناروغي له بدن څخه تښتي.

*

هغه روح چې د خوشبينۍ په سندره کې خوند اخلي د بدبينۍ سخت غبرونه اوريدل نه خوښوي، او هغه ذهن چې تل د روحاني بيدارۍ ستوري ته متوجه وي يو قوي، ټينګ ذهن کيږي چې نه ټکان يا بې باوري پيژني.

*

ما په غور سره ګل ته وکتل، او سمدلاسه مې ستا نظر وليد، اې د کايناتو روحه، دا ستا د شتون له خوشبوۍ څخه ډک و، د هغې پاڼې د معصوميت په رنګ سره رنګ شوې وې، او ستا د حکمت طلايي رڼا يې په زړه کې ځليده. نرۍ ډډ او شنه غوټۍ ستا د ځواک لخوا ملاتړ شوې وه، او د ژوند او ابديت رازونه د ګرده په دوړو کې ويده وو. ستا بې پايه لمس مچۍ ته الهام ورکړ، او ستا د خوږوالي امرت يې څښل پيل کړل.

*

د تخليق حيرانتياوې ماته وښاياست چې ستاسو بې پايه رازونه دي، کوم چې د سړک په غاړه د واښو په غوره تيغ کې پټ دي.

*

هر پلار او مور بايد د پلارتوب حکمت او سکون او د مورتوب نرمښت او نرمښت ولري، او دا دوه ځانګړتياوې بايد په هر يو کې متوازن او بشپړونکي وي.

*

زه به د خوښۍ او خوشبينۍ ستوري خپاره کړم ترڅو له روحونو څخه غم لرې کړم، او زه به د خواخوږۍ ګڼون وړانګې خپرې کړم ترڅو غمجنو ته تسليت ورکړم.

*

مور نن دلته يو، او سبا به د وريځو په څير راښکته شو - يوازې په کاسميک خوب کې سيوري مګر د دې لنډمهاله، لنډمهاله انځور تر شا ابدي روح پروت دی، او زمور روحونه د هغې يوه نه جلا کيدونکې برخه ده.

*

خدای يوازينی حقيقت دی چې مور بايد په دوامداره توګه دعا وکړو چې د ژوند ازمويښې زمور د هغه د يادولو مخه ونه نيسي کله چې زه په دې ډول دعا کوم، زه د بل هر وخت په پرتله لويې پايلې ترلاسه کوم بيا، حتی که يو

څه جدي پيښ شي، دا نشي کولی ما د هغه د فکر کولو مخه ونيسي؛ بلکه، زه د هغه په مقدس حضور کې خوندي او خوندي احساس کوم.

*

دلته ژوند تر هغه وخته پورې بې خونده او ګډوډ ښکاري تر څو چې موږ د خونديتوب ساحلونو ته ونه رسيږو له همدې امله زه تل وايم چې زه دلته يم ترڅو د وروستيو حقيقت اهميت او عظمت شاهدي ورکړم موږ بايد خپلې هيلې په لنډمهاله نړۍ اهدافو او نازکو مادي اړيکو ونه کړو داسې کمزورۍ اړيکې په ناپوهۍ سره موږ له خپل لوړ هدف څخه لرې کوي، لکه څنګه چې دوی موږ له خپل ريښتيني ځان څخه لرې کوي.

*

چاپېريال په خلکو کې وهمونه رامينځته کوي او دوی په خپلو سترګو کې لوی کوي جدي هيله لرونکی بايد د دې لنډمهاله او لنډمهاله چاپيريالي پوهاوي څخه پورته شي او په ځان کې حقيقت وپيژني ترڅو دا حقيقت د هغه طبيعي چاپيريال او د هغه په ژوند کې يوازينی نفوذ شي.

موږ له خدايه غواړو چې موږ ته لارښوونه وکړي او هغه ته مو لارښوونه وکړي، او له دې نړۍ څخه د وتلو دمخه د هغه په موندلو کې مرسته وکړي. د هغو ازموينو ماهيت چې موږ ورسره مخ يو او هغه درد چې موږ يې زغمو، موږ بايد هيڅکله نا اميدي له لاسه ورنکړو چې د خدای مرسته نږدې ده، هغه د هرې زړه سوانده دعا ځواب ورکوي، چې له ارمان څخه ډکه وي، او هغه به خپل محبوبان نه پريږدي او نه به يې د تقدير په رحم کې پريږدي.

*

شتمني ضرور د روغتيا، ذهني سکون، يا توليد تضمين نه کوي، مګر، کله چې موږ موثريت او سوله ترلاسه کوو، نو موږ به په پايله کې متوازن مالي برياليتوب ترلاسه کړو.

*

ستا دننه د پاکو افکارو يو ښکلی او حيرانونکی باغ دی، چې د مينې، مهربانۍ، تفاهم او سولې له بوی څخه خوشبويه دی. د هغې ګلونه د ځمکني ګلونو او مادي بوټو په پرتله بې اندازې ښکلي دي.

*

کله چې تاسو خپله پاکه مينه ورکوئ، تاسو يو خوشبويه ګلاب کرلی دی، او د دې مينې بوی او د دې پوهې بوی د هر ځمکني ګل څخه ډير دوام کوي او دا حقيقت دی!

*

انسان باید له هیڅ شی څخه ونه وېرېږي، یوازې له ځانه وېره، ځکه چې دا د بریالیتوب او روغتیا تر ټولو لوی دښمن دی. دا ذهن زهرجن کوي، هغه شیان راپاروي چې یو څوک ترې وېره لري، درد زیاتوي، زړه ته زیان رسوي، او عصبي سیسټم او دماغ ته زیان رسوي. له همدې امله، دا باید په خدای باور، مثبت او تخلیقي فکر، خوشبینۍ، امید او په الهي ساتنه باور له لارې له منځه یوړل شي. هغه کسان چې له خدای سره مینه لري او د هغه په رڼا کې ګرځي، د ویرې تیاره نشي ماتیدلی، ځکه چې خدای ورسره دی، او څوک چې خدای ورسره وي هغه خوندي دی.

*

رخصتۍ د مینې، سولې، خوښۍ، زغم او نیکو هیلو د روحاني ډالیو په تبادله سره ډیرې ښکلې او معنوي کیږي.

*

کله چې موږ خپل زړونه خدای ته واړوو او په ډیره مینه او لوی ارمان سره هغه ته دعا کوو، موږ به هغه نږدې او ژر بخښنه او ورکړه ومومو، ځکه چې په دې کولو سره موږ د هغه مهربانه نړیوال زړه او د هغه بې قید او شرطه الهي مینه لمس کوو.

*

حقیقي ژوند یوازې د خوړلو، کار کولو او خوب کولو څخه ډیر څه دي، نو زه به د عقل ډالۍ د خدای په لټه او موندلو کې وکاروم، او زه به د انسانیت کې د خپلو وروڼو او خویندو د خدمت کولو له لارې د خپلې نجات لپاره کار وکړم.

*

ډېر خلک دې ځمکې ته راغلي او له دې ځایه وتلي دي، خو بیا هم موږ دلته ژوند کول داسې ګڼو لکه څنګه چې موږ د تل لپاره دلته پاتې کیږو. هوښیار سړی هغه څوک دی چې په دوامداره توګه خدای یادوي، ځکه چې د هغه دوامداره فکر کول د زیږون او مرګ له دې ځمکني خوب څخه د خلاصون لاره ده.

*

خدای پاک زموږ په دننه کې ښې قوې او انرژۍ ځای پر ځای کړې دي ترڅو ټول هغه خنډونه چې زموږ په لاره کې ولاړ دي او هغه آزموینې چې موږ ورسره مخ یو، له منځه یوسو، او موږ باید د دې نه ماتېدونکو قوو او نه ختمیدونکو انرژۍ د را ایستلو لپاره کار وکړو.

*

داسې خلک شته چې هیڅکله نه بدلیږي؛ دوی زاړه کیږي او د ورته عادتونو او فکرۍ کولو طریقو سره تړلي دي. دا رواني اثار بلل کیدی شي. ځینې دا اثار په طبیعت کې روحاني دي. داسې خلک مثالي، سوله ایز ژوند کوي مګر د خپل پوهاوي پراختیا یا د خپل افق پراخولو لپاره کار نه کوي، په جامد پاتې کیږي. دوی د ځوان نسل اړتیاوو، لیوالتیا او ګټو د پوهیدو وړتیا نلري. دا ممکن یو څه د منلو وړ وي، مګر کله چې دوی د بصیرت پرته نوی نسل غندي او نیوکه کوي، دوی په فکرۍ توګه سخت کیږي. له بلې خوا، ډیری ځوانان د غلطیو ښکار کیږي ځکه چې دوی د خپلو مشرانو نظرونو ته درناوی نه کوي یا د دوی مشورې ته غوږ نه نیسي. دوی فکر کوي چې زاړه خلک زاړه دي او له همدې امله د دوی غوږ نیولو یا د دوی مشورې تعقیبولو ته اړتیا نشته ځکه چې د دوی نظرونه زاړه او زاړه دي. د دوی په ځوان کې د عصري کیدو لیوالتیا کې، دوی څومره چې امکان ولري زاړه قوانین ماتوي مګر دوی باید په یاد ولري چې مشران وزن او ارزښت لري. دوی کلونه ژوند کړی او ډیر څه یې لیدلي او زده کړي دي. د زاړه او نوي نسل دواړه غړي باید هڅه وکړي چې له یو بل څخه زده کړي، ځکه چې زاړه او نوي دواړه اثار خپلې ګټې او ګټې لري.

*

تر دې لویه ازموینه نشته چې پوه شو چې زموږ خالق زموږ سره دی موږ باید د هغه د شتون تمه وکړو او د هغه لپاره لیوالتیا ولرو، ځکه چې هغه په هره لاره کې زموږ څارنه کوي، مهمه نده چې ستونزې څومره لویې وي، مهمه نده چې غمونه، دردونه یا ناروغ څومره لوی وي، راځئ چې له خدای څخه تسلیت او تسلیت وغواړو، او راځئ چې له هغه څخه د حکمت او لارښوونې غوښتنه وکړو، هغه به موږ ته ځواب راکړي تر هغه چې موږ په هغه باور لرو، له هغه سره مینه لرو او د هغه مرسته غواړو.

*

مینه د ګلونو د ګلونو د غوړیدو بوی او د ګلابونو خاموشه سندره ده چې د طبیعت ښکلا لمانځي مینه د روح سندره ده، د ژوند لپاره یوه سندره ده، او د سیارو تال، متوازن نڅا ده چې د فضا د پراخوالي له لارې د دوی دوامداره سفر کې ده. د ګلونو تنده ده چې د لمر وړانګې وڅښي، غوړ شي او د ژوند د امرت لخوا مړ شي. د ځمکې لیوالتیا ده چې د خپلو شیدو سره وچې ریښې تغذیه کړي او ټول ژوند د خپل جوس سره تغذیه کړي. د لمر قوي اراده ده چې ټول مخلوقات ژوندي او متحرک وساتي، او د زیان منونکو ساتنه او پاملرنه د ژوند هڅونه ده. د معصومیت موسکا ده چې د ماشوم لپاره د والدینو نرمښت او د مینه والو په زړونو کې ناڅاپي تسلیم راپاروي چې د بیرته راستنیدو تمه پرته خدمت او تسلیت وړاندې کړي. د ملګرتیا نبض

دی چې مات شوي زړونه رغوي او زخمونه رغوي. د زړه چيغه ده چې توضيحاتو ته غاړه نه ږدي. دا شاعر دی چې د انسانيت لپاره له مينې ډک دی، د هغې د رنځ څخه درد لري. د يوې کورنۍ د غړو ترمنځ د نږدېوالي تل پراخيدونکې حلقه ده، چې تل په پراخه ځايونو او پراخو افقونو کې وده کوي. دا د غږ غږ دی. د خلاصو ذهنونو او د زړونو په اسمانونو کې ژوند چې د عالي احساساتو ستورو څخه ډک وي مينه د روح خوښۍ ده، چې مينه وال روحونه يې د ترلاسه کولو او ورسره د نښلولو لپاره ليوالتيا لري او ليوالتيا لري.
*

زموږ سره اوسئ، ربه، او موږ سره مرسته وکړئ چې خپلې دندې ترسره کړو او ستاسو مبارک شتون احساس کړو چې زړه تازه کوي او په روح کې سوله او اميد راولي.

که تاسو د خپل ژوند د موټر چلولو پرمهال د ځان کنټرول بريکونه ونه کاروئ، نو تاسو به د بې کنټروله احساساتو او غلطو غوښتنو رحم ته ورسيږئ چې له انا څخه راپورته کيږي. تاسو بايد د اړتيا په وخت کې د بريکونو کارولو وړتيا ولرئ ترڅو ځان د بې پروايۍ عمل کولو، له سمې لارې څخه د منحرف کيدو، او د درد او کړاو په کنده کې د غورځيدو څخه وساتئ
Sup24

د کلمو ناوړه ګټه اخيستنه يو له خورا وژونکو او ويجاړونکو وسلو څخه دی د غوسې يو لوی لامل سخت او زيان رسوونکې خبرې دي يو څوک بايد د ګپ شپ او بې ځايه خبرو اترو څخه ډډه وکړي، له بحثونو او شخړو څخه ځان وساتي، او له تيری کوونکو تمايلاتو څخه ځان خلاص کړي.
*

که چيرې يو ميړه يا ښځه غوسه شي او بل ته پارونه ورکړي، نو غوره لاره دا ده چې بل له دې ځايه لاړ شي او تر هغه وخته پورې له ځواب ورکولو څخه ډډه وکړي چې وضعيت ارام شي. که چيرې يو له دوی څخه ځورونکې خبرې وکړي، نو د بل لپاره غوره ده چې په ډول ډول ځواب ورنکړي، مګر تر هغه وخته پورې ارام پاتې شي چې غوسه سړه شي. که چيرې ښځه په خپل ميړه چيغې وکړي او هغه په لوړ غږ ځواب ورکړي، نو ميړه به دوه ځله رنځ وړي: لومړی د هغې د ځورونکي الفاظو څخه او بيا د خپل سخت غبرګون څخه، په نهايت کې لومړی او تر ټولو مهم ځان ته زيان رسوي. دا کولی شي د طلاق يا نورو ناغوښتل شويو پايلو لامل شي. دا هم مهمه ده چې د ضد کولو يا بل سره د خواخوږۍ چلند څخه مخنيوی وشي. په ورته وخت کې، يو

څوک باید په شخړو او شخړو کې د ښکیلتیا څخه ډډه وکړي، او پرځای یې
انتظار وکړي تر هغه چې آرام او داخلي سوله بیرته راشي.
*
چاته اجازه مه ورکوئ چې ستاسو سوله غلا کړي، او د نورو سوله په
شفاهي (یا لیکلي) سپکاوي سره مه غلا کوئ په غوسه یا د شیبې په ګرمۍ
کې، یو څوک ممکن یو نامناسب څه ووایی، یو څه چې هیڅکله یې اراده نه
وه کړې، او بیا یې پښیمانه شي، پداسې حال کې چې بل کس به دا ټکي د
شلو کلونو لپاره په یاد ولري پدې معنی، حافظه یو بد شی دی د حافظې
ځواک یو نعمت دی که چیرې په سمه توګه وکارول شي، مګر دا زیان
رسونکی دی که چیرې د هغه بدو شیانو لپاره د زیرمې په توګه وکارول شي
چې موږ سره شوي دي.

کله چې موږ په خدای کې راویښ شو، نو موږ به پوه شو چې د انسان
ژوند یوازې د سیوري او رڼا یوه لړۍ ده چې د کاسمیک سینما په سکرین کې
خپریږي.

موږ د هغو شیانو د درک کولو عادت لرو چې زموږ حواس یې احساس
او درک کولی شي، او ډیری وختونه موږ د خپل شاوخوا د فرعي ځواکونو
څخه بې خبره پاتې کیږو مګر هر فکر چې موږ یې لرو یو ځانګړی فرعي
ارتعاش رامینځته کوي له همدې امله یو څوک نشي کولی خپل ریښتینی
طبیعت له نورو څخه پټ کړي که دوی غلطي کړې وي، دوی دا په ژوره توګه
پوهیږي، حتی که دوی فکر کوي چې دوی یې پټوي، ځکه چې د غلطۍ
احساس په فکرونو کې ژوند کوي، او نور به یې پوه شي ځکه چې د دې
فکرونو ارتعاش به په یو ډول یا بل ډول د دوی د کړنو له لارې څرګند شي.
دا په ښو اعمالو او فکرونو هم پلي کیږي کله چې موږ د خدای په اړه فکر
کوو او د هغه نوم وایو - په لوړ غږ، په غوږونو کې، یا په خاموشۍ کې - موږ
په آسمان کې یو روحاني ارتعاش خپروو، کوم چې د هغه مبارک شتون ته
بلنه ورکوي.
*
اې خدایه، ستا د مینې وړانګې ستا د کایناتي کورنۍ په ټولو غړو باندې
په مساوي ډول ځلیږي، انسانیت د خپلو نیمګړتیاوو له امله د رڼا څخه بې
برخې کیدو لپاره ملامت دی. ستا قدرت زما وجود ته ننوځي او د دې نړۍ
تیاره، تیاره بخارات لرې کړي، ترڅو زه یو روښانه، پالش شوی هنداره شم
چې ستا پاک، ځلیدونکی انځور منعکس کړي.

*

مینه باید ریښتینې وي، او کله چې له زړه څخه راشي، نو ریښتینې وي.

*

که تاسو الهي رڼا ته مخه کړئ، نو تاسو به یو الهي ځواک وموموئ چې ستاسو لاره روښانه او اسانه کولی شي او تاسو ته روغتیا، خوښ، سوله، آزادي او بریالیتوب درکوي.

*

که چیرې د پیسو ګټل ستونزمن وي، نو رواني توازن ترلاسه کول نور هم ستونزمن دي نو یو شخص باید په خپلو خبرو، فکرونو او فزیکي کړنو کې مهربان او ارام وي.

خلک دوه طبیعتونه لري: د کور طبیعت او د سالون طبیعت په کور کې موږ خپل آرام احساسوو او خپل ریښتینی طبیعت احساس کوو، مګر موږ ډیری وختونه هیله کوو چې موږ د طبیعي چلند څخه ډډه کړې وای ځکه چې د چلند له لارې موږ هغه بدصورت شیان ښکاره کوو چې باید څرګند نه وای، په ځانګړې توګه که دوی زموږ شاوخوا خلکو ته زیان ورسوي.

موږ د سالون ذهنیت غوره کوو کله چې موږ په شکلي جامو کې بهر ځو، په پراخه کچه موسکا کوو، پداسې حال کې چې زموږ فکرونه او احساسات دننه ګرځي. په کور کې، موږ وایو، "زه د فلاني کس څخه خپه یم او د هغه لیدل نشم زغملی،" مګر کله چې موږ ورته کس سره ګورو، موږ ورته سلام کوو، "سلام! څنګه یې؟" د نا مطابقت او غیر صحي احساساتو دا متضاد جریانونه په عصبي سیسټم او د بدن نورو برخو اغیزه کوي.

*

اې زما ګرانه خدایه!
ما ستا بې پایه پراخوالی د سکون په افق کې لیدلی دی
او ما ستا د تازه والي خوښ زما په وجود کې ژوره وڅکله.
او ما ستا د غږ انګازه په خپل ویښ وجدان کې واورېده
او ما ستا د خبرو غوږ زما د روحاني درک لپاره ونیوه

*

اې خدایه، د بدصورت او خود غرضه حرص شیطانان د لوړو ارمانونو، دردناک ناپوه په برکتي حکمت، او بې وزلي د روښانه روحاني لاسته راوړنو په تصفیه شوي سرو زرو بدل کړه.

*

اې ربه، موږ پاک کړه، زموږ کمزوري او بې عملۍ په جوش او هوډ بدله کړه، او زموږ غلط فکرونه د حقیقت په پوهیدو بدل کړه.

مینه څه ده؟

مینه د ګلابو د ګلونو بوی دی

او د خاموش ګلابونو کورس

د طبیعت ښکلا لمانځل

مینه د روح یوه سندره ده چې د ژوند لپاره سندرې وایي

او د سیارو متوازن تال لرونکی نڅا

ژورې فضا ته په خپل تلپاتې سفر کې

دا د ګلانو تنده ده چې لمر وځښي

او دا وده کوي او د ژوند د امرت لخوا تغذیه کیږي

دا د ځمکې ارمان دی

د ترږو ریښو تغذیه کول د هغې شیدو سره

او د ژوند د جوهر سره د هر ډول ژوند پالنه کول

دا د لمر قوي ارادہ ده

د ټولو ژوندیو موجوداتو ژوندي او فعال ساتلو لپاره

دا د ژوند محرک ځواک دی

د کوچنیانو لپاره د ساتنې او پاملرنې چمتو کول

دا د معصومیت موسکا ده چې د پلار مینه راپاروي

په ماشوم باندې

او د مینه والو په زړونو کې اتوماتیک تسلیمیدل

د وړیا خدمت او خواخوږۍ وړاندې کول

دا د ملګرتیا نبض دی

هغه څوک چې مات شوي زړونه رغوي او زخمونه رغوي

دا زړه ته یو غږ دی چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي

هغه یو شاعر دی چې د انسانیت سره مینه لري

هغه څوک چې د هغې له بدبختۍ څخه رنځ وړي

دا د یوې کورنۍ د غړو ترمنځ د نږدېوالي حلقه ده

په دوامداره توګه پراخیدل او پراخیدل د لویو ځایونو په لور

او پراخې ساحې

دا د ژوند غږ دی

د خلاصو ذهنونو په افقونو کې

او د زړونو اسمان چې د ښو احساساتو ستورو څخه ډک دی

مینه د روح خوشحالي ده

هغه څه چې مینه وال روحونه یې هیله لري

او هغه غواړي چې هغه ته ورسیږي او ورسره اړیکه ونیسي

ما ژوند ولید.

لکه څنګه چې زه د شنو غونډیو او واښو درو په مینځ کې ګرځېدم

د ونو او ګلونو په منځ کې ګرځېدل

ما ژوند ولید چې لوبې یې کولې او خوند یې کاوه

ما د لمر په ډیسک کې د هغې طلایي وړانګې ولیدلې

او ما هغه ولیده چې د وریځو په ونو کې ورکه شوه

ما د خوښۍ په څپو کې د هغې خندا واوریده

او هغه د باران له څاڅکو څخه په سخاوت سره اوښکې تویوي

ما هغه ولیده چې د ونې په څانګو کې ښویېده

او ګلابونه په خوښ سره نڅا کوي

ما دا د مرغیو په چیغو او د بلبلانو په غږ کې غږیده

ما د هغې سیوري ولیدلې چې غرونه یې پوښلي وو

شبنم د ګلابو زړونه لمدوي او د هغوی ګالونه ښکلوي

ما ولیدل چې شنې واښه یې د هغې پښو ته نښتي وه

لکه څنګه چې ما هغه ولیده چې په پټي کې زیان رسوونکي واښه سپرې کوي

د مینې د څاڅکو سره، دا خپل تازه والی او ښکلا زیاتوي

ما د هغې خوشبویه ساه بوی کړه چې د سهار په باد کې روانه وه

ما د هغې سکون احساس کړ او د هغې لاسونه مې ولیدل چې برکتونه یې خپرول

په هره دره او ګوټ کې

ژوند څومره ښکلی دی!

او د هغې سره ګرځېدل څومره خوږ دي

لاس په لاس

په خپلو برکتي لارو!

سلام دې وي پر تا

نامعلوم وجود یا بې شعوره جن

لکه څنګه چې موږ په لاره کې پرمختګ کوو او زموږ معنوي پوهه ژوره کيږي، موږ داسې احساس کوو لکه څنګه چې موږ د یو قوي داخلي مخالفت سره مخ یو مګر دا احساس یوازې یو وهم دی؛ برعکس ریښتیا ده زموږ دننه د هغه "نامعلوم وجود" عجیب، مغشوشونکی او مغشوش طبیعت داسې ښکاري چې زموږ د انساني شعور له پوهې هاخوا څخه د نه بیانیدونکو عناصرو څخه تغذیه کوي.

دا موجود داسې ښکاري چې په یوه ناڅرګند ځای کې ژوند کوي، او د بلې سیارې څخه د یو کس سره پرتله کیدی شي، څوک چې زموږ میلمه دی که څه هم موږ ورسره د ګډو، نظرونو، عادتونو، ارمانونو او لرې هیلو له مخې هیڅ اړیکه نلرو.

دا نامعلوم موجود داسې ښکاري چې د اخرت په اړه داسې نظرونه لري چې زموږ د خپل ژوند په پرتله خورا لوی او ډیر دقیق دي. موږ ته داسې ښکاري چې دا زموږ د ځمکني شتون د بیړنیو اړتیاوو او عملي اړتیاوو په اړه یوازې یو کوچنی پوهه لري.

زموږ نا اشنا ملګری داسې ښکاري چې موږ له پامه غورځوي، بې له شکه د کایناتو په اسرارو کې ډوب دی او کله چې هغه موږ په یاد لري او غواړي چې موږ خوشحاله کړي، هغه یو عجیب، ظاهرا غیر منطقي حرکت رامینځته کوي چې موږ له توازن څخه غورځوي، زموږ توازن ګډوډوي، او موږ حیران پریږدي.

موږ ډیری وخت باور لرو چې دا نامعلوم وجود موږ ملنډې وهي او زموږ وړتیاوې مسخره کوي، لکه څنګه چې دا زموږ د ذهنونو سره لوبې کوي پرته له دې چې زموږ احساساتو یا زموږ د شرایطو لپاره خواخوږ ته لږ پام وکړي. ځینې وختونه داسې ښکاري چې دا موږ ځوروي او غوسه کوي، موږ ته هیڅ ډول احسان نه وړاندې کوي چې د منني وړ وي یا کومه محسوسه ګټه.

دا موجود د هر ډول معجزو او عجایبو د ترسره کولو توان لري، خو سره له دې چې زموږ دننه شتون لري، زموږ لپاره دا ستونزمنه ده چې ورسره اړیکه ونیسو او د هغه له لامحدود وړتیاوو او فوق العاده قدرتونو څخه ګټه پورته کړو.

دا پټ وجود د یو خراب شوي ماشوم سره پرتله کیدی شي چې د اسمان او ځمکې رازونو ته لاسرسی ورکړل شوی دی. دا د دې رازونو څخه کار اخلي او دا واکونه لکه څنګه چې وغواړي کنټرولوي، پرته له کوم محدودیت یا حساب ورکولو څخه.

داسې ښکاري چې هغه هر څه پوهیږي، مګر هغه نه پوهیږي چې څنګه دا پوهه په سمه توګه وکاروي د هغه لاسونه له خزانو ډک دي، کوم چې هغه په غلط لوري او په غلط وخت کې ضایع کوي.

مور ګورو چې هغه تږي ته ډوډۍ او وږو ته اوبه ورکوي (او بې غاښونو ته خواږه ورکوي)

هغه ناشکره خلکو ته ډالۍ ور کوي او سوالګر له ډالیو محروموي

هغه د هغو کسانو تعقیبوي چې له هغه څخه تښتي او د هغو کسانو څخه تښتي چې د هغه سره د لیدو لپاره لیواله دي

هغه پټ ځواک څه شی دی چې کله ناکله یو کس ته په یوه عجیبه او حیرانونکې انرژي چارج کوي چې بادونه او ارواح یې چلوي؟

هغه قوه څه ده چې د وایبریشن او انرژۍ کڅه په داسې ډول لوړوي او ټیټوي چې یو کس سره مرسته وکړي چې د سړې سهار په ګرمه خونه کې د وتلو پرمهال د تودوخې توازن وساتي او برعکس؟

دا نامعلوم وجود په داسې مهارت سره کار کوي چې دومره غیر معمولي وي چې دا به هیڅکله د تکړه کیمیا پوه یا هوښیار انجینر په ذهن کې نه راځي.

آیا دا ممکنه ده چې دومره ځواک په دې لنډ عمر کې په دې ځمکه کې راټول شي؟

نه، زما ملګرو، د دې "اجنبي" لپاره په ملیونونو کاله وخت ونیو چې دا بدني میکانیزم بشپړ کړي چې مور یې پنځه حواسو ته منسوب کوو. د مثال په توګه، د شعوري ذهن لپاره دا ناممکنه ده چې د شکر دقیق مقدار وپیژني چې باید د وینې جریان ته پمپ شي که چیرې دا مقدار ډیر ټیټ یا ډیر لوړ وي، نو پایلې به یې ویجاړونکې وي.

مور د یو داسې ځواک سره مخامخ یو چې مور یې په اړه ډیر لږ پوهیږو، او مور باید دا وپیژنو. د دې کولو غوره لاره دا ده چې هغه څه ننګونه

وکړو چې موږ تر دې دمه زده کړي دي او ځانونه د لوی ښوونکي په څیر چمتو کړو کله چې هغه وویل: "تر هغه چې تاسو د کوچني ماشومانو په څیر نه شئ، تاسو به د خدای سلطنت ته ننوځي نه".

په بل عبارت، تر هغه چې یو څوک د ماشوم سادګي، پاکوالي او ایمان ونه مني، دوی به د پام وړ روحاني پرمختګ ونه شي کړای.

ساینسي مراقبت شاید د دې پټ داخلي ځواک پیژندلو لپاره ترټولو اسانه لاره وي، مګر ډیری خلک د مراقبت لپاره هڅونه نلري او غوره ګڼي چې دا پوهه په خپله طریقه ترلاسه کړي، یا په ساده ډول په چوپتیا کې ناست وي - حتی که د دوی فکرونه په هر لوري کې د طوفان په څیر روان وي. ځینې ممکن ووایی، "زه باید دا پوهه په راتلونکو اوتارونو کې ترلاسه کړم، او زه هیڅ بیړه نه لرم زما لاشعور ممکن یوه ورځ ما راویښ کړي، "مګر د دې ترلاسه کولو لپاره شعوري هڅې ته اړتیا نشته.

دا مهمه نه ده چې موږ څومره عمر لرو، موږ په ژوند کې څو ځله ناکام شوي یو، یا نور زموږ په اړه څه فکر کوي دا مهمه نه ده چې موږ کوم جینونه لرو یا موږ په کومو شرایطو کې ژوند کوو دا هیڅ شی د هغه پټ میلمه لپاره مهم نه دی چې زموږ دننه ژوند کوي یوازې دا غواړي چې موږ ته اجازه ورکړو چې زموږ بدنونه، زموږ انرژي، زموږ ذهنونه او زموږ شعور وکاروي، او زموږ د ژوند د هر اړخ کنټرول ورته وسپارو دا هغه څه دي چې موږ باید یې وکړو که موږ غواړو هغه لوړو څوکو ته ورسیږو چې زموږ په تمه دي

کله چې موږ د خپل ژوند پیښو ته فکر کوو، ایا دا ریښتیا نه ده چې موږ پوهیږو چې یو پټ ځواک موږ ته لارښوونه کړې او موږ یې له ډیرو خطرونو څخه ژغورلي دي؟ مګر کله چې خطر په سوله ایز ډول تیریږي، موږ څومره ژر دا ځواک هیروو!

دا ځواک هیڅکله موږ نه دی پریښی او هیڅکله به یې نه پریږدي او هرکله چې موږ ورته اړتیا لرو، دا تل زموږ سره د مرستې لپاره شتون لري، "لکه څنګه چې لوی استاد وویل: "زه د نړ تر پایه پورې ستاسو سره یم

که موږ د نسلونو په اوږدو کې د لویو سپیو او ښځو ژوندلیکونه ولولو، نو موږ ګورو چې په هره پیښه کې، مهمه نده چې څومره کوچن وي، او مهمه نده چې کومه طریقه کارول شوې وي، که د زړه له کومې دعا یا ژورې تایید له لارې وي، پایله تل ورته وه.

دا بندي شوى لوى زموږ په دننه کې په دوامداره توګه حرکت کوي، هڅه کوي چې يو ځل او د تل لپاره آزاد شي؟ کله به موږ په شعوري ډول دا خلاص کړو او د آزادۍ او بريا لپاره به يې تعقيب کړو؟

راځئ چې همدا اوس پيل وکړو او داخلي لوى ته يو چانس ورکړو، او موږ به وګورو چې ژوند به څومره خوږ وي او څنګه به د خوښۍ او بريا په څراغونو سره روښانه شي، د خداى په مرسته.

سلام دې وي پر تا

د هند منظرې او يو ليد

هند په هره لاره کې د نړۍ يو کوچنى کائنات دى. دا د هر ډول فضا، اقليمې، مذهبونو، سوداګرۍ، هنرونو، خلکو، منظرو، ژبو او کلتورونو هيواد دى.

د هند تمدن زرګونه کاله پخوانى دى، او د هغې واکمنانو، حکيمانو او لارښودانو داسې ريکارډونه پريښي دي چې په هند او سند کې د آريايي تمدن د شتون او صداقت شاهدي ورکوي.

ډېر اروپايي سيلانيان هند ته ورځي او په کوڅو کې يې جادوګران، توره چلوونکي او ماران ويني، دوى باور لري چې دا تر ټولو غوره هند دى چې وړاندې يې کولى شي، خو نه پوهيږي چې دا شخصيتونه د هند اصلي جوهر نه استازيتوب کوي. د هند اصلي ژوند او ژوندون د هغې په روحاني کلتور کې پروت دى، کوم چې دا د لرغونو وختونو راهيسې د مذهبونو او عقيدې د ګډولو ځاى ګرځولى دى.

دا سمه ده چې لويديځ کولى شي هند ته د سوداګرۍ ډيرى سالم عملونه، ميتودونه او اصول، او د طبيعي او بشري سرچينو پراختيا ورزده کړي. او دا سمه ده چې هند د هينري فورډ او توماس اډيسن په څير بصيرت لرونکو مشرانو ته اړتيا لري، مګر لويديځ نړۍ هم په شعوري يا غير شعوري ډول د هغو عملي، روحاني درسونو لپاره تږى ده چې هند يې د تاريخ په اوږدو کې تخصص لري.

ساینس په لویدیځو ښارونو کې دومره پرمختګ کړی، دومره ګړندي پرمختګونه کړي چې د خلکو مادي اړتیاوې - سرپناه، خواړه او جامې - په اسانۍ سره شتون لري. په هرصورت، فزیکي او مادي آرام د رواني آرامۍ، سولې او روحاني آرامۍ پرته کافي ندي.

د هند تر ټولو لوی او بډایه میراث په هغو روحاني میتودونو او لارو کې دی چې د پیړیو په اوږدو کې د بصیرت لرونکو او روښانفکره هندي روحاني پوهانو لخوا کشف شوي دي. دې میراث د انسانیت روحاني او ساینسي کلتور کې ونډه اخیستې او دوام لري.

هند د رازونو ځمکه ده، خو دا هغه رازونه دي چې یوازې هغه کسانو ته زړونه پرانیزي چې ورسره خواخوږي لري، هغه کسان چې په اخلاص او اخلاص سره د حقیقت لټون کوي.

هند په نړۍ کې تر ټولو لوړ او ښکلي غرونه لري: د همالیا غر چې په شمالي هند کې دی، دارجیلینګ ته ډیری وختونه د زړه راښکونکي طبیعي ښکلا له مخې د هند سویس ویل کیږي. دا په ډیلي کې د ځانګړو کلاګانو، کلاګانو او شاهي ماڼۍ لرغوني کنډوالې هم لري، او همدارنګه د ګنګا پراخه سیند او د همالیا لوړې ځمکې، د دوی غارونه او د الهي رڼا او حکمت په اړه د فکر او انعکاس لپاره ځایونه لري.

د هند د اګره ښار د نړۍ له یو له عجایبو څخه دی، تاج محل، د معمارۍ هنر لوړ مقام او د انسانانو تر ټولو ښکلي خوبونه، چې په پالش شوي مرمر او عالي الماس کې مجسم دي، د انسان مینه تلپاتې کوي.

هند تیاره ځنګلونه او ګڼ ځنګلونه هم لري چیرې چې پړانګان او زمریان ګرځي هند یو نیلي اسمان هم لري چې د لمر لوېدو پر مهال ډیر ښکلی او ښکلی کیږي کله چې د لمر وړانګې د نارنجي اورونو په ډله بدلیږي.

هند د ختیځو میوو او سبزیجاتو بې شمیره ډولونه او رنګونه او د خلکو ډیری نسلونه هم لري، چې ټول یې یوځای کوي ترڅو هند یو حیرانونکی، ښکلی او نه هیریدونکی ګودام جوړ کړي.

هند د لویو تضادونو یوه خاوره ده، چیرې چې فحش شتمني د خورا غربت سره یوځای شتون لري، او چیرې چې د فکرې پاکوالي لوړوالی د سخت، ورځني ژوند سره یوځای شتون لري. په هند کې، تاسو به رولز رایس او غویی ګاډۍ ومومئ، لکه څنګه چې تاسو به په زینتي کڅوړو او عالي آسونو راښکته شویو ګاډیو کې فیلان ومومئ.

په شمالي هند کې مور د نيلي سترګو او شين ويښتانو لرونکي خلک وينو، پداسې حال کې چې په ګرم جنوب کې مور د استوايی لمر د تودوخې له امله تور پوستکی وينو.

له پيل څخه تر پايه پورې، هند په ريښتيا سره د حيرانتياوو او تضادونو ځمکه ده که چيرې ژوند يوازينۍ لاره تعقيب کړي نو بې خونده کيږي مګر په هند کې، يو څوک احساس کوي چې ژوند يو لوی ساۍسک دی چې له حيرانتياو او رازونو ډک دی چې هيڅکله يې تصور هم نه دی کړی.

هند ممکن فزيکي اسمانڅکې ودانۍ يا ډير عصري عيش او عشرت او تفريح ونه لري چې روحاني اعصاب فشار راوړي.

دا سمه ده چې هند خپلې نيمګړتياوې لري، لکه څنګه چې ټول ملتونه خپلې نيمګړتياوې لري.

خو هند روحاني لوړ پوړونه لري: عاجز، واقعيتٔ لرونکي روحاني لويان چې کولی شي خپلو ملګرو انسانانو ته درس ورکړي چې څنګه د ژوند له هر ډول شرايطو څخه بشپړ روحاني خوښۍ ترلاسه کړي.

دا صوفيان چې علمي بنسټونه لري، چې د خپلو هڅو او تجربو له لارې حقيقت او واقعيت پيژني، کولی شي نورو سره مرسته وکړي چې خپل بصيرت ته وده ورکړي او د خپل ورځني ژوند له خاورې څخه د سولې او قناعت تازه اوبه راوباسي.

د لمر لوېدو پر مهال يو الهي ليد

هوښيار استاد پرمهانسا خپل ليد په لاندې ډول بيانوي:

له خپل بالکوني څخه، ما لويديځ ته وکتل، او د تصور په وزرونو کې، زه د لرې افق ساحل ته پورته شوم زما ښي او چپ لوري ته، ما دوه غرونه وليدل چې ډير ژر په يو پراسرار ارغواني رنګ بدل شول کله چې ما بيا وکتل، يو ناڅرګند لاس دوی د ژور نيلي پردې کې پوښلي وو زما شاته د ګوادالجارا ښار پروت و، د لمر لوېدو په ماښام کې حمام شوی و ختيځ اسمان اوس د نرم ګلابي رنګونو سره سينګار شوی و. مخې ته کتل، زما سترګو د نيلي ټاپوګانو يو جادويی ښار وليد چې د سرو زرو په جهيل کې تيريږي.

د جادويي نيلي ټاپوګانو په دې ټاپوګانو کې، د نيلي چونې ډبرې يوه لويه غونډۍ، چې د خړ-سپين آتش فشاني وريځو لخوا محاصره شوې وه چې د

سرو زرو لاوا د اور لمبو ګیزرونه یې خپرول، د ارام جهیل په لور د قوس قزح په څیر څرخیدل. د سرو زرو شدید اور نیلي ټاپوګان د رڼا په ځلیدونکو هالونو کې پوښلي وو.

د نیلي څوکې او د هغې د اور تاج د هغه خاموش طلایي جهیل په سطحه د دوه ګوني زامنو په څیر منعکس شوي وو او لرې ښي خوا ته، یو کوچنی، ارام جهیل ځلیده، د یو نیلي ټاپو په سینه کې پروت و لکه د وریځو د څپو په مینځ کې د بشپړې سپوږمۍ لامبو وهل.

زه د لمر ختو او سراب په څېر وریځو په ښار کې ډېر وخت ګرځېدم، د جهیل په سطحه د هغې نازک طلایي رڼا سره لامبو وهلم او هغه طلایي اوبه څومره ښکلې وې چې د سرو یخونو سره ډکې وې او د ابدیت تر څنډې پورې په هر لوري خپرې شوې وې.

ما تصور کاوه چې د رڼا کوچنۍ نجومۍ په دې ځمکه کې خیرخواه روحونه دي، او د ژوند د ټولو ازموینو په بریالیتوب سره تیرولو وروسته، دوی ته اجازه ورکړل شوه چې وګرځي او خپل خوبونه لکه څنګه چې دوی خوښوي مجسم کړي هره ورځ د لمر لوېدو په وخت کې، دا نجومۍ به خپل آسماني خوبونه په آسماني ښارونو کې راټول کړي چې د سمندرونو او د سرو زرو جهیلونو لخوا محاصره شوي وو هلته، د غمونو له منګولو هاخوا او د دې ځمکنۍ نړۍ د ټولو غمونو او دردونو سره د جالونو هاخوا، د ټولو مصیبتونو هاخوا، دې موجوداتو سره رڼا تنفس کړه، نارنجي وړانګې یې وڅښلې، او د څو رنګه رڼاګانو په سمندر کې ګرځېدل او لامبو وهل.

دلته، هغه سمندري میرمنې به خپل خوبونه پوره کړي او خپل تصورات به سمدلاسه لکه څنګه چې دوی غواړي، مجسم کړي، بیا به د دوی په خوښه منحل او ورک شي.

دلته، دغو مخلوقاتو د قناعت او رضایت خزانې څخه خوند اخیستی، او په سخاوت سره یې د هغو ټولو خوبونو ته درناوی کړی چې د دوی په حیرانونکي، جادویی نړۍ کې یې لیدنه کوله.

دلته، هغه مجبوره نه وه چې د انسانانو په څیر انتظار او هیله وکړي ترڅو د هغې خوبونه ریښتیا شي او د هغې هیلې پوره شي، بلکې هغې هغه خوبونه لیدل لکه څنګه چې یې غوښتل او ټول هغه خوبونه او هیلې یې په خپله خوښه ترلاسه کړې.

د خوبونو په ټاپوګانو کې هغه لمر لوېدونکی ښار زما د لاشعور په ژورو کې پټ خوب و، او نن دا په ریښتیا سره ریښتیا شو، په حقیقت کې، ما د خپل روح پټې خزانې لیدلي دي، او د هغې رڼا ما پوښلې ده، د هغې ځلا ما حیرانوي!

سلام دې وي پر تا

روښانه کوونکي څراغونه

موږ د هر نوي کال د پېل او د هغه هیلو او ژمنو د پوره کولو لپاره چې دا موږ ته راوړي د خدای ستاینه او مننه کوو.

د خدای سره د اړیکې ټینګولو، د افرادو په ژوند او د نړ په شرایطو کې د حیرانونکو بدلونونو راوستلو، او د سولې او انساني وروروګلو ترلاسه کولو لپاره د صادقانه او زړه سوانده دعا څخه لوی ځواک نشته.

موږ له خدایه دعا کوو چې مخلصانه انفرادي دعاګانې، لوړ درکونه، او مخ په زیاتیدونکی پوهه به په یوه برکتي روحاني ځواک بدل شي چې په ځمکه کې ریښتینی بدلون راولي.

ای ربه، موږ ته برکت راکړه چې ستا د رڼا په واسطه لارښوونه وکړو او په لارو کې روښانه څراغونه روښانه کړو، او ستا مینه په خپلو زړونو او د نورو په زړونو کې راویښ کړو، او د ژوند رڼا مشعلونه واخلو او خپلې وړتیاوې په هغه څه کې ولګوو چې ستا رضا کوي او خلکو ته ګټه رسوي.

له موږ سره مرسته وکړئ چې ځانونه هغه لارې جوړې کړو چې له لارې یې ستاسو کاسمیک انرژي او لارښود رڼا د نورو سره د مرستې او د دوی د بدبخت او کړاوونو د کمولو لپاره جریان ولري، ځکه چې ستاسو له برکته موږ د انسانیت او ځان سره د مرستې کولو ځواک لرو.

موړ برکت لرو ترڅو د هغو کسانو سره خواخوږي وکړو چې رنځ وړي
موړ په ټوله نړ کې ښې مفکورې او ارادې خپروو
سوله او ورورولي دې یوه ژوند تجربه شي
"لکه څنګه چې په اسمان کې، په ځمکه کې هم"

{سوله د الله تعالی له نومونو څخه یو دی چې په ځمکه کې یې ایښی دی، نو دا په خپلو منځونو کې خپور کړئ}

* * *

یو زده کوونکي استاد پارام هانسا ته وویل چې هغه د خپلو زیان رسوونکو عادتونو پر ځای د ګټورو عادتونو بدلول ستونزمن ګڼي او له هغه یې مشوره وغوښته، نو هغه وویل:

تاسو باید د ځان د ښه والي لپاره هیله له لاسه ورنکړئ

یو کس یوازې هغه وخت زوړ کیږي کله چې دوی د مثبت بدلون لپاره هڅې کولو څخه انکار کوي

دا ولاړ حالت، زما په اند، د حقیقي "اهرام" حالت دی.

کله چې یو څوک وایي "زه نشم بدلولی" او بیا یې تکراروي
زه ورته وایم: "ښه، له هغه وخته چې تاسو پریکړه کړې چې همداسې اوسئ، هلته پاتې شئ چې یاست"

د یو کس اوسنی حالت چې هر څه وي، دوی کولی شي د ځان نظم، مناسب تغذیې، او د روغتیا لارښوونو تعقیبولو له لارې ښه بدلون راولي.

ولې فکر کوې چې د بدلون توان نه لرې؟ فکري رکود د کمزور□ پټې لامل دی هرڅوک داسې ځانګړتیاوې لري چې د دوی پرمختګ محدودوي دا ځانګړتیاوې د خدای لخوا د انسان په طبیعت کې نه دي ځای پر ځای شوي، مګر د انسان له جوړیدو څخه دي دا هغه نیمګړتیاوې دي چې تاسو باید ترې خلاص شئ، او تاسو کولی شئ

په یاد ولرئ چې د یو کس عادتونه د هغه د داخلي افکارو بهرن□ څرګندونې څخه ډیر څه ندي.

کله چې تاسو د بدلون لپاره خپل ذهن جوړ کړئ، نو ډیری ځواکونه به ستاسو د ملاتړ لپاره سره راټول شي او ستاسو مثبتې پریکړې به پیاوړې کړي.

او د خدای په مرسته

د نوي کال باغ

د تیر کال غړونه، د غمونو او خندا سره، ورک شوي دي

او دلته د نوي کال د سرود غږ دی چې په هڅونکي ډول سندرې وايي، امید څرګندوي، او په ګونګوسې غږ کوي:

"خپل ژوند په بشپړ ډول بیا جوړ کړئ"

د زړو وېرو بوټي پرېږده

د تیرو پریښودل شوي باغ څخه، هغه یوازې د خوښیو، لاسته راوړنو، امیدونو، ښو فکرونو او کړنو، او عالي، لوړو هیلو تخمونه راټول او خوندي کړل.

د هرې نوې ورځې په شنې خاورې کې، هغه قوي تخمونه وکري، اوبه يې کړي، او تر هغه وخته پورې يې پاملرنه وکړي چې وده وکړي او ستاسو ژوند د ګل کولو له نادرو ګټو ډک کړي.

نوی کال غږ کوي:

"روح راویښ کړئ، عادتونو ته یې یرغمل کړئ، او وهڅوئ چې نوي، ګټورې هڅې ترسره کړي. هيڅکله هڅه مه کوئ، او هيڅکله آرام مه کوئ تر هغه چې تاسو تلپاتې آزادي ترلاسه نه کړئ او په کرما (د تيرو کړنو تل تعقيب او تعقيب پايلې) باندې برياليي شئ."

د تازه ذهن او د تلپاتې خوښ سره مست، راځئ چې يوځای خوشحاله شو او د هغه آسماني کور په لور لاس په لاس لاړ شو چې موږ به بيا هيڅکله له هغه ځايه ونه وځو.

د برياليتوب کيسه

زه اوس هم په ياد لرم چې لومړی ځل مې د نورو سره د مرستې لپاره اراده وکاروله

زه او زما يو ملګری هغه وخت يوازې کوچني هلکان وو، يوه ورځ ما ورته وويل:

"موږ به پنځه سوه (بې وزلو) خلکو ته خواړه ورکړو"

هغه په حيرانتيا سره ځواب ورکړ: "خو موږ يوه پيسه هم نه لرو!"

ما ورته ډاډ ورکړ، ویې ویل، "سره له دې چې پروژه به مخ په وړاندې لاړه شي، او زه باور لرم چې پیسې به ستاسو له لارې راشي"

هغه په ملنډو ځواب ورکړ، "څومره پروژه! دا ناممکنه ده!"

زما د ډاډ احساس ما دې ته وهڅول چې ووایم: "خپله مور په هیڅ ډول مه خپه کوه، مګر هر هغه څه وکړه چې هغه له تا څخه غواړي".

یوه ورځ وروسته هغه زما خوا ته په منډه راغی او راته یې وویل:

"زه حمام کولم کله چې زما مور راته زنګ وواهه، زه غوښتل چې ورته ووایم، 'اوس ما مه ځوروه کله چې زه حمام کوم،' مګر پرځای یې ما له هغې وپوښتل چې هغه څه غواړي، او هغې له ما څخه وغوښتل چې زما د ترور سره ووینم چې زموږ کور ته نږدې ژوند کوي، نو ما ورته وویل: 'زه اورم او اطاعت کوم'"

"کله چې زه د خپلې ترور لیدو ته لاړم، لومړ خبره چې هغې راته وویل: 'هغه لیونی هلک څوک دی چې ته ورسره یې؟ ایا ته خپل هوش له لاسه ورکړی دی؟ دا څه پروژه ده چې ما اوریدلي چې تاسو دواړه به پنځه سوه خلکو ته خواړه ورکوئ؟!'"

زه پرې غوسه شوم او ویې ویل، "زه باید اوس لاړ شم،" او د هغې له کوره وتلو ته مې مخه کړه، خو هغې ما ودراوه، ویې ویل، "ستا ملګری ممکن لیونی وي، خو نظر یې ښه دی. دا د شل روپیو نوټ واخله" (دا د شلمې پیړ په پیل کې د پام وړ پیسې وې)

هلک دومره حیران شو چې تقریبا بې هوښه شو. هغه سمدلاسه زما خوا ته په منډه راغی او خبر یې راته وویل. کله چې مور د میلمستیا لپاره د وریجو او نورو اړتیاوو پیرودلو ته لاړو، ګاونډیانو زموږ د پلان په اړه اوریدلي

وو او نور خواړه يې وړاندې کړل. په پای کې، مور دوه زره کسانو (۲۰۰۰) ته خواړه ورکړل!

همدغه شان د مقدس جريان سره چارج شوی و چې لومړی کتابتون يې رامينځته کړ، په کلکته کې د سرسوتي کتابتون

کله چې تاسو د ښو کارونو کولو هوډ کوئ، نو تاسو به يې ترلاسه کړئ که تاسو متحرک او مؤثره اراده وکاروئ. هر ډول شرايط، که تاسو دوام ورکړئ، خدای به هغه لارې رامينځته کړي چې له لارې به تاسو هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو يې غواړئ.

دا هغه حقيقت دی چې عيسی مسيح ورته اشاره وکړه کله چې هغه وويل: "که تاسو ايمان ولرئ او شک ونلرئ ... نو تاسو کولی شئ دې غره ته ووایاست، 'لاړ شه او ځان په سمندر کې وغورځوه،' او دا به ترسره شي".

[او په حديث شريف کې راغلي: کله چې له خدايه دعا کوې، نو په خپله دعا کې ټينګ اوسه]

که تاسو په دوامداره توګه خپله اراده وکاروئ، پرته له دې چې خنډونه وي، تاسو به بيا هم د برياليتوب، روغتيا او د نورو سره د مرستې کولو ځواک ترلاسه کولو توان ولرئ، او له هرڅه پورته، تاسو به د خدای سره همغږي ترلاسه کړئ. دا هغه اراده ده چې بايد کرل شي: هغه ارادہ چې د ښه کولو او هغه څه ترلاسه کولو لپاره د شک او ناکام سمندرونه وچوي چې تمه کيږي.

* * *

د خپل وجود روښانه ژورو ته وګورئ، او هلته به تاسو د ښکلا، حکمت او پاکوالي لپاره لامحدود امکانات ومومئ.

موږ له لوی خدایه غواړو چې تاسو د نوي کال هرکلی په دې کلکه عقیده سره وکړئ چې تاسو د خپل ځان دننه د لوړ طبیعت د څرګندولو وړتیا لرئ.

چاپېریال او د تیرو کړنو پایلو تاسو په ځانګړو ځانګړتیاوو، ځانګړتیاوو او عادتونو پوښلي دي، مګر دا یوازې لنډمهاله ظاهري بڼه ده، او د دوی لاندې ستاسو ریښتینی طبیعت - عالي روح - پروت دی چې د هغه ګټو او ځانګړتیاوو غوره کولو لپاره مطلق آزادي لري چې تاسو یې غواړئ ولرئ او د دې نړۍ په سټیج کې د خپلو رولونو ترسره کولو پرمهال یې ښکاره کړئ.

ایا ستاسو په دننه کې روحاني هیلې شته، ستاسو په زړونو کې ټکان خوري، او تاسو هڅوي چې د راتلونکي کال لپاره یې په خپل اجنډا کې شامل کړئ؟ که ځواب هو وي، نو تیر هیر کړئ، له هغې څخه زده شوي درسونه وساتئ، او د خدای په برکت سره هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو یې ترلاسه کول غواړئ.

دوی هره ورځ د ناوړو عادتونو او شوقونو د کنټرول، په سوله کې د ژوند کولو، مینې ورکولو او په دې نړۍ کې د خوشبینۍ او خوښۍ د خپرولو لپاره یو نوی فرصت ګڼل.

هغه شیبه چې تاسو د مثبت بدلونونو راوستلو لپاره خپله اراده راویښ کړئ او په خپلو کړنو سره یې ملاتړ وکړئ، د مهربان رب نه لیدل کیدونکي کاسمیک ځواکونه ستاسو هڅې پیاوړې کول پیل کوي. هرځومره چې تاسو په خپلو هوډونو کې ثابت قدم اوسئ، د ښېګڼې ځواکونه به ستاسو په ژوند کې لوی او پیاوړي شي - دا یو نه بدلیدونکی الهي قانون دی.

لومړۍ ورځ ممکن ستونزمنه وي، مګر دویمه ورځ ممکن یو څه اسانه وي، او دریمه ورځ حتی اسانه وي. د څو ورځو وروسته، تاسو به ومومئ چې بریالیتوب ترلاسه کیدی شي او هغه کسان چې د ټول کال لپاره صبر او هڅو ته دوام ورکوي، ځانونه به بدل شوي ومومي.

هغو کسانو ته چې روحاني هيلې لري، موږ وايو: پرېږدئ چې له خدای سره د اړيکې ټينګښت ستاسو په ژوند کې تر ټولو لويه خبره وي. دا د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه په اړه د فکر کولو له لارې ده چې موږ دا واضح ډاډ ترلاسه کوو چې هغه له موږ سره د تل لپاره مينه لري ځکه چې موږ د هغه يو، پرته له دې چې موږ په غلط لوري کې کوم غلط ګامونه پورته کړي وي.

کله چې موږ احساس کوو چې موږ سره بې قيد او شرطه مينه کيږي، ايا دا موږ هڅوي چې خپل غوره کار وکړو او له موږ سره مرسته وکړو چې تير له ټولو ناکاميو او مايوسيو سره پريږدو؟ کله چې موږ احساس کوو چې موږ سره مينه کيږي او يو ځوک شتون لري چې موږ سره مينه لري، موږ ډاډ احساس کوو او زموږ زړونه خوشحاله کيږي.

سره له دې چې ټول کارونه او دندې ترسره کوو، موږ بايد يو څه وخت ځانګړی کړو ترڅو خپلو ژورو ته لاړ شو، ځان وپلټو، او خپل روحونه د خدای په مينه او سولې سره تازه کړو.

که موږ له خدای سره مينه ولرو او هره ورځ د هغه د خوښولو لپاره په صادقانه توګه کار وکړو، هيڅ شی به زموږ د روحاني پرمختګ مخه ونه نيسي.

زما ملګرو، په ياد ولرئ، او د خدای په مرسته، تاسو به په نوي کال کې داسې خوښ تجربه کړئ چې تاسو شايد هيڅکله مخکې خوب نه وي ليدلی.

* * *

د يوې ارادې سره چې له عزم څخه ډکه وي
د انسان د روح په وړتياوو بشپړ باور سره

په خدای باندې د نه ماتېدونکي باور سره
راځئ چې سږ کال ته خدای پاماني وکړو او نوي کال ته ښه راغلاست ووایو

سره له دې چې نړۍ له بدلونونو څخه تیریږي، او هغه اغیزې چې دا بدلونونه زموږ په ژوند لري، که چیرې موږ د حکمت او بصیرت سره د ورځني پیښو څخه هاخوا په چټکۍ سره ځرګندېدونکي وګورو، نو موږ به پوهه ترلاسه کړو او درسونه به زده کړو.

موږ هر یو د وخت په هغه سټیج کې رول لوبوو، چیرې چې د نن ورځې پیښې د راتلونکي خوبونو ته بدلیږي.

ډراماتیکې پېښې او ورسره ملګرتیا لرونکي حالات یو واحد هدف لري: زموږ دننه د ډېرو فضیلتونو یو په یو راویښول هره تجربه چې موږ یې تجربه کوو زموږ دننه یو پټ ځواک ځرګندوي چې ورسره په هوښیارۍ او مؤثره توګه معامله وکړو.

موږ لویې وړتیاوې لرو چې خدای زموږ دننه ځای پر ځای کړې دي، او کله چې دوی فعال شي، دوی زموږ په ژوند کې د برکت یوه حیاتي سرچینه ګرځي.

حتی که بهرني شرایط تل زموږ تر کنټرول لاندې نه وي، موږ تل کولی شو هغه څه غوره کړو چې موږ یې په ځان کې غواړو، چیرې چې زموږ د پرمختګ او د انسانیت د پرمختګ کیلي پروت ده.

هر هغه روح چې د آزادۍ غوښتونکی وي باید د ښه والي لپاره د بدلون لپاره شعوري ژمنتیا وکړي، او تر ټولو مناسب وخت اوس دی، کله چې ارادې د پریکړو کولو او بدلون ته ژمنتیا باندې متمرکزې وي.

انسانان باید جامد اثار نه وي، چې د رواني او معنوي نوي کولو توان ونلري. زموږ دننه اتلولي ځانګړتیاوې باید راویښ شي، او د ویرې او ناځرګندتیا بارونه له منځه یوړل شي.

کله چې یو څوک ځان ته قناعت ورکړي چې خدای ورسره مینه لري او تل ورسره دی، نه به تیر هغه په زنځیرونو کې وتړي او نه به راتلونکی هغه ته د ویرې ورکولو لپاره.

د انساني ژوند د رڼا هاخوا الهي شعله پروت ده
د انسان د فکر له وړانګو هاخوا د خدای لوی رڼا ځلیږي
د پوهاوي وړ عقل له څپې هاخوا د نړیوال پوهې یو لوی سمندر پروت دی
د انساني مینې هاخوا الهي مینه وهڅوي چې زړه ډکوي او د هغې ارمانونه پوره کوي.

یو ثابت چې په داسې نړۍ کې چې د بدلون او بدلون تر اغېز لاندې ده، بدلون نه مومي، زموږ اړیکه له خدای سره ده.

پرېږدئ چې وروستۍ پریکړه دا وي چې دا مبارک اړیکه پیاوړې کړو او د ژوند، ځواک، مینې او خوښۍ ترټولو سخي ورکوونکي سره په شعوري همغږۍ کې ژوند وکړو.

ترڅو انسان د خپل روح په یوازیتوب او ژور فکر کې خپل خالق وپیژني

هغه باید هره ورځ له ځانه وپوښتي چې ایا هغه خپل ژوند د حقیقت او مینې له قوانینو سره همغږي کوي، کوم چې د کایناتو الهي قوانین دي.

راځئ چې د خدای سوله په خپل ځان کې ټینګه وساتو
راځئ چې د وجدان غږ واورو
راځئ چې خپله خواخوږي پراخه کړو ترڅو نور هم پکې شامل کړو

د خپلو مثبتو فکرونو او همغږ کړنو سره، موږ کولی شو د خیر هغه ځواکونه پیاوړي کړو چې د خدای په فضل سره کولی شي پدې نړ کې بنسټیز بدلونونه راولي.

* * *

نن یو کس ممکن ځان ته ډاډ ورکړي چې هغه به په سمه لاره روان وي، خو سبا ممکن له هغې څخه منحرف شي او ځان دې ته لیواله ومومي چې خپلې مثبتې پریکړې پریږدي.

زموږ په ژوند کې کمزور باید ونه منل شي. څوک چې د ټولو ازموینو او بهرنیو تاثیراتو سره سره په خپلو اصولو کې ثابت پاتې کیدی شي، هغه د خلاصون په لاره کې دی، او څوک چې حکمت د خپل لارښود رڼا په توګه اخلي، هغه به د ژوند وهمونه، محدودیتونه او خنډونه له منځه یوسي.

هوښیار خلک تر پایه خپله هوښیارتیا ساتي او د ژوند سره په زړورتیا او نه ماتېدونکي باور سره مخ کیږي، پرته له دې چې دوی باید له کومو شرایطو سره مخ شي.

څوک چې خپله اراده پریږدي، خپلو شرایطو ته تسلیم شي، او هڅه کول ودروي، ځان ملامتوي او د وخت په تیریدو سره به تیر شي.

انسان هغه څوک دی چې خپل سم او غلط عادتونه پالي، او کله چې هغه وایي، "زه نشم بدلولی،" نو هغه ځان د ناکام په تور محکوموي.

کله چې یو څوک ځان ته دا تایید کړي چې د بدو عادتونو او منفي فکرونو د بریدونو سره سره هغه پیاوړی او آزاد دی، او دا چې هغه به د ښه کولو هڅه ونه درېږي، هغه د هغه د ښېګڼې ځواکونو لپاره لاره پرانیزي چې د هغه مرستې ته راشي او ملاتړ یې وکړي.

مهمه نه ده چې د یو چا کړنې څومره غلطې وي، دوی باید خپل ژوند وڅیړي او هڅه وکړي چې ځان سره مرسته وکړي او هغه څه وکړي چې سم دي، او ټول غلط عملونه به د خدای په مرسته په ښو اعمالو بدل شي.

له آرشیف څخه: غوسه او د فیل حافظه

هغه کسان چې داخلي سوله غواړي باید پوه شي چې غوسه څنګه رامینځته کیږي او ډیری وختونه ناوړه پایلې رامینځته کوي.

د غوسې له امله د داخلي توازن له لاسه ورکولو له امله، ډیری خلک د خپلې ارادې خلاف په مجرمینو او وینو تږي قاتلانو بدل شوي دي.

د غوښتنو خنډ ذهن ړوند کوي کله چې د غوښتنو تیاره د یو چا ذهن ونیسي، هغه خپل حواس له لاسه ورکوي او په داسې ډول چلند کوي چې د یو شریف انسان سره مناسب نه وي.

د عقل له لاسه ورکول هغه فطري بصیرت ګډوډوي چې د ټولو سالمو کړنو او ښه نیت تر شا محرک ځواک دی.

کله چې د یو کس د ذهنی موټر سټیرینګ ویل خراب شي، نو دوی به خامخا یوه حادثه ولري او ممکن ځان د درد او بدبختۍ په کنده کې وغورځوي.

د مثال په توګه: میړه په خوښۍ سره موټر چلوي، او پارک ته په لاره کې، د هغه میرمن له هغه څخه غوښتنه کوي چې د پارک پرځای د خپل مور او پلار کور ته د تګ لپاره لاره بدله کړي، او دلته د هغه خوښي په غوسه بدلیږي.

ما دا مثال غوره کړ ځکه چې دا یوه عامه پیښه ده په عادي حالتونو کې، پایله یا د میړه لخوا د خپلې میرمنې غوښتنه ردول یا د ناراضۍ او نارضایتۍ سره موافقت کول دي، او دا هغه څه دي چې عموما پیښیږي په دواړو حالتونو کې، غوسه غالب کیږي، فضا کړکیچن کیږي، او سوله ګډوډیږي.

په ځینو مواردو کې، غوسه د هغو کسانو لپاره په یوه تراژیدي بدلیدلی شي چې د تاوتریخوالي مزاج لري. غوسه ممکن حافظه اغیزمنه کړي، یا موټر چلوونکی ممکن په احتیاط او پام سره موټر چلول هیر کړي، یا ممکن د ترافیکي نښو په پام کې نیولو کې غفلت وکړي، چې پایله یې ټکر یا، خدای مه کړه، مرګ وي.

په پایله کې، غوسه د ژوند په ګاډۍ کې د ارادې د سټېرینګ څرخ بندوي او د هغې د مادي او معنوي اهدافو د ترلاسه کولو مخه نیسي.

د فیل حافظه

هغه ځواک چې "حافظه" نومېږي، د خدای له خوا انسانانو ته یوه ډالۍ ده، او دا څومره لویه نعمت دی! حافظه څارویو ته هم ورکړل شوې ده؛ پرته له دې، دوی به ونشي کولی خپل ماشومان وپیژني ځینې څاروي غوره حافظې لري، لکه څنګه چې د فیل په اړه لاندې کیسه څرګندوي.

کله چې یو لوی فیل لرګي لیږدول، لکه څنګه چې ډیری روزل شوي فیلان په ختیځ کې کوي، یو هلک ورته نږدې شو، په ستنه یې وخوځاوه، او وتښتېد.

له دې پېښې یو کال تېر شو، او هماغه فیل په سړک کې له هماغه هلک سره مخ شو. دا د فیل لپاره د خپل غچ اخیستلو لپاره نسبتا مناسب وخت و، نو، هغه خپل خرطوم د هلک شاوخوا تاو کړ او په زور سره یې د سړک بلې غاړې ته وغورځاوه. له همدې امله، څاروي هم خاطرې لري.

***

ما ډېر خوبونه لیدلي دي، او اوس زه ویښ یم او د خپل روح په قربانګاه باندې ستا د تلپاتې یاد شمعې روښانه کوم، زما خدایه.

زما د سترګو سره، چې د خوب له خوبه راوتلي دي، زه ستا ښکلي مخ ته ګورم او د هغې د مقدسو رڼاګانو لیدلو څخه خوند اخلم.

او ستا په فضل سره زه پوه شوم چې روغتیا او ناروغي

ژوند او مرګ

دا ټول ډوله خوبونه دي

ما د "په روښانه رنګونو کې رنګ شوي خوبونه" ناول لوستل پای ته رسولي دي.
د ځلیدونکو وهمونو په پرده کې

او اوس زه ته په وجود کې یوازینی حقیقت ګڼم

چینلونه خلاص ساتل

ډیری خلک د خدای په اړه په جدي توګه فکر نه کوي تر هغه چې دوی له جدي ستونزو سره مخ نشي، او بیا دوی تمه لري چې هغه مداخله وکړي او دوی له دوی څخه وژغوري.

یو له روښانفکرانو څخه وویل: "که تاسو د خپل ژوند په دوبي کې خدای ته د خپل میلمه په توګه بلنه ورنکړئ، نو هغه به ستاسو د ژوند په ژمي کې تاسو ته ونه راځي".

دا پدې معنی نه ده چې خدای نه غواړي زموږ سره مرسته وکړي هغه غواړي د مرستې لاس وغځوي او موږ له خپلو کړاوونو څخه وژغوري. په هرصورت، کله چې موږ ډیری کلونه په داسې ډول ژوند کوو چې د هغه د قوانینو سره په ټکر کې وي، او په فکر کې له هغه سره اړیکه نه نیسو، ذهن د وهمونو په ډنډ کې ډوب کیږي، او د خدای سره د اړیکو لارې د ویرې، خود غرضه غوښتنو، مزاج بدلونونو، د غوسې د حملو، ړندو ضد، بدو عادتونو او منفي اغیزو لخوا بندې کیږي. له همدې امله، نور داسې خلاصې لارې نشته چې له لارې یې الهي مرسته موږ ته راشي.

که موږ خپل فکرونه چمتو نه کړو او چینلونه خلاص وساتو، نو موږ به ونه شو کولی چې د هغو ستونزو سره مخ شو - او بریالي شو - چې زموږ د ژوند په سفر کې زموږ په هره لاره کې راځي.

ویل کیږي چې یو سړی چې له خدای سره مینه درلوده، هغه یې د هغه د مبارک نوم په ویلو سره وموند، پرته له دې چې هغه څه کوي، هغه دا عمل په ماشومتوب کې پیل کړ او دومره یې په دقت سره وساته چې حتی په خوب کې به یې د خدای نوم ویلو.

لکه څنګه چې هغه لوی شو، هغه به د وحشي پړانګانو، کوبرا، لړمانو او زهرجنو حشراتو څخه ډکو ګڼو ځنګلونو څخه تیر شو، پرته له یوې ټوټې او ځپل□ څخه به یې بل څه نه اغوستل.

خلک به د هغه له زړورتیا حیران شول او په حیرانتیا به یې ترې وپوښتل: "ایا تاسو ته هیڅکله هم د دې وحشي ځناورو او زیان رسوونکو حشراتو لخوا زیان نه دی رسیدلی؟" هغه به ځواب ورکړ:

"بالکل، ما ته هیڅکله زیان نه دی رسیدلی، ځکه چې زه تل د خدای نوم له ځان سره وړم او دا زما ساتنه ده"

موږ دا هم درک کولی شو چې د خدای ساتنه موږ محاصره کوي. هغه تل زموږ د بدبختیو د کمولو او زموږ د ستونزو د لرې کولو لپاره حاضر دی، مګر موږ باید د هغه د نعمتونو لپاره ځانونه چمتو وساتو، د هغه په اړه فکر کولو، هغه ته دعا کولو او په زړونو کې د هغه سره د خپلو دندو د ترسره کولو په وخت کې.

که موږ دا کار وکړو، موږ کولی شو د طوفانونو په وړاندې مقاومت وکړو، او نه حل کېدونکي ستونزې او جدي بحرانونه به موږ ته ماتې ورنکړي یا زموږ هوډ مات نه کړي.

روحاني وياړ

عاجزي په روحاني لاره کې ترټولو لویه ګټه ده، او د عاجزۍ کښت د ځان وده ګړندۍ کوي او ساتنه کوي.

که سالک غواړي خپل هدف ته ورسیږي، چې له خدای سره همغږي وي او د هغه شتون احساس کړي، نو باید عاجزي هغه بنسټ وي چې پر هغه باندې یې خپل روحاني ژوند جوړوي.

نړۍ د لاسته راوړنو، شتمنیو او مقامونو په اړه فخر کول هڅوي، او د نورو د تایید او ستاینې ترلاسه کولو لپاره هڅې کوي، مګر سالک باید خپل پام له کوچني ځان، "انا" څخه لوړ ځان ته واړوي.

ریښتینې عاجزي پدې معنی ده چې په ډاډ سره پوهیدل چې خدای په هرڅه کې دی، او د خدای د رضا ترلاسه کولو لپاره د لویې هیلې رامینځته کولو سره د ځان د رضایت لپاره د لیوالتیا څخه خلاصیدل.

دا د الهي مینې د کرلو او خدای ته د رجوع کولو له لارې د ځان غوښتنې پریښودلو په اړه هم دی، ځوک چې د هر هغه څه سرچینه ده چې موږ یې لټوو او د رسیدو یا ترلاسه کولو لپاره هڅه کوو.

معنوي غرور یوه روښانه ازمایښت دی، او سالک باید د دې کړاو څخه محتاط وي ځکه چې دا د خدای هر ډول درک یا د هغه سره د اړیکو امکان پټوي.

که چیرې شاګرد د عاجزۍ ترلاسه کولو لپاره په صادقانه توګه هڅه ونه کړي، نو هغه به د وهم او د غرور په جالونو کې د ښکیلیدو سره مخ شي.

په حقیقت کې، یو سړی ممکن په ډیرو کمزورتیاوو بریالي شي او په لاره کې لوی پرمختګ وکړي، مګر هغه ممکن د غرور د وسوسې له امله سقوط وکړي.

د کایناتو رب او د وجدانونو معاینه کوونکی پوهیږي چې د زړونو دننه څه دي، او هغه کسان چې په خپل معنویت فخر کوي هغه به له لاسه ورکړي.

هغه کسان چې په خپلو روحاني تجربو ویاړي، د ځان اهمیت سره ککړ کیږي، یا په بل عبارت، دوی ځان ځانګړی ګڼي، او ممکن هغه نعمتونه له لاسه ورکړي چې دوی ترلاسه کړي دي.

هغه ځوک چې ځان غرور یې په خپل دننه کې د الهي نعمتونو څخه ناوړه ګټه پورته کوي، له روحاني ډالۍ څخه ناوړه ګټه پورته کوي، او بیا خدای هغه شاګرد ته د عاجزۍ درس ورکوي چې خپل نعمتونه له هغه څخه بیرته اخلي تر هغه چې هغه روحاني پوهه ترلاسه کړي او خپله لاره سمه کړي.

مګر هغه دا د میني له امله کوي، ځکه چې کله د شاګرد زړه په ټول عاجز سره خدای ته خلاص شي، او پوه شي چې هغه په بشپړ ډول په خدای پورې اړه لري، نو هغه د الهي فضل بشپړ اندازه ترلاسه کوي.

کله چې د شاګرد ژوند له عاجز ډک شي، د عاجز بوی الهي پاملرنه راجلبوي، په شاګرد برکتونه نازلیږي، او د هغه ژوند له سولې او مینې ډک کیږي.

د انسان طبیعت

فکر لامحدود دی، ځکه چې ستاسو د مطالعې یا تخصص ساحه هر څه وي، یوځل چې تاسو خپل ذهن دې موادو ته واچوئ، نو دا به په نامعلوم وخت کې په هغه لوري لاړ شي. د هغه حکمت یا معلوماتو پای هم نشته چې تاسو یې کارولی شئ او ترې ګټه پورته کولی شئ.

ایا تاسو پوهیږئ، زما ملګرو، چې تاسو هر یو دا کلمې د نورو په پرتله په یو څه توپیر سره تعبیر کوئ؟ دلیل یې دا دی چې د فکر کولو پروسه له یو کس څخه بل کس ته توپیر لري.

ځکه چې هر انسان په خپل طبیعت او د فکر کولو په طریقه کې ځانګړی دی، په هر حالت کې د دوی غبرګونونه او غبرګونونه د بل چا څخه توپیر لري د دوی داخلي طبیعت د دوی د فکرونو، احساساتو، غبرګونونو او هڅونو مجموعه ده - او دا، په خپل وار، د دوی د مقناطیسیت ماهیت، یا د جذب ځواک ټاکي چې دوی یې لري.

مقناطیسیت ترټولو لوی ځواک دی چې تاسو یې په واسطه ملګري، دوستانه خواخوږي او ښه نیت جذبولی شئ.

موږ ټول غواړو چې پام ورته وشي او په پام کې ونیول شي؛ هیڅوک نه غواړي چې له پامه وغورځول شي یا هیر شي حتی ماشومان په قصدي ډول د پام اړولو لپاره په ځینو لارو چارو عمل کوي.

موږ هم غواړو چې د نورو لخوا مینه او ستاینه وشي، خو زموږ څخه څو تنه نورو ته هغه شان درک او پاملرنه ورکوو چې موږ فکر کوو چې له دوی څخه مستحق یو؟

موږ له ځان سره ډېر خواخوږي لرو او خپلې نیمګړتیاوې بخښو، په داسې حال کې چې موږ د نورو د غلطو کړنو نیوکه او غندنه کولو ته بشپړ چمتو یو.

ایا موږ کولی شو د نورو په وړاندې ودریږو او د ماشومتوب راهیسې د خپلو نیمګړتیاوو په اړه ورته ووایو؟ ځواب نه دی.

خو تر هغه چې موږ ښه چلند زده نه کړو، موږ نورو ته نشو ښودلی چې څنګه ښه چلند وکړي.

که موږ پخپله د نورو له کمزورتیاوو څخه رنځ وړو، نو موږ حق نلرو چې د نورو کمزورتیاوو ته زغم ونه لرو.

نړۍ له هغو خلکو ډکه ده چې غواړي نور اصلاح کړي خو ځانونه نه. که موږ په رغنده ځان ارزونه کې ښکیل نه شو، ورځې او کلونه به پرته له دې چې موږ بدل شو تیر شي.

هغه څه چې موږ ورته اړتیا لرو هغه د ځان اصلاح ده، ځکه کله چې موږ ځانونه اصلاح کړو نو موږ به وکولی شو د خپل ښه مثال له لارې په زرګونو خلک اصلاح کړو.

په حقیقت کې، عملونه د الفاظو په پرتله لوړ غږ کوي

* * *

روحاني الهامونه په دوامداره توګه نوي کیږي او له ځان سره سوله او خوښ راوړي

معنوي پوهاوی د یوې نرمې باد په څیر پیل کیږي او بیا قوي کیږي تر هغه چې دا یو برکتي باد شي چې د ناپوه کثافات، د شر کنډوالې، او د ځان غوښتنې ډیری له منځه وړي.

د روښانتیا د مینه والو د مخ په زیاتیدونکي شمیر په هیله کې هڅونکي نښې راڅرګندیږي چې د همغږ او معنوي پوهې نړیواله کچه لوړه کړي.

تر هغه حده چې موږ د سولې څپو سره همغږي یو، موږ د خپل روحاني طبیعت او زموږ د الهي سرچینې سره زموږ د اړیکې څخه ډیر خبر کیږو.

الهي مینه فکرونه پاکوي
دا احساسات پاکوي
او دوی شعور راویښوي

الهي حکمت ژور، ساده او عالي دی، او څوک چې ورسره همغږي وي، یو داخلي قطب نما لري چې هغه ته سم لارښوونه ښيي ترڅو هغه بې لارې نشي.

الهي حکمت او الهي مینه هغومره نږدې دي څومره چې زموږ فکرونه موږ ته اجازه ورکوي

لکه څنګه چې یو واحد بریښنایی جنراتور د ښار څراغونو ته بریښنا ورکوي، نو هغه څوک چې د خدای سره همغږي دي روښانه انرژي ترلاسه کوي چې د دوی په روح او شاوخوا کې تیاره لرې کولو کې مرسته کوي.

هغه کسان چې په ریښتیا سره له خدای سره مینه لري او خپل ژوند د کایناتو له قوانینو سره سمون لري، د ځواک، سولې او برکت ډېر څه تجربه کوي.

موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته برکتونه او عالي الهامونه راکړي.
او هغه دې زموږ هوښ د انرژ□ او وړتیا سره ډک کړي چې په ګټوره توګه کار وکړو او بې غرضه خدمت وکړو.
او دا چې موږ د هغه په دوامداره یاد کې ژوند کوو چې د ټولو نیکمرغ□، فضل او وجود سرچینه ده

له آرشیف څخه: د هیلې لرونکې ونې کیسه

ډېر پخوا، د هري په نوم یو راهب په هندوستان کې ژوند کاوه او ډېر کلونه یې د همالیا په غرونو کې د یوې نادرې ونې په لټه کې چې د "خواهش ونې" په نوم یادیږي، ګرځېدل.

افسانه وایي چې دا حیرانونکې ونې یوازې د زاهدانو لخوا د دوی د زحمت او د روحاني مضامینو د سخت تمرین لپاره د انعام په توګه موندل کیږي. ویل کیږي چې دا ونې د هر هغه چا د هیلو او غوښتنو د پوره کولو ځواک لري چې د دوی د څانګو لاندې ناست وي.

زاهد هري په ژوره توګه احساس وکړ چې هغه د دې ونې د موندلو مستحق دی ځکه چې هغه د مختلفو تدبیرونو اوږد تمرین، د سختۍ سره د هغه رضاکارانه خوند، او د هغه سخت نظم سره ژمنتیا چې هغه یې د ځان لپاره ټاکلې وه.

خو د دې ټولو روحاني تعقیبونو سره سره، داسې درسونه وو چې هغه لا تر اوسه زده کړي نه وو. که څه هم هغه د الهي پوهې هیله درلوده، هغه نورې، کوچنۍ غوښتنې هم درلودې.

د هغو ارمانونو په منځ کې د هیلې ونې موندلو لیوالتیا وه. د غرونو سختو لارو د هغه د زړه د غوښتنې د هدف او د هغه د ژورو ارمانونو د پوره کولو په بې رحمه لټون کې د هغه لوخې پښې ستړې کړې وې. د هغه داخلي احساس په دوامداره توګه هغه ته ډاډ ورکړ چې د هغه هیله به پوره شي، او دا چې ونې د هغه د روحاني هڅو لپاره د طبیعي انعام په توګه د هغه په تمه وه، کوم چې د یو عادي انسان له وړتیا او برداشت څخه ډیر لوړ و.

زموږ ملګری په خپل وجدان کې سم وو، د همالیا په یوه دره کې، هغه یوه پراخه پاڼې لرونکې ونې وموندله چې د هغه د روحاني بصیرت څخه مننه، هغه سمدلاسه د هغه خزانې په توګه وپیژندله چې هغه یې له اوږدې مودې راهیسې لټوله او د موندلو لپاره یې لیوالتیا درلوده.

سمدلاسه او په ډیره لیوالتیا سره، هغه د ونې د ښه راغلاست څانګو ته نږدې شو او د هغې لاندې کښیناست. د دې بې ساري ونې د غیر معمولي ځواک تجربه کولو لپاره، هیري خپلې سترګې وتړلې او له ځان سره یې وویل، "که دا د هیلو ونې وي، نو اجازه راکړئ چې دا زما لپاره د یوې قوي کلا په توګه عملي شي!"

څنګه چې دا فکر یې په ذهن کې تېر شو، د ونې تر څنګ یوه ښکلې ماڼۍ راښکاره شوه، چې شاوخوا یې د تازه ګلابونو، خوشبویه ریشم او لوړو ونو ډکو شنو باغونو څخه ډکه وه.

هري په دې معجزه خوشحاله شو او د خپلې ګرانې هیلې د پوره کیدو له خوښۍ ډک شو، ځکه چې بالاخره یې هغه هیله لرونکې ونه ومونده چې هغه یې له ډیرې مودې راهیسې لټوله. هغه ډیر انتظار ونه کړ او خپله بله هیله یې څرګنده کړه، ویې ویل: "زه غواړم چې زما شاوخوا د ښکلو میرمنو یوه ډله وګورم چې ماته په سرو زرو لوښو کې غوره او خوندور خواړه وړاندې کوي او ماته د سپینو زرو د لوښو څخه خوږ څښاک په هغو پیالو کې اچوي چې د سرو زرو په څیر ځلیږي."

د سترګو په رپ کې، د هغه هیله پوره شوه، ځکه چې هغه د هغه په وړاندې یو میز وموند چې د سرو زرو په لوښو کې د هر ډول خوندور شیانو څخه ډک و، او ښکلې پیغلې هغه ته د پاچاهانو او شهزادګانو لپاره ډول خواړه او څښاک وړاندې کول.

د شانداره او بې سارې ضیافت څخه د خوند اخیستلو وروسته، زمونږ ملګري د خپل نوي استوګنځي معاینه پیل کړه. هغه د پالش شوي مرمر زینې ته پورته شو او د جواهراتو څخه جوړ شوي د ځلیدونکي ځلا خونو څخه تیر شو.

بالاخره، زمونږ بختور راهب د تګ څخه ستړی شو او د ځمکې لاندې پوړ خونو څخه په یوه کې یې د سولې او آرامۍ په لټه کې شو. د هغې خونې ټیټې کړکۍ د شاندارې هیله ونې د اوږدو څانګو لخوا سیوري شوې وې.

کله چې هغه د کړکۍ سره نږدې په یوه بستر کې پروت و، هغه ولیدل چې د هیله مندې ونې غټې څانګې ربړا بنده کړې وه، او هغه یوازې احساس کاوه او ویره یې زړه ته ننوته. چوپتیا یوازې د څو غږونو له امله مات شوه، کوم چې هغه حیران و چې دا د باغ څخه راځي یا د ځنګل د وحشي ځناورو څخه چې د ماڼۍ دیوالونو هاخوا په آزاده توګه ګرځي.

هغه له ځان سره وویل: که چیرې د ځنګل یو پړانګ د کړکۍ له لارې ننوځي نو څه به وشي؟ په دې حالت کې، دا به ما وخوري او دا به زما لپاره پای وي.

څنګه چې د ویرې دا فکر یې ذهن ته راغی، یو وحشي پړانګ له کړکۍ څخه راغی، ویریدلی راهب یې ونیو او د خوړلو لپاره یې بوتلو - په حقیقت کې یو وحشتناک برخلیک

له بده مرغه، هري په دې نه پوهیده چې د خواهش ونې د ښو او بدو افکارو ترمنځ توپیر نه کوي. د هغې موخه یوازې د هغو کسانو د هیلو پوره کول وو چې دوی یې ساتلي وو. په حقیقت کې، د خواهش ونې په بشپړ ډول د هرمیت هري ځواکمن ذهني انځور مجسم کړ، او دا د هغه وروستۍ فکر و.

هر انسان د خپلو هیلو د ونې لاندې ژوند کوي، کوم چې د دوی ټولې هیلې پوره کوي. دا ونې اراده ده. د انسان اراده، کوم چې د الهي ارادې انعکاس دی، په خپل ذات کې د یو شخص د هیلو او غوښتنو د پوره کولو ځواک لري.

خو څوک چې نه پوهیږي چې څنګه خپلې هیلې، غوښتنې او فکرونه کنټرول کړي، باید زر ځله د خپل رب شکر ادا کړي ځکه چې د هغه بې نظمه فکرونه سمدلاسه نه پوره کیږي، که نه نو وحشي غوښتنې به د ښکاریانو، وحشي پړانګانو د اتوماتیک مجسم کیدو لامل شي چې د روح سکون ماتوي، د خوښۍ هډوکي ماتوي، او د روحاني سولې نخلستان په یوه بې وزله ځمکه بدلوي.

دا یو ښه درس دی چې د هیلو ونې د ځانګو لاندې ناست یو کس خپل فکرونه په مثبتو او ښو شیانو متمرکز کړي، کوم چې د انسان د قوي ارادې او قوي عقل پرته بل څه ندي.

یو کس باید د ویرې، ناکامۍ، ناروغۍ او ناپوهۍ په اړه د تمرکز کولو او په دوامداره توګه د فکر کولو څخه ځان وساتي، داسې نه وي چې دا منفي شیان د نامعلوم تیاره څخه د شیطانانو په څیر راپورته شي او جدي ستونزې رامینځته کړي چې ورسره معامله کول یا کنټرول کول یې ګران وي.

منفي فکرونه یوازې هغه چا ته زیان رسوي چې دوی ساتي؛ که څوک د ځان او نورو لپاره ښه غواړي نو باید دوی د مثبتو فکرونو سره بدل کړي او بریالیتوب د خدای له خوا راځي.

* * *

د مادي ډالیو سربیره، خدای موږ ته ایمان او روحاني پوهه راکوي.

او هغو کسانو ته چې هغه ته رجوع کوي او په هغه باور لري، هغه تر ټولو لوړ الهي شعور ورکوي.

برکتي ډالۍ هغه دي چې زړونه لمس کوي، سخت طبیعتونه بدلوي، روحونه له روحاني غفلت څخه راویښوي، او د یوې انساني کورنۍ د غړو ترمنځ پیژندګلوي او همغږي هڅوي.

هغه کسان چې خدای پیژني نه یوازې د خپلو هوښیارو خبرو او بشپړ مثال له لارې درس ورکوي، بلکې موږ ته خالص او بې قید او شرطه الهي مینه هم راکوي د دې مینې په رڼا کې، موږ د خپل لوړ ظرفیت یو نوی لید ترلاسه کوو.

د خدای غوره شوي کسان دې نړۍ ته راځي ترڅو موږ ته د هغه د فضل پوهه راکړي، او موږ ته هغه داخلي رڼا وښیي چې موږ یې لاس نیسي او موږ ته جنت ته لارښوونه کوي، ترڅو زموږ زړونه د هر ډول نا امیدۍ او دنیاوي تیارو څخه خلاص شي، او دوی موږ هڅوي، ډاډ راکوي چې موږ په الهي میراث کې برخه لرو او موږ کولی شو د کاسمیک شعور سره اړیکه ونیسو.

لکه څنګه چې انسان د خپل خالق سره همغږي کیږي، د هغه ګناهونه ماتیږي، د هغه کمزورتیاوې په قوتونو بدلیږي، او هغه پوهیږي چې د هغه روح په خپل ذات کې پاک او خدای ته نږدې دی.

کله چې تل ځلیدونکی الهی رڼا په هغه چا باندې ځلیږي چې غواړي یې، هغه پوهیږي چې الهی جوهر په ځان کې او په نورو کې هم شتون لري، سره له دې چې هغه غټې پردې چې د وهم په منګولو کې د روحونو کې د هغې د ځلیدو مخه نیسي.

موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته د ډالیو ډالۍ راکړي: زموږ په شعور کې د لوړې سولې، لوړې مینې او نه بیان کیدونکي خوښۍ احساس.

موږ ټول باید په مینه او باور سره هغه نړیوال زړه ته مخه کړو چې مینه یې پای نلري او د هغه ورکول یې محدودیت نلري.

خدای غواړي چې موږ ته برکت راکړي او له خپل فضل څخه یې راکړي، خو موږ باید خپل زړونه خلاص کړو، خپلې هیلې خلاصې کړو، او ځانونه د هغه د پراخ فضل منلو ته چمتو کړو.

کله چې موږ په ټول زړه سره خدای ته بلنه ورکوو، ټول خنډونه لکه اندیښنه، شکونه او ویره لرې کیږي، او موږ خدای ته نږدې او د هغه نږدې والی احساس کوو.

موږ ټولو ته نیکمرغي او برکت غواړو

سلامونه، زموږ ملګرو!

زما تلپاتې مېلمه شه

اې ربه، زما قدمونه په مستقیمو لارو رهبري کړه
او زما لاسونه د مهربانۍ په کارونو کې حرکت ورکړئ

زما سترګو ته برکت ورکړئ، چې دوی هغه څه ووینې چې زه یې باید ووینم
پرېږده چې ستا الهام زما په خبرو کې راشي
او زما په خوږو او نرمو خبرو سره په نورو باندې خپله مهرباني وښايه

ستا خوشبو زما د روح له ګل څخه راوځي
او روحونه ستا د حضور معبد ته راکاږي

ستا لمس دې زما زړه ته برکت ورکړي
شايد هغه به د هرچا سره په همغږۍ او همغږۍ کې پاتې راشي.

زما د نظرونو له لارې کار وکړئ
آيا زه نور ستاسو د سولې سرچينې ته راوړم؟

زما تلپاتې مېلمه شه
او زما د سکون او خوښۍ په معبد کې اوسېږم

زه به هيڅکله تا هېر نه کړم، ربه
زه به ستا پرته د ژوند په لارو نه ځم

د وخت په لارو کې ورک شوی وم
تا ماته لاره وښودله او بيرته مې ځان ته راوګرځاوه

ماته ډېرې احساساتي غوښتنې راکړه
او ستا لپاره د ژوندۍ عقيدې په غږ کې
اجازه راکړئ چې ستا مبارک غږ واورم

* * *

ښوونکي د یو زده کوونکي په هڅولو سره وویل:

په غلطو جالونو کې لوېدل او لوېدل یوازې یوه لنډمهاله کمزوري ده

دا فکر مه کوه چې د ژوند په پیچلو لارو کې ورک شوی یې او بیا به نشې کولی لاره ومومې، هماغه ځمکه چې تاسو پرې غورځېږئ د بیا پورته کیدو لپاره د ملاتړ او بنسټ په توګه کارول کیدی شي، که تاسو له خپلو تجربو څخه زده کړه وکړئ.

که تاسو په خپل ژوند کې ځانګړي غلط وپیژنئ او پریکړه وکړئ چې هغه تکرار نه کړئ، حتی که تاسو بیا وغورځئ، د هغه غورځیدو اغیز به د هغه په پرتله خورا لږ وي که تاسو هیڅ هڅه نه وي کړې.

موږ باید په خپلو ټولو هڅو کې د بریالیتوب تمه ونه کړو

زموږ ځینې هڅې ممکن ناکامې شي، مګر نورې هڅې به بریال وي.

پوه شئ چې بریالیتوب او ناکامي یو له بل سره تړلي دي؛ نه د یو بل څخه خپلواک شتون لري، نو ځکه، که موږ لویه بریا ترلاسه کړو نو موږ باید مغرور یا مغرور نه شو، او نه هم باید مایوسه یا مایوسه شو که موږ ناکامي تجربه کړو.

* * *

ویل کیږي چې یو مشهور پروفیسور د خپل ژوند ډیره برخه په خرابه روغتیا کې تیره کړه مخکې لدې چې څلویښت کلن ته ورسیږي، هغه دوه ځله د اعصابو د خرابیدو سره مخ شو او د زړه جدي ناروغي یې رامینځته کړه.

د هغه لپاره د خپل کار دوام ډېر ستونزمن و، او د هغه حالت د ورځو په تېرېدو سره خراب شو تر دې چې هغه د تګ او درس ورکولو په برخه کې له سختې ستونزې سره مخ شو، ځکه چې لږ فزیکي حرکت به یې د دردناک درد او د ساه بندۍ احساس کاوه.

په پای کې - ستا ژوند اوږد شه - د هغه ډاکټرانو ورته وویل چې د هغه ورځې په شمېر دي، او د ډاکټرانو تشخیص د هغه د بې وسۍ او نا امیدۍ احساس زیات کړ.

له هغې لږ وروسته، هغه په یوه الهامي روحاني اعتکاف کې ګډون وکړ چې هغه یې د یو نوي لید څخه شیان لیدلي، او هغه خدای ته نږدې احساس وکړ.

هغه ماسپښین هغه د ګرځېدو لپاره لاړ او د صنوبر ځنګل ته ننوت او د آرام کولو لپاره د ونې په ډډ کې ناست و، او ځان یې د خپل ټول وجود سره دعا کوله، د زړه له ژورو څخه یې له خدایه وغوښتل چې هغه روغ کړي او د هغه له فزیکي معلولیت څخه یې خلاص کړي.

بیا یې له خدایه وغوښتل چې راشي، د هغه ژوند په غاړه واخلي، او د هغه فزیکي حالت سم کړي.

هغه په دې اړه وویل: "هلته په ځنګله کې، ما د خدای سره اړیکه درلوده، او ما احساس کاوه چې زما د بدن هره حجره د الهي شتون سره لړزېږي"

څو ورځې وروسته، هغه د غره په ختلو بریالی شو، یو داسې فعالیت چې هغه مخکې هیڅکله نشو کولی ترسره کړي. هغه په دې اړه وویل: "کله چې زه د غره سر ته ورسیدم، د ویرې او ضعف احساسات ما پریښودل او ما هیڅکله بیا هغه احساس نه کړل. له هغه وخت راهیسې، ما احساس کړی چې زما په سینه کې یو نوی زړه وهل کیږي".

او دا هغه څه دي چې په حقیقت کې پیښ شول، ځکه چې هغه د خپل ژوند، انرژ، او پراخ ادبي کار لپاره پیژندل شوی و، او د خپلو ډاکټرانو له خوا د دې تشخیص وروسته نږدې ځلویښت کاله ژوند وکړ.

ډیری وختونه، کله چې موږ ځانونه د فکر کولو او عمل کولو طریقې بدلولو ته اړ باسو - که د اړتیا له امله وي یا د درد له امله - موږ اړ یو چې خدای ته تسلیم شو او بیا پیل وکړو. بیا تخلیقي پروسه پیل کیږي، او د ژوند ځواک زموږ په فکرونو او بدنونو کې بې له خنډه جریان لري. د همدې دلیل لپاره، ریښتینی روحاني بدلون د جدي رواني یا فزیکي رنځ په جریان کې واقع کیږي.

یوه دعا شته چې د "پریښودلو دعا" په نوم یادیږي چې پکې دعا کوونکی وایي:

"ای خدایه، دا مهال زه له دې ستونزې سره مخ یم، خو پایله ستا په لاس کې ده، زما ګرانه خدایه، دا ستا امر دی، او زه به ستا اراده ومنو او له هغه څه څخه به راضي شم چې ته یې زما لپاره غواړې"

په طبیعي ډول، د ډیرو لپاره دا ستونزمنه ده چې په دې ډول په صادقانه توګه دعا وکړي، ځکه چې دا د ځان غوښتنې او د "انا" غوښتنو پریښودل دي، او دا د یو کس لپاره یو له سختو کارونو څخه دی. هرڅوک چې دا کار کولی شي په خدای بشپړ باور څرګند کړي.

خو دا پدې معنی نه ده چې موږ باید غیر فعال او متکي شو، له خدای څخه تمه ولرو چې زموږ ټولې ستونزې زموږ له کومې هڅې پرته حل کړي "او ووایه، 'کار وکړه!'" ځکه چې له عمل پرته ایمان بې ژونده دی.

که یو څوک په یوه خونه کې ناست وي، دروازه وتړي، او ځان ته ډاډ ورکوي چې خدای به هغه شتمن کړي پرته له دې چې نور څه وکړي، خدای

به د هغه دعا ونه مني، ځکه چې هغه باید د شتمن کیدو لپاره کار وکړي یا بل څه.

ډېروند باور چې "کار" یا روحاني هڅې نه لري د عقل رڼا مړوي، مګر که یو څوک خپل ذهن وکاروي، منطقي اقدامات وکړي، او په رغنده فعالیتونو کې ښکیل شي، هغه به الهي پاملرنه ترلاسه کړي او الهي ځواب به ترلاسه کړي.

* * *

ریښتینې ملګرتیا په دې نړۍ کې له هرې شتمنۍ څخه لویه ده
هغه کسان چې په زړونو کې مینه لري په ریښتیا سره به نور وپیژني
دا په سمه توګه داسې ده لکه څنګه چې هغه د یوې شفافې شیشې بوتل له لارې ګوري او ګوري چې دننه څه دي.

په دې ډول د نورو پیژندل د خدای سره مینه کولو او د دې مینې سره نورو سره مینه کولو څخه راځي.

* * *

په انځور کې: ماسټر پارامهانسا د خپلو ځینو اصلي امریکایی ملګرو سره چې د هغه ملګرتیا ته یې ارزښت ورکړ، د هغه سره یې د خبرو اترو هڅه وکړه او د هغه سره یې له لیدنې څخه خوند واخیست.

موږ ډیری وخت ځانونه په داسې شرایطو کې بند پاتې کیږو چې موږ یې د بدلون لپاره بې وسه ښکاري. موږ هر هغه څه هڅه کوو چې موږ یې فکر کولی شو، په شمول د خدای څخه په صادقانه توګه دعا کول چې زموږ وضعیت په داسې ډول بدل کړي چې موږ باور لرو زموږ لپاره غوره دی. سره له دې، هغه څه چې موږ یې هیله لرو - که مالي مرسته وي، روغتیا

وي، یا بل څه - ممکن ترسره نشي، موږ د نا امید او مایوس احساس پریږدو.

خو کله چې موږ نشو کولی زموږ دننه د الهي ځواک سره اړیکه ونیسو، دا ځکه چې موږ د تسلیمیدو معنی نه پوهیږو.

یو هوښیار سړي یو ځل مشوره ورکړې وه چې ټولې ستونزې د مراقبت له لارې حل کیدی شي، مګر ډیری خلک دا نه پوهیږي چې مراقبت د خدای د نیولو یا له هغه څخه د بل څه ترلاسه کولو هڅه نه ده. موږ باید لومړی له خدای سره خپله اړیکه وپیژنو او هغه کوچنی انا یا "انا" پریږدو چې زموږ په ژوند کې د خنډ په توګه ولاړ دی او زموږ لپاره د الهي ځواک جریان محدودوي.

د یوې ښځې کیسه ده چې اته کاله معلوله او ناروغه وه، په دوامداره توګه یې خدای ته دعا کوله چې هغه روغه کړي ترڅو خپل کار بیا پیل کړي. بالاخره، د هغه څه څخه چې د هغې د بې ګټې هڅو ښکاریده، مایوسه شوه، هغې ځان د خدای رضا ته تسلیم کړ، او په لاندې ډول یې دعا وکړه:

"زه خپل ژوند ستا په لاس کې سپارم، ای ربه، که غواړې چې زه معیوب او معلول پاتې شم، دا ستا کار دی، خو زه له تا څخه د روغتیا څخه ډیر څه غواړم، او خبره ستا ده چې ته څه غواړې او څه کوې"

په دوو اونیو کې هغه په بشپړه توګه روغه شوه او د ناروغ له بستره ووته

دا ممکن متضاد ښکاري، مګر اصلي نظر دا دی چې موږ ډیری وختونه هڅه کوو چې له خدای څخه وغواړو چې زموږ اراده پوره کړي پرځای د هغه د غوښتنو ته تسلیم شي چې د ځان ګټو او خود غرضه غوښتنو څخه رامینځته کیږي د دعا لارې بندوي یقینا، خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې له ځان سره مرسته کوي، او هرڅومره چې موږ خپله اراده د الهي ارادې سره سمون لپاره وروزو، هومره برکتي ځواک موږ په خپل ژوند کې راوړو.

خو ځيني وختونه زموږ اراده د حکمت له مخې نه رهبري کيږي، بيا هم موږ د هغه څه په ترلاسه کولو ټينګار کوو چې زموږ په ګټه نه وي، او خدای زموږ د شرايطو د بدلولو لپاره مداخله نه کوي.

زموږ خپلې سرچينې ممکن ځيني وختونه زموږ د شرايطو سره د مقابلې لپاره کافي وي، مګر وروسته موږ له جدي ننګونو سره مخ کيږو چې زموږ له کنټرول څخه بهر دي، موږ په يوه ستونزمن حالت کې پريږدي. په هرصورت، که موږ خپل انا يوې خوا ته کړو او په صادقانه او جدي توګه دعا وکړو، "ستا اراده دې پوره شي، ربه، او زما نه،" موږ خپل زړونه د لارښوونې جريان ته پرانيزو، او الهي ځواک او ډير برکتونه په موږ باندې نازليږي.

سره له دې چې د خپلو ستونزو د حل لپاره هر څه کوو، موږ بايد پوه شو چې د انسان ځواک محدود دی او موږ بايد د خدای لامحدود ځواک ته ځان خلاص کړو، مګر داسې ښکاري چې ډيری بايد د دې حقيقت درک کولو دمخه بشپړ بې وس□ سره مخ شي.

يو سندره شته چې وايي: "کله چې زه بند پاتې شم، ته راځې چې ما آزاد کړې"

او دا د خدای لاره ده چې موږ ته درس راکوي چې په نهايت کې يوازې هغه کولی شي سخت شرايط بدل کړي او پيچلې ستونزې حل کړي.

* * *

که څه هم خدای زموږ ټولې دعاګانې اوري (تر څو هغه زموږ ليدنه وکړي)،
خو هغه تل ځواب نه ورکوي

زمونږ حالت د یو کوچني ماشوم په څیر دی چې خپلې مور ته غږ کوي
خو مور یې اړتیا نه ویني چې هغه ته راشي
نو هغه ورته د بوخت او خاموش ساتلو لپاره یو لوبو لیږي

خو کله چې ماشوم د بل څه له خوا د تسلیت ورکولو څخه انکار وکړي
یوازې مور پخپله ورته راځي

په ورته ډول، څوک چې غواړي خدای وپیژني
دا باید د ماشوم په څیر وي
هغه څوک چې د مور د ځای ناستي په توګه له شتون څخه راضي نه وي

مقناطیسي پرمختګ

یو کس کولی شي د خپلې خوښې مقناطیسي وړتیا رامینځته کړي، که د خدای د عالي ځواک جذبولو لپاره، د ذهني ځواک ترلاسه کولو لپاره، یا د ورځني ژوند اړتیاوې جذبولو لپاره.

خدای پاک انسانانو ته یو بدن ورکړی دی، او مونږ باید د هغې پاملرنه وکړو هغه کسان چې خپل فزیکي مقناطیس یوازې د مادي شتمنیو او ذهنۍ ځواک لپاره کري او کاروي په پای کې به دوکه شي مګر هغه کسان چې خپل روحاني مقناطیس کري هغه به هغه مبارک ځواک ومومي چې د دوی اړتیاوې پوره کوي او د دوی ټولې مادي غوښتنې پوره کوي.

یو نړیوال قانون شته چې په مؤثره توګه کار کوي، او ما دا په خپل ژوند کې تجربه کړی او تایید کړې یې ده چې دا کار کوي.

د یو کس لپاره دا اړینه ده چې یو قوي، روغ بدن ولري چې د ذهن امرونو ته ځواب ووایی تصور وکړئ یو سست، بې هڅول شوی کس پرته له لیوالتیا یا انرژ کار ته ځي بیا تصور وکړئ یو آس چې د ریس په لاره کې د

چټکې منډې وهلو لپاره چمتو دی کله چې د پيل کولو سيګنال ترلاسه کړي همداسې بدن بايد وي.

ځينې وختونه مور ځينې زاړه خلک ګورو چې ښه روغتيا لري او د ځوان□ انرژي لري.
د دوی بدنونه ځوان او له مقناطيس څخه ډک ښکاري، او د دوی د عمر سره سره، دوی زړه راښکونکي شخصيتونه لري.

کره او کره کېدل انرژي له منځه وړي وګورئ چې خلک څنګه په خپلو څوکيو کې ناست دي؛ ځينې يې خوب ليدلی او ويده ښکاري، دومره چې کله تاسو دوی وګورئ، تاسو ستړي احساس کوئ نور مستقيم ناست دي، او تاسو پوهيږئ چې دوی يو متحرک شتون لري؛ هغه شيبه چې تاسو دوی ته ګورئ، تاسو له دوی سره اړيکه لرئ

څوک چې ځان ته اجازه ورکوي چې په بې پروای□ سره کښيني او د ناسم حالت له لارې د هغه د ملا د تير د کړوالي او کړوالي لامل شي. دا ډول ناسته هم په رواني حالت اغيزه کوي او فکر منفي کوي.

هغه کسان چې په سمه توګه ناست وي او ښه حالت ولري ډير مثبت او خوشبين وي هغه کسان چې د ځانګړو شرايطو له امله نشي کولی په سمه توګه کښيني، کولی شي د خپلې خوشبين□، مثبت ليد او قوي ذهني شتون سره د دې لپاره تاوان ورکړي.

تل خپل ذهن په هر هغه څه متمرکز کړئ چې تاسو يې کوئ، مهمه نده چې دا څومره کوچنی يا بې اهميته ښکاري، پداسې حال کې چې په ورته وخت کې خپل ذهن انعطاف منونکی وساتئ ترڅو تاسو د اړتيا په صورت کې بلې علاقې ته لاړ شئ مګر له هرڅه پورته، هرڅه په بشپړ تمرکز سره وکړئ، ځکه چې دا به ستاسو کاريزما ډيره لوړه کړي.

په هره برخه کې ډيری بريالي سوداګر په دې ښه پوهيږي چې څنګه مقناطيسي ځواک وکاروي

ځان کنټرول انسان ته مقناطیسي څنډه ورکوي، او همدارنګه د احساساتو او شوقونو څخه بې اغیزې متوازن ذهن درلودلو وړتیا ورکوي.

احساساتي جوش باید په ځواک، ذهني فعالیت بدل شي، او حکمت باید احساسات کنټرول کړي ترڅو مقناطیسي ځواک راڅرګند شي.

عقل د احساساتو سره یوځای مقناطیسیزم رامینځته کوي یو کس چې مقناطیسیزم لري په ډاډ سره خبرې کوي

هغه په عقلي ډول خبرې کوي، خو خبرې یې له احساساتو ډکې دي مور باید په هر هغه څه کې چې وایو او کوو یې صادق واوسو، خو اخلاص د نورو د خپه کولو یا شرمولو په معنی نه دی.

سبزیجات او میوې مقناطیسي ځانګړتیاوې لري، په ځانګړې توګه میوې، ځکه چې دوی د هاضمې پروسې مخه نه نیسي یا خنډ نه کوي، پداسې حال کې چې د پروټینونو او نشایسته ډیر مصرف په بدن کې د زهرجنو موادو په راټولولو کې مرسته کوي.

هر ناروغه غړی به په بدن کې عدم توازن رامینځته کړي. په ځانګړي توګه، معده باید روغ او سالم وساتل شي؛ د مثال په توګه، په معده کې ګاز د ناراحتۍ لامل کیږي او په دې توګه په مقناطیسیت منفي اغیزه کوي.

د خوراک ډېر مصرف ناغوښتل شوې پایلې لري، پداسې حال کې چې روژه د یو چا د مقناطیسیت څرګندولو کې مرسته کوي، لکه څنګه چې وخت په وخت ځینې خواړه پریښودل کیږي، مګر دا پدې معنی ندي چې ځان دومره وږی وساتئ چې خپل روغتیا ته زیان ورسوي.

هغه کسان چې په ورځ کې درې ځله غوښه خوري د سترګو نظر کمزوری او مقناطیسي قوت یې کم وي، خو یوازې مناسبه تغذیه کافي نه

ده؛ اړتیا د سالم فکر، عالي چلند او د ژوند په لارو کې په سمه توګه تګ ته ده.

* * *

که تاسو تل باور لرئ

بشپړ باور، له شک پرته

چې د خدای قدرت ستاسو دننه کار کوي

ستاسو د فکرونو، دعاګانو او باورونو تر شا

تاسو ته لامحدود ځواک درکولو لپاره

د ژوند د ټولو حالاتو سره د مقابلې لپاره

او که تاسو باور لرئ چې خدای ستاسو سره دی

د هغه پاملرنه ستاسو په هر ګام کې ده

تاسو به تل د هغې برکتونه احساس کړئ

او د هغه شتون احساس کړئ

ستاسو د ژوند په هره برخه کې

* * *

خدای مینه ده، او د هغه د پیدایښت پلان له مینې پرته له بل څه څخه نه شي رامینځته کېدای یا په هغه کې ریښې نه شي ایښودل کېدای. ایا دا ساده مفکوره د انسان زړه ته د بل هر منطق په پرتله ډیر آرام او امید نه ورکوي؟

ټول هغه پوه خلک چې د حقیقت زړه ته ننوتي دي د یو نړیوال الهي پلان شتون ته یې شاهدي ورکړې ده، او دا چې دا ښکلی او له خوښیو ډک دی.

خدای مور د انرژۍ د فرښتو په توګه پیدا کړي یو، د ژوند په جریانونو کې پوښل شوي، د فزیکي څراغونو له لارې بهیږي.

خو د فزیکي څراغ په نازکوالي او کمزورۍ باندې د تمرکز له امله، مور هېر کړي دي چې څنګه د ابدي ژوند انرژۍ ابدي او نه ختمیدونکي ځانګړتیاوې احساس کړو چې په څراغ کې شتون لري، کوم چې د بدلون او بدلون تابع دی.

کله چې تاسو د دې نړۍ له شعور څخه تېر شئ،
په دې پوهیدل چې تاسو نه بدن یاست او نه ذهن
خو، تاسو د خپل شتون څخه خبر یاست
ستاسو اصلي طبیعت هغه پاک، بې قید شعور دی
هغه څوک چې په کایناتو کې هرڅه لري

الهي مینه ټولې مادي غوښتنې پاکوي او هغه په عالي ارمانونو او لوړو ارمانونو بدلوي، او زړه له هغو دردونو څخه روغوي چې ډیری وختونه د هغو اړیکو له امله رامینځته کیږي چې د نه ثابتې مینې، ټاکلي تفاهم او متقابل درناوي پر قوي بنسټونو ولاړې نه وي، یا د یو عزیز د مړینې له امله رامینځته کیږي.

کله چې مور په بشپړه توګه له خدای سره مینه کوو، مور د بلې مینې څخه مطمئن نه شو، پرته لدې چې دا د هغې لویې مینې برخه وي، او په هغه الهي مینه کې به مور د ټولو زړونو مینه ومومو ځکه چې خدای په کایناتو کې د مینې سرچینه ده.

هر هغه څه چې نړۍ تاسو ته درکوي او بیا له تاسو څخه اخلي، تاسو په غم، درد یا مایوسۍ کې پریږدي، تاسو به په خدای کې په ډیر لوی مقدار کې ومومئ او د مایوسۍ او غم له پایلو پرته.

ما د خپلو ارمانونو جال واچاوه
زما د فکرونو په پراخه سمندر کې

دا ډیری وخت زما له ذهنه ووتله
اې الهي مینه
اوه، قیمتي ښکار!
خو، زه ډوبېدو ته دوام ورکوم
د سولې په ژورو کې

او پرته له ځنډه، ما د خپلې مینې جال ستا په لور وغځاوه
یو په بل پسې
زه باید یوه ورځ تا ونیسم
ستا لپاره زما بې پایه لېوالتیا یوه شبکه ده

زه د خپلې مینې دا جال هر ځای ته غورځوم
د ژوند د ګډوډو څپو څخه پورته
او د ځلیدونکو ستورو په اړه
او د ښو روحونو په ژورو کې

زه یوازې دومره پوهیږم چې زه ښکاری یم
او زه به ستا د نیولو هڅه ته دوام ورکړم
اې تر ټولو ګرانه هیله او په وجود کې تر ټولو لویه خزانه!

* * *

عادي روحاني معالجین یا پادریان د ګناهونو د بخښلو یا هغو آزادو ګناهکارانو د بخښلو واک نلري چې د مشورې لپاره دوی ته راځي؛ دوی یوازې روحاني نسخې ورکولی شي، نور هیڅ نه

هغه کسان چې خدای پېژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی یوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې دوی کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پایلو څخه خلاصوي.

ټول ښه او بد اعمال د دماغ په حجرو کې پټ دي او په فکر کې د ښو یا بدو عادتونو یا تمایلاتو په توګه څرګندیږي.

هغه څوک چې د مغزو حجرات د دې عادتونو د ځواک سره چارج شوي دي د غیر صحي عادتونو څخه رنځ وړي، کولی شي ځان د ارادې، مراقبت، مخلصانه دعا او دوامداره مثبت تایید له لارې آزاد کړي تر هغه چې د هغه ټول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام په ښو عادتونو بدل نشي.

دا هغه وخت پیښیږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند قوه د دماغ حجرو غیر معمولي طبیعت بدلولو لپاره کار کوي ترڅو دا حجرې د هر هغه څه څخه ډکې شي چې ښه، صالح او ښکلي دي.

دا پدې مانا ده چې د مغز حجرې چې د غلطو نظرونو څخه ډکې دي د حیاتي فعالیت لخوا سوځول کیږي کله چې دا په مغز کې په کلکه راټول شي او د عالي او ګټورو موخو لپاره وکارول شي.

یو څوک چې د خپل فزیکي بدن سره په کلکه تړلی وي خپل حیاتي فعالیت د خپلو عضلاتو او حواسو سره بوخت ساتي، مګر یو څوک چې د فکر کولو روحاني تمایل لري خپل عضلات او بدن د فعال آرام په حالت کې ساتي، او ذهن یې له حواسو څخه لرې ساتي، ترڅو د ژوند ځواک په عصبي سیسټم کې پاتې نشي او په دماغ کې راټول شي.

له همدې امله، مراقبه د دماغ حجرو روحاني کولو او له ذهن څخه د هر ډول ناغوښتل شوي عادت ریښې له منځه وړلو لپاره ترټولو مؤثره لاره ده.

عادت ځواک دی، او خلک له دې ځواک څخه ناوړه ګټه پورته کوي د بدو کارونو په کولو سره پرځای یې په ښو کارونو کې کاروي.

ناپوهي، د غور نشتوالی، د ښه ملګري په غوره کولو کې پاتې راتلل، او د ښو کارونو غفلت اکثره وخت یو کس د بدو عادتونو په دامونو او دامونو کې اچوي، کوم چې د شګې په څیر دي چې هغه کس چې د هغه د ارادې خلاف په هغې باندې روان وي تیروي.

د ملګرتیا نفوذ د ارادې او سالم قضاوت په پرتله پیاوړی دی:

(له بد اخلاقه سړي سره ملګرتیا مه کوه، ځکه بد اخلاقه سړی ستا شخصیت خرابولی شي)

هوښیار خلک پرته له هڅې څخه په ښه توګه عمل کوي، پداسې حال کې چې هغه کسان چې زیان خوښوي د عادت په زور زیانمنونکي او کرکه لرونکي عملونه کولو ته اړ ایستل کیږي چې دوی ګناه او بد ته اړ باسي.

موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته د ښو فکرونو الهام راکړي.
ترڅو موږ نیکمرغي او ښکلا وګورو
موږ توپیر کوو چې څه ګټور دي او څه زیانمن دي
او د دې لپاره چې موږ هغه ته مخه کړو
او موږ یې هیله لرو
د ټولو ښو سرچینو سرچینه
او د ټولو نیکمرغیو سرچینه

* * *

د دې ژوند د سیوري تر شا د خدای حیرانونکې او حیرانونکې رڼا پرته ده.

ټول کاینات د هغه د مبارک حضور لپاره یو پراخ معبد دی

کله چې موږ د خدای په اړه په جدي او ژوره توګه فکر کوو
او موږ هغه سره په ډیره مینه مینه لرو
موږ پرې بشپړ باور لرو
زموږ په وړاندې بې شمېره دروازې خلاصېږي

او کله چې موږ د هغه رڼا وګورو
او موږ د هغه شتون احساس کوو
د ژوند ټولې وحشتناکې او وحشتناکې پیښې نشي کولی
تر څو موږ له سولې او ارامۍ څخه محروم کړو
هغه شیان چې موږ خدای ته نږدې احساسوي

* * *

په ژوند او مرګ کې
په ناروغۍ او قحطۍ کې
یا فقر او بدبختي
او د نړۍ په بدلونونو، ګډوډۍ او بدلونونو کې
زه پناه غواړم په تا کې، ای ربه، تل

مینه څه ده؟
مینه د ګلابو د ګلونو بوی دی
او د خاموش ګلابونو کورس
د طبیعت ښکلا لمانځل

مینه د روح یوه سندره ده چې د ژوند لپاره سندرې وایي
او د سیارو متوازن تال لرونکی نڅا
ژورې فضا ته په خپل تلپاتې سفر کې

دا د ګلانو تنده ده چې لمر وځښې
او دا وده کوي او د ژوند د امرت لخوا تغذيه کيږي

دا د ځمکې ارمان دی
د تږو ريښو تغذيه کول د هغې شيدو سره
او د ژوند د جوهر سره د ژونديو موجوداتو تغذيه کول

دا د لمر قوي اراده ده
د ټولو مخلوقاتو فعال ساتلو لپاره
دا د ژوند محرک ځواک دی
د کوچنيانو لپاره د ساتنې او پاملرنې چمتو کول

دا د معصوميت موسکا ده چې د ماشوم لپاره د مور او پلار مينه راپاروي
دا د مينه والو په زړونو کې ناڅاپي تسليميدل دي
د وړيا خدمت او خواخوږۍ وړاندې کول

دا د ملګرتيا نبض دی
هغه څوک چې مات شوي زړونه رغوي او زخمونه رغوي
دا د زړه غږ دی چې د توضيحاتو څخه سرغړونه کوي

هغه يو شاعر دی چې د انسانيت سره مينه لري
هغه څوک چې د هغې له بدبختۍ څخه رنځ وړي

دا د يوې کورنۍ د غړو ترمنځ د نږدېوالي حلقه ده
په دوامداره توګه پراخيدل او پراخيدل د لويو ځايونو په لور او پراخې ساحې

دا د ژوند غږ دی

د خلاصو ذهنونو په افقونو کې
او د زړونو اسمان چې د ښو احساساتو ستورو څخه ډک دی

مینه د روح خوشحالي ده
هغه څه چې مینه وال روحونه یې هیله لري
او هغه غواړي چې هغه ته ورسیږي او ورسره اړیکه ونیسي

* * *

مرګ - ستاسو ژوند اوږد شي - پای نه دی، بلکې یو لنډمهاله خلاصون دی چې انسان ته ورکول کیږي کله چې د عدالت نړیوال قانون پریکړه وکړي چې د هغه اوسني بدن او چاپیریال خپل هدف پوره کړی دی، یا کله چې هغه دومره خپه، ستړی، یا رنځ وړي چې هغه نور د ځمکني شتون بار نشي زغملی.

د هغو کسانو لپاره چې رنځ وړي، مرګ یو قیامت دی یا د بدن له دردناک عذابونو څخه د سولې، ارامۍ او آرامۍ بیدارۍ ته خلاصون دی.

د زړو کسانو لپاره، دا هغه تقاعد دی چې دوی یې د ژوند په اوږدو کې د کلونو مبارزې او سخت کار له لارې ترلاسه کړی دی.

د ټولو ښو روحونو لپاره، دا د ښه راغلاست وقفه ده

دا د انسانیت لپاره وخت دی چې هغه قوتونه فعال کړي چې په ځان کې حقایق څرګندوي. خوښۍ د دې افشا کولو سره تړلې ده، او هغه کسان چې غواړي دې داخلي افقونو ته ورسیږي باید هدفمند هڅې وکړي او خپل ذهنونه د تخلیقي نظرونو سره تغذیه کړي ترڅو هغه حقایق لمس کړي چې خدای د دوی دننه ځای په ځای کړي دي او د هغه مبارکو قدرتونو څخه ګټه پورته کړي چې د دوی په وجود کې شتون لري.

ځوک غواړي چې د روحاني خوښۍ امرت له څکلو پرته خپل فزيکي حواس پوره کړي؟

هغه د الهي چينې څخه، چې د ټولو رضايت او خوښۍ سرچينه ده، په بايلونکي ډول پانګونه کوي، نو د هغه سوداګري ناکامه کيږي او د هغه فکري محصول کم وي.

هغه کسان چې غواړي خدای وپيژني، د دوی هيله به خدای پوره کړي ځکه چې هغه سخي او مهربان دی. په هرصورت، ډيری خلک د دنياوي غوښتنو وروسته منډې وهي، ځان د مادي خوښۍ سره تسليت ورکوي چې دوام نلري، او دوی د هغې د نه ترلاسه کولو يا د هغې د ترلاسه کولو له امله رنځ وړي!

حتی هغه کسان چې له مالي پلوه بريالي دي بالاخره به په خپل ژوند کې يو تشوالی احساس کړي چې ډکول يې ګران دي هغه کسان چې خپل ژوند له خدای سره وصل کوي، په هرصورت، شتمن، ځواکمن دي، او له قناعت او سوکالۍ څخه خوند اخلي.

د حکمت د احکامو نه مراعات کول او د وجدان غږ ته پام نه کول د کړې، ښويېدونکې، خطرناکې او بدبختې لارې لامل کيږي، پداسې حال کې چې د صداقت لاره تعقيبول د زنځيرونو څخه خلاصون او د سم کار کولو ځواک ترلاسه کولو لامل کيږي، نه هغه څه چې د ګمراه غريزو او ګمراه کونکو عادتونو لخوا ټاکل کيږي.

هغه کسان چې د خوښۍ په لټه کې دي کولی شي د هوښيارانو خلکو له تجربو څخه ګټه پورته کړي چې د ژوند له ستونزو سره مخ شوي او د هغوی لپاره يې حل لارې موندلي دي.

په حقيقت کې، څوک چې د الهي موخو سره سمون لري د قناعت او سکون په سمندر کې لامبو وهي، او هغه واقعيا بختور دی.

* * *

هر فکر چې موږ یې لرو یو ځانګړی خوځښت رامینځته کوي

کله چې تاسو د خپل ټول وجود، ذهن او غړو سره د خدای په اړه فکر کوئ - او په خپل ځان کې په مکرر ډول "ای خدایه" غږ کوئ، تاسو یو پیاوړی وایبریشن رامینځته کوئ چې ستاسو ژوند ته الهي شتون راوړي.

کله چې موږ پوه شو چې خدای زموږ ابدي محبوب او زموږ دوامداره ملګری دی، او دا چې د هغه مینه زموږ لپاره د هر بل مینې څخه لویه ده، نو موږ د هغه نږدېوالی احساس کوو او د هغه شتون لمس کوو، او زموږ زړونه ډاډمن کیږي او موږ عالي روحاني سوله احساس کوو.

کله چې تاسو په خدای غور کوئ او په خپل زړه او ټول بدن کې د خوښۍ زیاتیدونکې ټکانونه احساس کوئ، او د دې خوښۍ څپې وخت په وخت تاسو ته راځي، نو پوه شئ چې خدای ستاسو د زړه ارمانونو ته ځواب ورکړی دی او د خوښۍ احساسات چې تاسو یې تجربه کوئ د دې برکتناک ځواب ثبوت دی.

عادتونه اتوماتیک رواني وسایل او میکانیزمونه دي چې د اړینو دندو په اسانۍ او بې پروایۍ سره ترسره کولو کې مرسته کوي.

ډیری خلک د کمزورۍ او ناکامۍ عادتونو ته اجازه ورکوي چې دوی غلام کړي، او یو څوک کولی شي ځان خوندي کړي که چیرې هغه په بل ډول ژوند وکړي، په دې شرط چې هغه د زیان رسوونکو عادتونو سره د مبارزې لپاره جدي وي تر هغه چې هغه خوندیتوب او د بریا ساحل ته ورسیږي.

بې کنټروله غوښتنې د ناسمو عادتونو د تغذیې او توجیه کولو له لارې د دروغجنو هیلو او خیالي خوښۍ او لنډمهاله رضایت ژمنو سره هڅوي.

د کمزورۍ او ګډوډۍ په دې شیبو کې، هغه څوک چې غواړي د بې نظمه عادتونو څخه خلاص شي، باید خپل د پوهیدو ځواک راوبلي ترڅو د دوی اصلي ماهیت درک کړي او په مؤثره توګه ورسره معامله وکړي.

بد عادتونه ناوړه پایلې او ترخې، زهرجنې میوې لري

دا ویجاړونکي عادتونه، که چیرې کنټرول نه شي، نو پیاوړي به شي، سړی به په خپل کلک ګرفت او غالب نفوذ کې وساتي.

کله چې ذهن د دې عادتونو په بې ګټې والي او زیان قانع شي، نو د دوی نفوذ کمېږي او بالاخره د انسان له ژوند څخه ورکېږي.

دا هغه څه دي چې موږ فکر کوو، دا هغه څوک یو چې موږ یو

زموږ د افکارو پیژندل شوي تمایلات زموږ د وړتیاوو، وړتیاوو او شخصیت ماهیت ټاکي.

ځینې خلک فکر کوي چې دوی لیکوالان، هنرمندان، زیارکښ اشخاص، یا سست، بې کاره خلک دي، او داسې نور. خو که تاسو وغواړئ چې د هغه څه پرته بل څوک اوسئ چې اوس یې؟

تاسو شاید استدلال وکړئ چې ځینې خلک د ځانګړو وړتیاوو سره زیږیدلي دي چې تاسو یې نلرئ مګر کاش چې تاسو یې لرئ دا ریښتیا ده مګر دوی د دې وړتیاوو پراختیا یا د دوی د درلودلو لیوالتیا دمخه کار کړی که په دې ژوند کې نه وي، نو په تیرو کې.

له همدې امله، تاسو باید اوس د هغه څه په اړه کار پیل کړئ چې تاسو یې غواړئ

تاسو کولی شئ همدا اوس په خپل شعور کې هر ډول لارښوونه رامینځته کړئ او رامینځته کړئ، په دې شرط چې تاسو په خپل ذهن کې یو قوي نظر واچوئ، او بیا ستاسو عملونه به د هغې سره سم وي او ستاسو ټول وجود به دې نظر ته ځواب ووایی او د هغې مطابق عمل وکړي.

* * *

معنوي شعور د مینې په زانګو کې زیږیدلی، کوم چې د نفرت له ویجاړونکي ځواک څخه خورا لوی دی.

هر هغه څه چې موږ یې د نورو په وړاندې وایو یا کوو باید د مینې له امله وي.

موږ باید نورو ته زیان ونه رسوو یا یې وغندو، بلکې له هغوی سره مینه وکړو او هغه نعمتونه ورسره شریک کړو چې خدای موږ ته راکوي.

هغه شیان چې موږ یې لرو په حقیقت کې زموږ نه دي؛ دوی موږ ته د لنډمهاله کارولو لپاره ورکړل شوي دي، او کله چې موږ له دې نړۍ څخه ځو نو له موږ څخه به واخیستل شي.

موږ باید د ملکیت له احساس څخه پورته شو او هغه څه ورکړو چې موږ یې کولی شو؛ بیا به موږ په اتوماتیک ډول ځان ته نیکمرغي او برکتونه راوړو. ورکول، ورکول کیږي.

ډیری وختونه ما یوه پیسه هم نه درلوده، مګر ما په الهی بانک تکیه وکړه، او مقدس سوکالي زما سره وه او الهی ځواک زما ملاتړ وکړ.

زما په خدای او د هغه په مرسته بشپړ باور زما په ژوند کې وروستۍ تضمین دی، ځکه چې هغه هیڅکله ما مایوسه یا مایوسه نه دی کړی.

کله چې تاسو روحاني پوهاوی ولرئ، هرچیرې چې ځئ، او هر څه چې ستاسو اړتیا وي، نړیوال قانون به ستاسو لپاره د هغې د پوره کولو لپاره کار وکړي.

د لیدو وړ سترګو سره د تخلیق مشاهده کول

ماسټر پرامهانسا یوګاننداa

ژباړه: محمود عباس مسعود

دا کاینات څومره په رښتیا هم حیرانونکی دی! په دې کې، خدای د خپل تخلیق حیرانتیاوې انځوروي او مجسم کوي انسانان باید په دې نړ کې د مړو په څیر ونه ګرځي، بلکې فکر وکړي، هغه څه تحلیل کړي چې دوی یې ګوري، او هغه څه چې خدای او د هغه مرستیال، انسانیت، په دې ځمکه کې کړي دي ستاینه وکړي. کایناتیک جوړښت څومره دقیق دی! هغه لاره چې موږ رامینځته شوي یو او هغه منظم سیسټم چې د تخلیق ماشینونه یې د کایناتیک قانون سره سم کار کوي، د دقت او بشپړتیا سمبول دی (د خدای کار، چې ټول شیان یې بشپړ کړي دي)

موږ ټول ګلونه ګورو او د هغوی ښکلا او لذت څخه خوند اخلو، خو څوک د ګلانو د شتون راز پوهیدو توان لري؟ یو سړی باید د هغو وسیلو او موادو په اړه فکر او غور وکړي چې هغه هره ورځ هر هغه څه جوړوي چې هغه یې ګوري، که هغه کتاب وي، د موسیق وسیله وي، کور وي یا ونه وي.

د مثال په توګه، موټرونه ډیری وختونه په پام کې نیول کیږي مګر که تاسو هغه فابریکې وګورئ چیرې چې دوی راټول او تولید کیږي، نو تاسو به پوه شئ چې د دوی ډیزاین څومره پیچلی او پیچلی دی په پام کې ونیسئ چې د ورځنیو ورځپاڼو جوړولو او هغه ماشینونو جوړولو کې څه شامل دي چې دوی چاپوي هیڅ انسان لاس په دومره سرعت سره کار نشي کولی.

که چیرې د انسانانو لخوا جوړ شوي شیان دومره پیچلي او یو بل سره تړلي وي، نو د نباتاتو، حیواناتو او انسانانو د جوړښت د لامحدود پیچلتیا په اړه څه!

د بدن د جوړښت او اړتیاوو د پوهیدو لپاره د طبي علومو د زده کړې لپاره لس کاله وخت نیسي، کوم چې د یوې عادي شی په څیر ښکاري.

کله چې یو نبات د شیشې په لوښي کې په اوبو کې د خپلې ودې په لومړني پړاو کې وي، نو ریښې یې د ښکلو ویښتو سره ورته وي، مګر کله چې وکرل شي، هغه انرژي چې د الهي استخباراتو سره ډکه شوې او په ریښو کې شتون لري، نبات ته اجازه ورکوي چې د خاورې او اوبو څخه د خپلې ودې لپاره اړین مغذي مواد جذب کړي.

آیا دا واقعیا د حیرانتیا خبره نه ده چې هغه جوس چې د بوټو پاڼو ته تغذیه کوي د جاذبې قوې پر خلاف پورته ځي؟ د بوټي د ډډ یا د ونې د تنې څخه د پوټکي په ایستلو سره، یو څوک کولی شي د هغو ټیوبونو پیچلي کار وګوري چې د هغه جوس جریان تنظیموي د تغذیې او ودې د دې پروسې تر شا محرک ځواک یو راز دی چې پخپله ژوند بلل کیږي.

کله چې زه په الهي شعور کې یم، زه حتی د واښو په ریښو کې ژوند وینم چې ما هیڅکله خوب هم نه و لیدلی چې زه به د تخلیق پټې حیرانتیاوې وګورم د دې حیرانتیاوو په اړه فکر کول د خدای د عظمت او جلال په وړاندې په ویره او احترام کې ودریدل دي.

(او زه د یو عاجز او مطیع کس په چال روان وم)

(خدای نه مغرور دی او نه متکبر)

په ډېر دقت سره، الهي ارادې د هر ژوندي موجود شکل، د هغې د ژوند، ساتنې او ساتنې لپاره د ټولو اړینو اړتیاوو سره یوځای، په ښه حالت کې او د خپلو دندو د ترسره کولو توان لري، تنظیم کړی دی. که چیرې په دې غذایي اړتیاوو کې کومه نیمګړتیا رامنځته شي، د بیلګې په توګه، نباتات، څاروي او انسانان به یې په پایله کې زیانمن شي.

په هرصورت، ډیری خلک د تغذیې لارښوونې له پامه غورځوي، هغه خواړه خوري چې ټول اړین عناصر یا د ښه روغتیا لپاره اړین تغذیه توازن نلري ناکافي تغذیه د ډیری انساني ناروغیو لوی لامل دی د تغذیې کمښت په هغه نبات باندې نږدې سمدلاسه د پام وړ اغیزه لري چې خواړه یې د ځینې اړینو کیمیاوي اجزاو څخه محروم شوي دي.

د انسانانو او ټولو ژوندیو موجوداتو ترمنځ یو حیاتي تبادله شتون لري د انسانانو او څارویو ترمنځ متقابل تبادله ښه پیژندل شوې ده انسانان اکسیجن تنفس کوي او کاربن ډای اکسایډ خارجوي، پداسې حال کې چې ونې کاربن ډای اکسایډ او اوبه جذبوي او ذخیره کوي، کوم چې د فوتوسنتز له لارې

ماتيږي ترڅو کاربوهايډريټ (د کاربن، اکسيجن او هايدروجن مرکبات، لکه نشايسته او شکر) جوړ کړي.

په دې پروسه کې، ونې د انسانانو لپاره اړين اکسيجن خوشې کوي. فوتوسنتز د شپې له خوا ودريږي ځکه چې دا په لمر پورې اړه لري. په هرصورت، د تنفس په نوم د يوې بلې پروسې له لارې، ونې په دوامداره توګه کاربن ډای اکسايډ فضا ته خوشې کوي، په ځانګړې توګه د شپې کله چې د فوتوسنتز څخه هيڅ ضد اغيزه شتون نلري، کوم چې کاربن جذبوي او اکسيجن توليدوي.

د شپې هوا عموما ارامه وي، او درووند کاربن ډای اکسايډ ځمکې ته نږدې ځای پرځای کيږي. دا يو څه دليل دی چې په بسترونو کې د خوب کولو عادت، چې د ځمکې له سطحې څخه پورته دی، رامينځته شوی.

ساينس موږ ته د دې کايناتو ډيری پيچلي ميکانيزمونه راښکاره کړي دي - هغه عناصر چې موږ ټول ترې جوړ شوي يو مګر لاهم د پوهې پراخه اندازه شتون لري چې لاهم بايد افشا شي که موږ د خپلو حواسو پټ ځواک وروزلو، موږ کولی شو ژوره او بډايه پوهه ترلاسه کړو. داسې شيان شته چې موږ بايد په خپلو سترګو وګورو، مګر موږ يې نه کوو. هغه شيان شته چې موږ بايد په خپلو غوږونو واورو، مګر موږ يې نه کوو ځکه چې زموږ حواس د ګڼې، محدودې فزيکي نړۍ تجربو سره عادت شوي او تکيه کوي.

له دې تړاو څخه خلاصون د حسي خوښيو څخه انکار نه دی، بلکې زموږ د حسي وړتياوو د ساحې پراخول دي - چې د خدای لخوا موږ ته ورکړل شوي دي - تر بشپړ روحاني ظرفيت پورې.

په فزيکي کچه، انسانانو د خپلو ليد وړتياوو د لوړولو لپاره مختلفې لارې موندلي دي. سترګې يوازې د رنګ محدود تاثيرات ترلاسه کوي؛ په هرصورت، ځينې روښانه نسواري ډبرې د الټرا وايليټ رڼا لاندې ځليدونکي رنګونه ښيې کله چې دا رڼا بنده شي، ډبرې بيرته خپل اصلي تياره رنګ ته راستنيږي. په فزيکي نړۍ کې ډيری رنګونه، لکه د اسمان نيلي، د مختلفو ډولونو مادې ذراتو څخه د رڼا د انعکاس لخوا رامينځته شوي نظري وهمونه دي ځکه چې سترګې يوازې د محدودو کمپنونو احساس کولی شي چې په کايناتو کې هرڅه جوړوي، انسانان نشي کولی هغه فرعي، آسماني سپيکټرا وګوري چې په شاوخوا کې پټ دي که موږ دوی وګورو، موږ به د دوی په شان او ښکلا حيران شو حتی تر ټولو متحرک ځمکني رنګونه د سيارې يا آسماني نړۍ د عالي رنګونو په پرتله تياره او تياره ښکاري.

په دې توګه، نه سترګې او نه غوږونه ټول هغه څه درک کولی شي چې درک کیدی شي. انسانان د آسماني، خوشبویه بویونو تنفس کولو یا د آسمان د پراخوالي له لارې د بې شمیره نازکو شکلونو، انځورونو او نازکو تاثیراتو د لیدلو توان نلري.

انسانان اکثره وخت نشي کولی حتی په خپلو حواسو کې شیان درک کړي هغه خلک چې لید لري په هر ځای کې ښکلا ستاینه کوي نور داسې عمل کوي لکه څنګه چې سترګې نلري؛ دوی نه ګوري او نه پوهیږي - "کاڼه، ړانده او ګونګیان، نو دوی نه پوهیږي" - ځکه چې دوی د هیڅ شی د درک کولو توان نلري، حتی په ښکلي ځایونو کې

کله چې ما مکسیکو ته سفر وکړ او د زوکیمیلکو جهیل "لامبو وهونکي باغونه" مې ولیدل، د دوی ښکلا زما زړه ډک کړ، او ما د الهي هنرمند عظمت او عظمت احساس کړ. یو بل کس هم و چې په دې طبیعي عجایبو کې ډوب ښکاریده، مګر یو داخلي احساس ما ته وهړاندیز وکړ چې هغه هغه څه نه ګوري چې زه یې ګورم. ما له هغه څخه د دې خوندورو منظرو په اړه د هغه د تاثر په اړه وپوښتل، او هغه ځواب ورکړ، "زه د اوبو د ایستلو لپاره د یوې اغیزمنې لارې په اړه فکر کوم ترڅو ډیرې ځمکې وکرم".

د یو انجینر په توګه، هغه جهیل ته د خپل نظر څخه وکتل. په دې توګه، موږ ټول شیان د خپلو نظرونو او تعصبونو سره سم ګورو.

هر روح د احساساتو، فکرونو او احساساتو په مختلفو وایبریشنونو کې ډوب دی - ټول هغه عوامل چې د یو شخص د شخصیت یا شعور په جوړښت کې مرسته کوي هر فرد یو ځانګړی جوړښت، یو مختلف وایبریشن لري هر هغه څه چې یو شخص یې د ماشومتوب راهیسې کړي دي په دماغ کې د تمایلاتو او تمایلاتو د فشار شوي کیپسول په توګه زیرمه شوي دي ځکه چې موږ دا ناڅرګند کیپسولونه نشو لیدلی، موږ د خلکو د کړنو څخه حیران یو، هر یو د دوی د خپلو غوښتنو سره سم ځینې په اسانۍ سره د هیڅ دلیل لپاره د خوښۍ لخوا ډوب کیږي، یا په غوسه او مزاج کې کیږي چې د وضاحت څخه سرغړونه کوي، حتی له ځانه څخه نور په دوامداره توګه د نیوکې سره بوخت دي، اختلاف رامینځته کوي، اوازې خپروي، او نور افشا کوي، پداسې حال کې چې د دوی خپل داخلي ځانونه پاکولو او پاکولو ته سخته اړتیا لري. دا رواني تمایلات روح ښخوي او یو کس د خپل لوړ ظرفیت ښکاره کولو څخه ګټه پورته کوي...

څومره پیچلي او ځان محدودونکي انسانان دي! هر سړی، په خپل ځان کې، یو څو فصلي کیسه ده، د یو بل سره تړلي پیښو او متنوع صحنو سره

د خوړلو، خوب کولو او کار کولو سربیره، له انسانانو څخه تمه کیږي چې له ژوند څخه یو څه معنی ولري. مفکرین خپل شاوخوا چاپیریال ته پام کوي او ډیری وختونه د هغه څه څخه حیران کیږي چې دوی یې ګوري. دوی له نږدې ګوري او پوښتنه کوي چې ولې شیان په یو ځانګړي ډول پیښیږي یا نه پیښیږي. د مثال په توګه، مور د غاښونو یوه سیټ ترلاسه کوو، بیا دوهم سیټ، نو ولې مور دریم سیټ هم نه ترلاسه کوو؟ ولې سیسټم پدې ډول کار کوي؟

انسانان د طبیعي محدودیتونو ډیری خیالي مفکورې په اسانۍ سره پرته له جدي پوښتنې څخه مني، په دې توګه دې مفکورو ته اجازه ورکوي چې خپل ژوند او برخلیک کنټرول کړي. مفکرین په اسانۍ سره اوسنۍ حالت نه مني؛ بلکه، دوی د هغې د بدلولو هڅه کوي، او دا په سمه توګه هغه څه دي چې پرمختګ ممکن کوي.

زه خوشحاله یم کله چې زه نادر انساني لاسته راوړنې او اختراعات ګورم چې په یو یا بل ډول انسانیت ته خدمت کوي څومره حیرانتیاوې د انسان له ذهن څخه راپورته شوي دي! مګر ذهن پخپله د هغه ټولو څخه ډیر پیچلی پاتې دی چې یې تولید کړي دي.

د یو پاچا په اړه یوه کیسه ده چې خپل وزیر ته یې ډیره مینه او مهرباني ښودله، چې د نورو درباریانو په زړونو کې یې حسد او کینه راپاروله، چا چې د پاچا ښکاره تعصب ولید. کله چې پاچا دا درک کړ، نو غوښتل یې هغوی ته تشریح کړي چې ولې وزیر د هغه غوره و.

یوه ورځ پاچا او د هغه ملګرو له لرې څخه د موسیقۍ غږ واورېد، نو هغه د خپل یوه ملګري ته مخ واړاوه او ویې ویل: "زمور لپاره خبرونه ومومئ"

لږ وروسته سړی بیرته راغی او ویې ویل چې دا د واده مراسم وو، پاچا پوښتنه وکړه، "د چا واده؟" خو د دربار خاوند هیڅ ځواب نه درلود.

بیا یې یو بل د دربار مشر واستاوه چې د پاچا د وروستۍ پوښتنې ځواب سره راستون شو، خو هغه د نورو پوښتنو ځواب نه شوای ورکولی. ورته خبره د څو سړیو سره وشوه.

بالاخره، پاچا خپل وزیر وغوښت او امر یې وکړ چې لاړ شي او موضوع وڅیړي. وزیر سمدلاسه لاړ، او د بیرته راستنیدو سره، پاچا په هغه باندې د

پوښتنو يو لړ بمبارۍ وکړې، چې ټول يې هوښيار او باوري وزير د قناعت وړ توضيحاتو سره ځواب کړل.

ډيری سست او بې عقله خلک د ناپوه دروازې ساتونکو سره ورته دي دوی ضرور احمق نه دي، مګر دوی دومره فکري سست دي چې دوی د مطلق اړتيا څخه بهر هيڅ هڅه نه کوي زه کولی شم فزيکي سستي معاف کړم، ځکه چې ممکن د توجيه وړ فزيولوژيکي دليل وي، مګر د فکري سستۍ لپاره هيڅ عذر نشته! هغه کسان چې په ذهني توګه بې کاره دي نه غواړي فکر وکړي ځکه چې حتی فکر کول دوی ته يو سخت کار ښکاري.

فکر يو حيرانونکی او حيرانونکی شی دی هيڅوک نشي کولی د ذهن تمايلات او درکونه طبقه بندي کړي د هغې وړتياوې لامحدودې دي له همدې امله، که تاسو د هرې موضوع په اړه له نږدې وګورئ او ژور فکر وکړئ، نو تاسو به د هغې موضوع پورې اړوند هرې پوښتنې ته ځواب ومومئ.

ستاسو احساسات بايد ستاسو د افکارو سره همغږي وي که تاسو خپل احساسات د خپلو افکارو سره نه تنظيم کوئ، ستاسو پايلې به تل سمې نه وي احساس يو ډول بصيرت دی، د ټولو پوهې زيرمه احساس بايد ذهن متوازن کړي، ځکه چې يوازې بيا ستاسو دننه د خدای پاک انځور په خپل بشپړ جوهر کې څرګنديږي. پدې توګه، يوګا يو ته درس ورکوي چې څنګه د ذهن او احساس ځواک متوازن کړي هغه څوک چې دواړه په مساوي اندازه نه لري ناپاک دي.

هرڅومره چې سالک په روحاني توګه پرمختګ کوي او خدای ته نږدې کيږي، هومره خدای هغه ته د وجود حيرانتياوې څرګندوي د هر فزيکي شی تر شا د رنګين رڼا يوه آسماني نمونه پروت ده په آسماني يا سياري نړۍ کې، هرڅه د ژوند سره متحرک دي هلته د بې ژوندۍ په څير هيڅ شی نشته.

پټ کايناتي فابريکه له تصور څخه بهر ده ټول کاينات د خدای په ذهن کې يوه مفکوره ده! حتی کهکشانونه د انسان له پوهې هاخوا د رياضيکي قوانينو لخوا اداره کيږي او اداره کيږي هرڅه د خورا دقت او بشپړتيا سيسټم سره سم کار کوي دا کايناتي ذهن څومره پياوړی ذهن دی! لامحدود مطلق په هرڅه کې کار کوي، او د حرکت ټول متنوع څپې چې مونږ يې ژوند بولو د هغه کايناتي ذهن تابع دي.

هر سل کاله وروسته، په مليباردونو خلک له دې ځمکې څخه ځي، او حتی نور هم زيږيږي. عرضه او تقاضا شتون لري، د دوی ټولو ذاتي پيچلتياو

سره، بیا هم، خدای د انسانیت اړتیاوو پوره کولو لپاره د خوړو ډیر مقدار چمتو کړی دی. یوازې انسانیت په ځمکه کې د فقر او بدبختۍ مسؤلیت لري. وخت راغلی چې موږ د سوکالۍ او کثرت په دوره کې ژوند وکړو، چیرې چې هرڅوک له روغتیا څخه خوند اخلي او په خوښۍ او سوله کې ژوند کوي. دا ممکنه ده که چیرې دا د انسانانو خود غرضي او د یو کوچني، ځان غوښتونکي اقلیت لخوا د ملتونو د برخلیکونو لاسوهنه نه وي.

ډیری خلک د دې خوب لیدونکي ژوند په اوږدو کې په ژوره خوب کې پاتې کیږي یوازې پوه کس ویښ دی هغه د هغو شیانو په اړه بې پروا دی چې د عادي کس ذهن نیسي، چې یوازینۍ اندیښنه یې د شتمنۍ او حسي خوښیو تعقیب دی، او په سطحي فعالیتونو او ګټو کې د وخت ضایع کول دي.

انسانان په دې لنډمهاله نړۍ کې د لنډمهاله ازموینو په تعقیب کې ځانونه ستړي کوي، که څه هم ریښتینې، نه بیانیدونکې خوښي د دوی دننه ده، دوی به خامخا دا ومومي که دوی په دقت سره لټون وکړي او په ریښتیا سره یې د موندلو لیوالتیا ولري.

ذهن باید په هوښیارۍ او سمه توګه وکارول شي ترڅو د دې نړۍ هاخوا پټ الهي لابراتوار کشف کړي. یو ځل، د خدای په فضل سره، ما د ټولې ورځې لپاره د تخلیق بې شمیره حیرانتیاوې ولیدلې، او ما خدای ته وویل: "ای خدایه، کله چې زه ړوند وم، ما یو دروازه هم ونه موندله چې تا ته لاره هواره کړي، مګر څکه چې تا زما لید او بصیرت خلاص کړی دی، زه اوس هرچیرې دروازې خلاصې وینم ... د ګلونو په زړه کې، د وفادارۍ ملګرو په غږونو کې، او د ګرانو نیکو تجربو په یادونو کې په حقیقت کې، زما د دعاګانو هر غږ ستاسو د مقدس حضور پراخه معبد ته یوه نوې لاره پرانیزي"

سالک باید قوي او ثابت، ثابت او په خپل هوډ کې هوډمن وي چې د تخلیق د پردې تر شا پټ تر ټولو مقدس ذات ومومي. باید ځان د نړۍ له بې پایه غوښتنو څخه جلا کړي او د شپې خوب ته تسلیم نشي مخکې لدې چې په زړه او روح کې له خدای سره اړیکه ونیسي. د ژوند غوښتنې نه ختمیدونکې دي، له همدې امله موږ باید هره ورځ وخت وقف کړو ترڅو له ځان سره او له خدای سره واوسو، د نړۍ له شور او غوغا او د ژوند له شور او غوغا څخه لرې. بیا به موږ ژوند د نوي لینز له لارې وګورو څکه چې موږ به د هغې یو نوی لید ولرو.

لکه څنګه چې ساینس پوهانو وکولای شول چې د طبیعي قوانینو او ځانګړو ساینسي اصولو په تعقیب سره خپلې موندنې وکړي، همداسې به

مخلص غوښتونکی هم وکولی شي چې د روحاني قوانينو په تعقيب او د خدای پيژندنه په ژوند کې د خپل لومړني هدف په توګه د خدای موندلو توان ولري. د همدې هدف لپاره، انسانيت دې ځمکې ته راغی، که څه هم دا د ډيری خلکو لپاره يو حاشيه شوی هدف ګرځيدلی دی، مګر انسانيت د ژوند هدف هيرولو او په سطحي او کوچنيو مسلو کې بوخت کيدو سره ځان غولوي.

او په ياد ولرئ، زما ملګريه، مهمه نده چې ستاسو شرايط په دې نړۍ کې څومره نامناسب وي، کله چې تاسو خدای ته مخ واړوئ، نو تاسو به هغه وګورئ چې ستاسو سره کار کوي او د هغه شتون به احساس کړئ سره له دې چې تاسو ورسره مخ ياست. تاسو به هغه ستاسو په شاوخوا کې په هرڅه کې څرګند وګورئ او د هغه له مينې او خوښۍ ډک شئ.

نه روغتيا، نه سوکالي، نه مادي لاسته راوړنې، او نه شتمنۍ تل پاتې کيږي نو ولې يوازې د هغو شيانو په اړه انديښنه لرئ چې د له منځه تللو او له منځه تللو لپاره ټاکل شوي دي؟

له لوی خدايه غواړم چې موږ له تيارو څخه رڼا ته بوځي

له نفرت څخه تر مينې پورې

له محدوديتونو څخه تر آزادۍ پورې

له ناپوهۍ څخه تر حکمت پورې

له درد او مرګ څخه تر ابدي ژوند او تلپاتې آرام پورې

او هغه دې موږ لاس ونيسي او د خپلې پوهې په لور مو لارښوونه وکړي

او هغه موږ په خپل شعور کې ويښ ساتي

او ټولې هغه دروازې پرانيزي چې د هغه د حکمت جنت ته لار هواروي

راځئ چې په قناعت، خوښۍ، د ذهن سکون او قناعت سره ژوند وکړو

زموږ د ژوند هره ورځ

سلام دې وي پر تا

د ژوند د معنی په لټه کې

ځرنګه چې موږ دې نړۍ ته له هغه ځایه راغلي یو چې موږ یې نه پوهیږو، نو دا طبیعي ده چې موږ د ژوند د اصل او هدف په اړه حیران شو. موږ د دې نړۍ د خالق په اړه اورو او د هغه په اړه یې لولو، مګر موږ نه پوهیږو چې څنګه ورته ورسیږو. موږ یوازې دا پوهیږو چې ټول کاینات د هغه د الهي ذهن شتون اعلانوي لکه څنګه چې د یوې کوچنۍ ساعت کوچنۍ او دقیقې برخې او وسایل موږ د ساعت جوړونکي ستاینه کوي، او لکه څنګه چې د فابریکې لوی او پیچلي ماشینونه موږ د دوی د اختراع کونکي لپاره حیرانوي او زموږ ستاینه هڅوي، نو کله چې موږ د طبیعت حیرانتیاوې ګورو، موږ د دوی تر شا پټې استخباراتو څخه حیران یو، او موږ پوښتنه کوو: "چا ګل ته خپل متحرک شکل ورکړ او مخ یې لمر ته واړوه؟ د هغې بوی او ښکلا له کوم ځای څخه راغله؟ او د هغې پاڼې څنګه په دومره لامحدود دقت سره جوړې شوې او په داسې حیرانونکي او خوښیو رنګونو رنګ شوې؟"

په شپه کې، ستوري او سپوږمۍ، زموږ شاوخوا خپل سپین زر رڼا خپروي، موږ ته الهام راکوي چې هغه شعور په پام کې ونیسو چې د فضا په پراخوالي کې د دې آسماني اجسامو لارښوونه کوي. د ښشپړې سپوږمۍ نرمه رڼا د ورځني فعالیت لپاره کافي نه ده، او له همدې امله یو هوښیار او نرم ذهن د شپې په اوږدو کې د آرام وړاندیز کوي. بیا لمر راښکته کیږي، او د هغې روښانه رڼا موږ ته اجازه راکوي چې زموږ شاوخوا نړۍ په روښانه او آرامۍ سره وګورو، موږ ته دا توان راکوي چې هغه دندې ترسره کړو چې موږ ته وړاندې کیږي.

د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره دوه لارې شتون لري: فزیکي او روحاني کله چې زموږ روغتیا خرابه شي، د مثال په توګه، موږ کولی شو د درملنې لپاره ډاکټر ته لاړ شو مګر داسې وخت راځي چې نه ډاکټر او نه بل څوک مرسته کولی شي، او موږ دوهمې لارې ته مخه کوو: هغه روحاني ځواک ته چې زموږ بدن، ذهن او روح یې رامینځته کړی فزیکي ځواک محدود دی، او کله چې ناکام شي، موږ لامحدود الهي ځواک ته مخه کوو دا زموږ په مالي اړتیاوو هم پلي کیږي کله چې موږ خپل غوره هڅه کوو او بیا هم کافي نه ترلاسه کوو، موږ هغه ځواک ته مخه کوو.

هرڅوک فکر کوي چې خپلې ستونزې تر ټولو بدې دي ځینې یې د نورو په پرتله ډیر فشار احساسوي ځکه چې د دوی مقاومت کمزوری دی او د خلکو د ذهني ځواک د توپیر له امله، دوی مختلف مقدار انرژي مصرفوي که چیرې یو څوک له یوې خورا سختې ستونزې سره مخ شي او د دوی ذهن کمزوری وي، دوی به ونه شي کولی چې هغه بریالي کړي هغه کسان چې

قوي ذهنونه لري کولی شي د خنډونو په ماتولو او د خپلو خنډونو بنسټونو په لېزولو سره خپلې ستونزې حل کړي بیا هم حتی تر ټولو پیاوړي خلک کله ناکله له ناکامۍ سره مخ شوي دي کله چې موږ د ډیری او ډیر مادي، فکري، او روحاني ستونزو او ستونزو سره مخ یو، موږ پوهیږو چې پدې مادي نړۍ کې د ژوند ځواک ځومره محدود دی.

زموږ هڅې باید یوازې د ښې روغتیا او مالي امنیت ترلاسه کولو لپاره وقف نه شي، بلکې د ژوند معنی موندلو لپاره هم وي د ژوند هدف څه دی؟ کله چې ستونزې موږ ته زیان رسوي، موږ لومړی خپل شاوخوا ته مخه کوو، د هر هغه مادي سمون هڅه کوو چې موږ باور لرو راحت به چمتو کړي مګر کله چې موږ یو بند ته ورسیږو او ووایو، "زما ټولې هڅې ناکامې شوې دي؛ زه نور څه کولی شم؟" موږ په جدي توګه د خپلې ستونزې لپاره د اغیزمن حل موندلو په اړه فکر کول پیل کوو او کله چې زموږ فکر په کافي اندازه ژور شي، موږ په خپل ځان کې ځواب پیدا کوو. دا، پخپله، د ځواب شوي دعا یوه بڼه ده.

دعا: یوه روحاني اړتیا

دعا یوه روحاني اړتیا ده خدای موږ د سوالګرو په توګه نه دي پیدا کړي، ځکه چې هغه موږ په خپل شکل کې پیدا کړي یو مقدس کتاب دا اعلانوي یو سوالګر چې د یو شتمن کس کور ته ځي او خیرات غواړي د سوالګر برخه ترلاسه کوي مګر یو زوی کولی شي د خپل شتمن پلار څخه هرڅه ترلاسه کړي نو له همدې امله، موږ باید د سوالګرو په څیر عمل ونه کړو

ځینې خلک داسې ښکاري چې هرڅه لري او په عیش او آرامۍ کې ژبېډلي دي، پداسې حال کې چې نور داسې ښکاري چې ستونزې او ناکامي راجلبوي. د خدای انځور په دوی کې چیرته دی؟ د الهي روح ځواک زموږ په هر یو کې ژوند کوي مګر موږ ځنګه کولی شو دا ځواک وده کړو؟ شاید تاسو په تیرو وختونو کې نا امیدي احساس کړې وي ځکه چې ستاسو دعاګانې ځواب نه شوې، مګر هیله او باور له لاسه مه ورکوئ د دې لپاره چې پوه شئ چې ستاسو دعاګانې اغیزمنې دي یا نه، تاسو باید په خپل ځان کې د دعا په ځواک باندې بنسټیز باور ولرئ.

شاید د ځینو خلکو دعاګانې بې ځوابه پاتې شي ځکه چې دوی سوال کول غوره کوي په ورته ډول، یو څوک باید پوه شي چې له خدای څخه څه وغواړي تاسو ممکن په خپل ټول زړه او ټول ځواک سره دعا وکړئ ترڅو

ځمکه او په هغې کې هرڅه ترلاسه کړئ، مګر ستاسو دعاګانې به ونه منل شي ځکه چې د مادي ژوند سره تړلې ټولې دعاګانې په طبیعي ډول محدودې دي، او په حقیقت کې، باید محدودې وي مګر د دعا کولو لپاره یوه سمه لاره شتون لري ویل کیږي چې پیشو نهه ژوندونه لري مګر ستونزې نهه نوي ژوندونه لري! تاسو باید د "د ستونزو پیشو" څخه د خلاصون لپاره یوه مؤثره لاره ومومئ د مؤثره دعا راز په دې کې دی چې یو څوک د سوالګر څخه د حق لرونکي چا دریځ بدل کړي کله چې تاسو له خدای څخه د دې روحاني طبیعت یو څه وغواړئ، ستاسو دعا به ځواک او حکمت دواړه ولري.

د بریالیتوب تخم په ارادې کې دی

ډیری خلک هغه وخت ډیر اندیښمن او اندیښمن کیږي کله چې هڅه کوي یو مهم شی ترلاسه کړي چې دوی ته ډیر مهم وي. د اندیښنې او اضطراب سره عمل کول الهی ځواک نه جذبوي، مګر د ارادې ارام او دوامداره کارول د کایناتو ځواکونه لړزوي او د لامحدود مطلق څخه غبرګون راوړي. د هر هغه څه لپاره چې تاسو یې د ترلاسه کولو اراده لرئ د بریالیتوب تخم ستاسو په اراده کې پروت دی. هغه اراده چې د ستونزو له امله مات او مات شوې وي په موقت ډول فلج کیږي. مګر هغه هوډمن او هوډمن کس چې وایي، "زما بدن ممکن ټوټې ټوټې شي، مګر زما د ارادې سر به د هوډ له مخې لوړ او پرمخ وړل کیږي،" د ارادې لوړه کچه ښیې.

اراده او د هغې سمه لارښوونه هغه څه دي چې د یو شخص حیثیت لوړوي او لوړوي کله چې یو څوک د ارادې کارول پریږدي، دوی یو عادي سړی کیږي، د پیښو په جریان کې بې اغیزې کیږي ډیری خلک وایي چې موږ باید د شرایطو بدلولو لپاره خپله اراده ونه کاروو، د خدای د پلان د خنډ کیدو له ویرې مګر ولې خدای موږ ته اراده راکړه که هغه نه غوښتل چې موږ یې وکاروو؟ زه یو ځل له یو سخت سړي سره ولیدل چې وویل چې هغه د ارادې په کارولو باور نه لري ځکه چې دا ځان ته اهمیت ورکوي ما ځواب ورکړ، "تاسو همدا اوس خپله اراده کاروئ، او په خورا زور سره، زما د مقاومت لپاره کاروئ تاسو دا د خبرو کولو، ولاړیدو، تګ، خوړلو، فلمونو ته تللو او حتی خوب کولو لپاره کاروئ تاسو هرڅه غواړئ چې تاسو یې کوئ پرته له ارادې، تاسو روبوټ شئ" دا د یو شخص دنده ده چې خپله اراده، د غوښتنو لخوا اداره کیږي، د خدای د ارادې سره همغږي کړي له همدې امله، کله چې سمه دعا په دوامداره توګه ترسره شي، دا پخپله اراده کیږي

تاسو باید د هغه څه ترلاسه کولو په امکان باور ولرئ چې تاسو یې دعا کوئ که تاسو د کور د درلودلو لپاره دعا کوئ، او په ورته وخت کې ستاسو ذهن وايي، "څنګه کولی شئ کور ولرئ، ای احمقه؟" تاسو د داسې فکر کولو سره خپله اراده کمزورې کوئ کله چې تاسو د "زه نشم کولی" جمله له خپل ذهن څخه لرې کوئ، تاسو لوړ ځواک ترلاسه کوئ البته، کورونه له اسمان څخه نه رالویږي، او د کور ترلاسه کولو لپاره، تاسو باید د ارادې ځواک وکاروئ او د خپل هدف ترلاسه کولو لپاره رغنده اقدامات وکړئ کله چې تاسو ثابت قدم اوسئ او د ناکام منلو څخه انکار کوئ، تاسو به وکولی شئ هغه څه څرګند کړئ چې تاسو یې هیله لرئ او کله چې تاسو په دوامداره توګه د خپلو افکارو او کړنو له لارې دا اراده وکاروئ، ستاسو هیلې به پوره شي، او هر هغه څه چې تاسو یې هیله او هیله لرئ تاسو ته به راشي کله چې تاسو د هوډ او استقامت سره هڅې ته دوام ورکړئ، مطلوب پایله به په یو ډول څرګند شي، حتی که هغه څه چې تاسو یې غواړئ په حقیقت کې پدې نړ کې شتون نلري په داسې ارادې کې الهی ځواب شتون لري، ځکه چې ښه اراده د خدای څخه راځي دوامداره اراده یو الهی اراده ده

له خپل دماغ څخه د "زه نشم کولی" تخمونه وسوزوئ

کمزورې اراده د انسان کمزورې اراده ده کله چې ازموینې او ناکام هغه سوري کوي او ټوټه ټوټه کوي، نو دا د لامحدود جنراتور سره خپل اړیکه له لاسه ورکوي مګر د انسان د ارادې تر شا الهي اراده پرته ده، چې نه مایوسي پیژني او نه ماتې حتی مرګ، په خپل ټول ځواک سره، نشي کولی الهي اراده مات کړي یا خنډ کړي خدای به خامخا هغه دعا ته ځواب ورکړي چې د نه ماتیدونکي هوډ او استقامت د ارادې لخوا پرمخ وړل کیږي.

ډیری خلک سست او سست دي، یا په فزیکي، ذهني، یا دواړه دوی غواړي مراقبه وکړي مګر یوازې د خوب په اړه فکر کوي هرڅومره ژر چې خوب دوی ته راشي، دوی په ژوره خوب کې راښکته کیږي، او دا د دوی د دعا پای دی! پدې حالت کې، اراده ښخ کیږي د اوسط کس دماغ د "زه نشم کولی" تخمونو څخه ډک شوی په یوه کورن کې زیږیدلی چې ځینې ځانګړتیاوې او عادتونه لري، دوی د دې لخوا اغیزمن کیږي، قانع کیږي چې دوی د دې توان نلري یا دا چې دا زیان رسونکي تخمونه باید وسوځول شي او د دوی نفوذ له شعور څخه له منځه یوړل شي تاسو د هر هغه څه ترلاسه کولو ځواک لرئ چې تاسو یې غواړئ دا ځواک ستاسو د ارادې په زړه کې دی

هغه کسان چې غواړي اراده پیاوړې کړي، ښې ملګرتیا ته اړتیا لري که تاسو غواړئ چې یو لوی ریاضي پوه شئ او ستاسو ټولګیوال ریاضي نه خوښوي، نو ستاسو لیوالتیا به بې له شکه کمه شي مګر کله چې تاسو د تکړه ریاضي پوهانو سره ملګرتیا کوئ، ستاسو اراده به پیاوړې شي، او تاسو به وکولی شئ وواياست، "که نور بریالي شي، نو زه هم کولی شم".

د خپلې ارادې د جوړولو لپاره په لویو کارونو کې بیړه مه کوئ د بریالیتوب لپاره، تاسو باید لومړی خپله اراده د کوچنیو کارونو سره وازمایئ چې تاسو فکر کاوه چې تاسو یې نشئ کولی که تاسو هڅه وکړئ، بریالیتوب به تعقیب شي.

زه اوس هم ټول هغه اهداف په یاد لرم چې زما ملګرو او نورو راته ویلي وو چې زه به هیڅکله ترلاسه نه کړم، مګر ما وکړل. دا ښه نیت لرونکي خلک کولی شي د خپلو نظرونو سره لوی زیان ورسوي. خدای دې مور له دوی او د دوی له مشورې څخه وساتي. ملګرتیا په ارادې باندې ترټولو لوی تاثیر لري. د الکول او لوړ غږ موسیق سره نڅا ته تلل، د خاموش په مقدس ځای کې د مراقبت پرځای، ذهن د نې د حرکتونو د ګنډو دوړو سره ککړوي، چې له مینځه وړل یې ستونزمن کوي. د یو چا اراده په ناڅاپي ډول د یو چا د ملګرو د نفوذ لخوا پیاوړې یا کمزورې کیږي. یوازې د ځان هڅو له لارې د ارادې پراختیا خورا ستونزمنه ده. تاسو د تقلید لپاره یو ښه مثال ته اړتیا لرئ. که تاسو غواړئ یو انځورګر شئ، د ښو انځورونو سره محاصره ژوند وکړئ او د انځورګرانو سره ملګرتیا وکړئ. که تاسو غواړئ یو روحاني سړی شئ، د عالي شخصیت روحاني خلکو سره ملګرتیا وکړئ.

د باور او تجربې ترمنځ د پام وړ توپیر شتون لري باور د هغه شیانو څخه راځي چې تاسو یې اوریدلي یا لوستلي وي او د بنسټیزو حقایقو په توګه منل شوي وي. له بلې خوا، تجربه هغه څه دي چې تاسو یې په شخصي توګه لیدلي او په ریښتیا سره پوهیدلي دي. د هغو کسانو ډاډ چې خدای یې تجربه کړی ثابت دی که تاسو هیڅکله نارنج نه وي خوړلی، تاسو د هغې د ځانګړتیاوو په اړه دوکه کیدی شئ مګر که تاسو مخکې نارنج خوړلی وي، نو تاسو نشئ ګمراه کیدی، ځکه چې تاسو میوه خوړلې ده او ښه پوهیږئ.

د هغو کسانو ملګرتیا ولټوئ چې ستاسو ایمان پیاوړی کوي

د خدای، بریالیتوب، شفا او داسې نورو په اړه فکرونه ستاسو په ذهن کې د رواني کیپسولونو په څیر ژوند کوي هڅه وکړئ د خپلو افکارو د

ازمويني لپاره، تاسو باید د دوی د ځرګندولو لپاره خپله اراده وکاروئ د اړينې ارادې د ودې لپاره، تاسو باید د قوي ارادې لرونکو خلکو سره ملګرتيا وکړئ که تاسو د خدای د ارادې له مخې شفا غواړئ، د هغو کسانو ملګرتيا ومومئ چې ستاسو باور پیاوړی کوي او ستاسو اراده پیاوړې کوي.

ما د هند په اوږدو او پراخو سيمو کې د خدای د ريښتيني پيژندونکي په لټه کې سفر وکړ، مګر دوی نادر وو هر هغه ښوونکي چې ما ورسره وليدل خپل شخصي عقيدې يې شريکې کړې مګر په روحاني مسلو کې، زه هوډمن وم چې د خدای په اړه يوازې په خبرو قناعت ونکړم زه غواړم هغه تجربه کړم او په ريښتيا سره د هغه شتون احساس کړم هغه څه چې ما ته ويل شوي وو بې معنی وو پرته لدې چې ما دا د شخصي تجربې له لارې درک کړی وي.

يو ځل، زه د يو ملګري سره د هند د اولياوو په اړه خبرې کولې زما ملګری يو دلال و، او هغه زما ليوالتيا شريکه نه کړه پرځای يې، هغه وويل، "ټول هغه کسان چې تاسو ورته اولياوې وایاست په حقيقت کې جعلي دي چې خدای نه پيژني" ما ورسره بحث ونه کړ، مګر موضوع بدله کړه، او موږ د دلال مسلک په اړه خبرې پیل کړې وروسته له هغه چې هغه ماته د دې په اړه ډير څه وويل، ما په نرم سره وويل، "ايا تاسو پوهيږئ چې په کلکته کې يو هم باوري دلال نشته، او دوی ټول دروغجن دي؟" هغه په غوسه شو او په غوسه يې ځواب ورکړ، "او تاسو د دلالانو په اړه څه پوهيږئ؟" ما ځواب ورکړ، "دا هغه څه دي چې زما مطلب و او تاسو د سنتانو په اړه څه پوهيږئ؟" هغه بې غږه و ما په ارامه او مهرباني سره دوام ورکړ، "زه د دلال په اړه هيڅ نه پوهيږم، او تاسو د سنتانو په اړه هيڅ نه پوهيږئ"

د مذهب عمل داسې يوې مرحلې ته رسيدلی چې ډيری خلک نور نشي کولی خپل روحاني نظرونه په ژوند تجربه بدل کړي. زه دلته د شخصي تجربې څخه خبرې کوم. زه نه غواړم د هغو شيانو په اړه وغږيږم چې زه يې يوازې په فکري ډول پوهيږم. ډيری خلک د حقيقت په اړه يو څو کتابونه لولي او پرته له دې چې د کلمو تر شا حقيقت درک کړي، په ځان بسيا کيږي. د روحاني حقايقو تشې ځرګندونې زموږ لپاره هيڅ ګټه نلري او هيڅ مثبت تاثير نه پريږدي. موږ باید د يو کس د وعظونو او د هغه د ژوند کیسې ترمنځ توپير وکړو. هر هغه څوک چې غواړي نورو ته درس ورکړي باید لومړی وښيي چې دوی په حقيقت کې هغه څه تجربه کړي چې دوی يې زده کوي او په تجربه سره يې هغه څه پوهيدلي چې دوی يې وايی.

د ژوند ساسک: دا څه شی دی

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود مسعود

ژوند تر ټولو لوی سا□سک دی چې تصور کیدی شي پداسې حال کې چې ځینې ژوندونه ممکن جوش او هیجان ونه لري، نور یې له حیرانونکو ازموینو ډک دي ما د یو سړي په اړه اوریدلي چې له دېرشو څخه ډیر ځله یې د ځان وژنې هڅه کړې، او هر ځل یو څه د هغه د ژوند پای ته رسولو مخه نیسي تصور وکړئ چې دا به څومره ښه وي چې د ټولو انسانانو د ژوند په اړه پوه شئ چې په ځمکه کې ژوند کوي، هغه کسان چې مړه شوي دي، او هغه کسان چې لا نه دي راغلي! د انسانیت ټولې تجربې په کاسمیک حافظه کې ثبت شوي دي: د خدای حافظه، او دا څومره حیرانونکې حافظه ده! د ټول پوه شعور پوهیدل ګران دي، مګر د ټول پوه روح پیژندل په وجود کې ترټولو لوی سا□سک دی.

حقایق د تصور په پرتله ډیر ریښتیني، مستحکم او مهم دي، مګر د دوی سرچینه د خدای په ذهن کې ټول نظرونه دي. ټول اټومي ماده هم مجسم الهي نظرونه دي چې بیرته په نظرونو کې منحل کیدی شي او بیا په شیانو کې مجسم کیدی شي. انسانان د نظرونو د تصور کولو وړتیا هم لري، مګر د دوی تخیل دومره قوي نه دی چې دوی یې مجسم کړي. که د دوی تخیل دومره قوي وای، دوی کولی شي پدې ځمکه کې شیان رامینځته کړي. انسانان په ځان کې هماغه تخلیقي ځواک لري چې له مخې یې خدای په نړ□ کې خپل ذهنيې تخلیقات مجسم کړي دي. مګر د انسانانو لپاره دا ناممکنه شوې ده چې خپل نظرونه په شیانو کې مجسم کړي ځکه چې دوی د خدای لخوا دوی ته ورکړل شوي ذهن ځواک نه دی کارولی لکه څنګه چې دوی باید وکاروي.

کله چې موږ د خدای د شعور تصور کولو هڅه کوو، موږ حیران یو چې هغه څنګه هرڅه یادولی او درک کولی شي، ځکه چې موږ هرڅه د خپلو ذهني وړتیاوو له معیارونو سره سم اندازه کوو او شیان د خپلو شخصي تجربو سره سم درک کوو هغه کسان چې کمزورې حافظې لري معمولا فکر کوي چې د هرچا حافظه د دوی د خپل حافظې په څیر کمزورې ده په هرصورت، داسې خلک شتون لري چې په استثنایی ډول تیزې حافظې لري چې کولی شي ټول کتاب په اسانۍ سره یاد کړي لکه څنګه چې تاسو کولی شئ یو څو کرښې په یاد ولرئ هغه کسان چې هیرونکي دي ډیری وختونه دا باور کول ستونزمن وي چې یو څوک د منلو وړ حافظه لري چې د پام وړ اسانۍ سره معلومات ذخیره کولو او بیرته ترلاسه کولو وړتیا لري.

یو جواهر خپل جواهرات یادوي، او یو کتاب ساتونکی په خپلو کتابونو کې شمیرې یادوي. په ورته ډول، خدای هر هغه څه یادوي چې هغه په دې کایناتو کې پیدا کړي دي. هغه د هر څه ځواکمن دی، هغه سمدلاسه هر هغه څه یادوي چې په دې کایناتو کې پیښ شوي دي ځکه چې د هغه مطلق او لامحدود پوهاوی په ټولیز ډول پوه دی.

حافظه پخپله یوه حیرانونکې وړتیا ده او د انسان حافظه د خدای له قوي حافظې سره نږدې تړاو لري د مثال په توګه، تاسو نشئ کولی د هر هغه فلم جزئیات یاد کړئ چې تاسو یې لیدلي وي مګر که زه تاسو ته یو له دې فلمونو څخه بیا وښیم، نو تاسو به یې سمدلاسه په یاد ولرئ. ستاسو دننه هغه مقدس حافظه په دوامداره توګه د تیرو تجربو پیژندل دي هرځومره ژر چې تاسو د پیل صحنې وګورئ، تاسو ټوله کیسه په یاد لرئ او وایئ، "او، ما دا فلم مخکې لیدلی و، او زه په یاد لرم چې دا څنګه پای ته ورسید"

موږ څنګه متحرک انځورونه په دومره تفصیل سره په یاد لرو که څه هم موږ کلونه دمخه لیدلي وو؟ ځکه چې ټولې پیښې په دماغ کې ثبت شوي دي هرځومره ژر چې تاسو د ذهن ستنه په ټیسټ ډیسک کې ځای په ځای کړئ (یا د ذهن-کمپیوټر انټرفیس پلی کړئ)، ستاسو حافظه بیا هغه ټیسټ بیرته ترلاسه کول پیل کوي.

د داخلي حافظې ځواک د خدای له خوا راځي او بې عیب دی دا هیڅکله نه هیریږي د یو عادي کس حافظه نشي کولی ټولې تجربې په یو وخت کې وساتي مګر مقدس، داخلي حافظه هرڅه په یو وخت او تلپاتې توګه ساتي له همدې امله، د ښه یا ضعیف حافظې مفکوره یوازې یو شخصي احساس دی یو شخص ځان قانع کوي چې د دوی حافظه کمزورې ده، او له همدې امله دوی کمزورې حافظه لري په هرصورت، دا اسانه نه ده چې له دې عقیدې څخه د هغې برعکس ته بدلون ورکړئ د پام وړ هڅو ته اړتیا ده چې ځان قانع کړي چې د یو چا حافظه په حقیقت کې د خدای د مقدس، ټول یادولو حافظه څرګندونه ده

تر ټولو لویه انساني حافظه د خدای د مطلق شعور یوه وړانګه ده، چې په کې د انسان ټولې چارې او د ژوند نور ټول ډولونه او څرګندونې ثبت شوي دي.

د الهي تخلیق کیسه یوه ښکلې او حیرانونکې کیسه ده! خدای څنګه ټول هغه موجودات چې په دې ځمکه کې شتون لري په وجود کې راوستل؟ او هغه څنګه د پردې او پردې تر شا کار کوي ترڅو موږ بیرته خپل ریښتیني

وجود ته له هغه سره راولي؟ د انسان ژبې لپاره دا ناممکنه ده چې موږ سره د خدای د تخلیق د کاسمیک سا￼سک او د بې شمیره انسانانو د انفرادي سا￼سک سره د هغې دقیق تقاطع جامع توضیحات چمتو کولو کې مرسته وکړي.

موږ ګورو چې د انسان اوسط عمر شاوخوا اویا کاله دی، پداسې حال کې چې د تمساح اوسط عمر د شپیتو او سل کلونو ترمنځ دی د سره لړګي ونې دوه زره کاله ژوند کولی شي د اوښ اوسط عمر د پنځوسو او شپیتو کلونو ترمنځ دی، او د اس شاوخوا شپږ دیرش کاله په اعظمي حد کې دا څرګنده ده چې ځینې مخلوق دا مختلف عمرونه ټاکلي دي مګر موږ د ځینو لویو یوګیانو په اړه اورو چې سلګونه کاله ژوند کاوه یو له دې څخه لوی باباجي دی، چې پیژندل کیږي چې پیړ￼ یې ژوند کړی پداسې حال کې چې لاهم په خپل بدن کې ژوندی دی او د بشپړ ځوان￼ څخه خوند اخلي تریلنګا سوامي هم نږدې درې پیړ￼ ژوند کړی: هغه په 1601 کې زیږیدلی او په 1881 کې مړ شوی (ځینې حتی وایي چې هغه له دریو پیړیو څخه ډیر ژوند کړی!) د خپل غیر معمولي عمر سربیره، هغه د خپلو معجزو لپاره مشهور و هغه شاوخوا 130 کیلوګرامه وزن درلود، که څه هم هغه په ندرت سره خواړه خوړل. هغه ډیری وختونه د ورځو لپاره مراقبه کوله، د ګنګا په اوبو کې پښې سره ناست و، یا ځینې وختونه د څپو لاندې د اوږدې مودې لپاره پټ پاتې کیده. هغه ډیری وختونه د سوځیدونکي ډبرو په سوځیدونکي لمر کې بربنډ او بې حرکته لیدل کیده. د قوانینو لپاره د هغه عادت بې پروایي. د طبیعت د لیدلو لپاره تلپاتې یادونه وه چې د الهي شعور سره یوځای کیدل د ټولو قوانینو څخه لوړ دی.

د *یوګي په ژوندلیک* کې ثبت شوي ، هغه لوی اولیاء چې د کاسمیک فریب یا وهم له خوب څخه راویښ شول او پوه شول چې کاینات یوازې په الهي ذهن کې یوه مفکوره ده، کولی شي د بدن سره هر هغه څه وکړي چې دوی یې غواړي، پوهیدل چې دا د متمرکز یا کنګل شوي ځواک یوه بڼه ده. پداسې حال کې چې طبیعي ساینس پوهان اوس ماده د محدود فعالیت څخه ډیر څه نه پوهیږي، په بشپړ ډول روښانفکره ماسټرانو د مادې کنټرول کې د پام وړ پرمختګونه کړي دي، له تیوري څخه عمل ته حرکت کوي.

په حقیقت کې، واقعیت د تصور څخه ډیر حیرانونکی دی موږ تصور کولی شو چې د سمو شرایطو لاندې، که چیرې د حیاتي انرژ￼ یا منی مایع ضایع نشي، او د مناسب تغذیې او سالم فکر سره، د انسان بدن د تل لپاره دوام کولی شي منی مایع متمرکز حیاتي انرژي لري؛ که ضایع نشي، دا

ځواک غیر فعال پاتې کیږي او د فزیکي، رواني او احساساتي روغتیا، او همدارنګه د فکري تخلیق او روحاني ودې د لوړولو لپاره کارول کیدی شي.

ژباړونکي ته یادونه: پدې برخه کې، ولسمشر ابو علي ابن سینا وایي:

په ورځ کې یو خواړه وخورئ، او د خپل پخواني خواړه د هضم کیدو دمخه د خوړلو څخه ډډه وکړئ.

خپل منی څومره چې کولی شئ وساتئ، ځکه چې دا د ژوند اوبه دي چې رحمونو ته اچول کیږي.

په بدن باندې فشارونه ډېر زیات دي کله چې مورک په جال کې ونیول شي، زړه یې د نورمال په پرتله ډېر ګړندی درېږي په ورته ډول، کله چې یو څوک د خپلو بیلونو د ورکولو توان ونلري، زړه یې هم همداسې کوي! او له همدې امله، رواني فشار خپل زیان رسوي! د فشار نور ډولونه هم شتون لري د لابراتوار تجربو ښودلې چې په ښارونو کې د شور له منځه وړل کولی شي د ښاریانو ژوند ته په اوسط ډول لس کاله اضافه کړي بیا هم، مور په یوه حیرانونکې نړۍ کې ژوند کوو هغه کسان چې د ژوند یوازینۍ موخه یې خوړل، څښل، خوب کول او له ښو شیانو څخه خوند اخیستل دي د انساني شتون د حیرانتیاوو د پوهیدو لږ چانس لري.

دا ساۍسک د هغه مبارزې سره پیل کیږي چې روح د حمل په جریان کې رحم ته د ننوتلو لپاره ورسره مخ کیږي په سیارې یا آسماني نړۍ کې، په ملیونونو روحونه هڅه کوي چې د القاح شوي حجرو ته د ننوتلو سره بیرته ځمکې ته راستانه شي چیرې چې سپرم او هګۍ د امیندوارۍ پرمهال سره یوځای کیږي که روح مقدس وي یا ګناهګار، او تر هغه چې دا وروستۍ آزادۍ ترلاسه نه کړي، په ځمکه کې د بیا زیږون لپاره قوي هیله شتون لري. په تصور کې، په آسمان کې یو رڼا ځلیږي، او یو روح یوازې د سپرم او هګۍ د یووالي له امله هغې ته ننوځي. انسانیت د رحم ته د ننوتلو لپاره مبارزه کړې ځکه چې ډېری روحونه د ننوتلو لپاره سیالي کوي هغه څوک چې بریالي شوي دي تاسو، زه، او مور ټول یو او دا یو اسانه بریا نه وه!

په حقیقت کې، د خدای سره ډېری ځایونه شتون لري لوړ او ټیټ آسماني الوتکې، چې د شفاف رڼا او حیاتي انرژۍ څخه جوړ شوي دي، هغه جنت (یا دوزخ) دي چې روحونه د فزیکي بدن له مړینې وروسته ځي. هلته د دوی د پاتې کیدو موده د دوی د کرما سره سم ټاکل شوې ده تر هغه چې یو څوک نا بشپړ شوي مادي غوښتنې یا ځمکني کرما ولري (د تیرو کړنو پایلې

چې نه دي ختم شوي)، دوی باید د ځمکې تجسم ته راستانه شي ترڅو د خدای په لور خپل پرمختګ ته دوام ورکړي.

رحم ته له ننوتلو وروسته، روح حیرانېږي: "ما څه کړي دي؟ زه د اوږدې مودې لپاره آزاد وم، د تړلي او محدود انساني بدن څخه آزاد وم، په اسان□ او بې له کومې هڅې په آسماني الوتکه کې په روښانه بدن کې حرکت کوم، او اوس زه بیا په فزیکي بڼه کې بند پاتې یم"

خو، هغه په تدریجي ډول د رحم په نهو میاشتو کې د دې نویو شرایطو سره عادت کیږي. دا سزا ده: نهه میاشتې په تیاره حجره کې ژوند کول چیرې چې هغه باید د بل چا له لارې تنفس وکړي او د بل چا د دوران سیسټم پورې اړه ولري. د هغه روح او حالت په نورو پورې تړلی دی، او هغه خدای ته فریاد کوي: "ما له دې زندان څخه خوشې کړه! زه نشم لیدلی، زه نشم اوریدلی، زه تړلی یم".

که چیرې کوم دوزخ یا پاک ځای وي، نو هغه د مور په بدن کې هغه نهه میاشتې دي: په تیاره کې بشپړ بې وس□، د ونې په څیر یوې نقطې پورې محدوده، د تیرو لنډمهاله خاطرو سره، د خوب دورې تعقیبوي او کله چې دا خاطرې بیرته راشي، جنین نڅا کوي، د مور په بدن کې خورا هڅې کوي. ما خپل شعور دې د زیږون دمخه حالتونو ته لیږدولی دی، او زه پوهیږم چې زه څه وایم.

د مور په بدن کې د جنین خوب او بیدار□ د هغې په خوب او بیدار□ پورې اړه نلري د جنین رضاکارانه حرکتونه د روح د تیر وخت له یاد څخه سرچینه اخلي په دې توګه، دا په رحم کې په بې آرام□ سره حرکت کوي تر هغه چې ستړیا پرې غالبه شي، او ویده کیږي وروسته، دا د لنډ وخت لپاره راویښیږي او بیا حرکت کوي دا لوږه احساسوي او د مور د وینې له لارې لیږدول شوي تغذیې له لارې یې پوره کوي.

نوی زیږیدلی ماشوم تر یوې اندازې پورې د مور د زړه ضربان او د وینې جریان د حرکتونو غږونه اوریدلی شي، او دا غږونه هغه د خپل بدن څخه خبر کوي، د آزاد□ لپاره د هغې لیوالتیا زیاتوي. په دې توګه، د روح لومړ□ سا□سک د دوو نظرونو ترمنځ مبارزه ده: د انسان په بڼه ځمکې ته د بیرته راستنیدو هیله او د هغه انساني بڼې څخه د خلاصون لیوالتیا چې روح محدودوي.

د انسان د روح پوستکی (بدن) د کب په څیر پیل کیږي چې نازک لک لري. دا انځور بیا د رحم دننه د ځارویو په شکل کې وده کوي لکه څنګه چې مخکې یادونه وشوه، د تیرو ژوندونو ځینې خاطرې بیا راڅرګندیږي، چې د جنین د لړ حرکت لامل کیږي. مبارزه شدت مومي ځکه چې جنین د مور په بدن کې د انسان په شکل کې وده کوي، او روح چیغې وهي، "ما پریږده!" کله چې اراده ډیره قوي شي، ماشوم زیږیدلی وخت دمخه ماشومان (د 37 اونیو څخه کم امیندوار وروسته زیږیدلي) د قوي ارادې او لوی ضد روحونه دي دوی نه غواړي د مور په بدن کې د نهو میاشتو لپاره پاتې شي، او له همدې امله دوی د معمول څخه مخکې زیږیدلي دي.

ماشوم په دې نړ کې ژاړي ځکه راځي، لکه څنګه چې هوښیاران او پوهان وایي، روح خپل پخواني تجسمونه یادوي او نه غواړي چې بیا ځمکې ته راستون شي ترڅو یو ځل بیا د انساني مبارزې مختلف ډولونه وزغمي.

د "تها" دروند غږ ورسره وصل شو، نو دا د ځایونو او مطیع کنډوالو ترمنځ ځای شو.

هغه ژاړي کله چې هغه په مقدس ځای کې شوې ژمنې یادوي، د اوښکو سره چې بهیږي او نه دریږي

د دې یادونو په اړه، د دعا کولو حالت هم شتون لري چې په هغه کې جنین نړ ته د راتلو دمخه خپل لاسونه نیسي لکه څنګه چې بخښنه غواړي: "زه له تا څخه بخښنه غواړم، ربه، ماته دوهم ځل د ځمکې زیږون مه راکړه".

د نوي زیږیدلي ماشوم د ژړا فزیولوژیکي توضیح دا ده چې سږي باید د تنفس پیل کولو لپاره خلاص شي، او د ماشوم لومړ ژړا د سږو د فعالولو او د ژوند د ساه اخیستلو لپاره یوه هڅه ده کله چې ماشوم زیږیدلی وي، تنفس پیل کیږي، او روح، چې د نړدې آرام په حالت کې و، د خپلواک ژوند سره یو ژوندی موجود کیږي. ډیری خلک په غلط سره باور لري چې روح د زیږون په وخت کې بدن ته ننوځي، مګر که روح لا دمخه شتون نه درلود، نو بدن به د کوچنیو اصلي حجرو څخه نه و جوړ شوی. که روح د زیږون دمخه جنین پریږدي، نو ماشوم به مړ زیږیدلی وي.

د انسان بدن د شپاړسو بنسټیزو فزیکي عناصرو څخه جوړ شوی دی، چې د نولس شفاف انرژ عناصرو لخوا ملاتړ او دوام لري چې د فزیکي انساني شکل دننه د ایتیریک بدن جوهر استازیتوب کوي. دا ایتیریک بدن په

فزيکي بدن کې د حرکت او فعاليت سرچينه ده. نولس سيارې عناصر فکري، احساساتي او حياتي دي. نولس اجزا عقل، ځان (انا)، احساس، څرګند ذهن (حساسي پوهاوی)، د پوهې پنځه وسايل دي چې د ليد، اوريدلو، بوی، خوند او لمس حسونو سره مطابقت لري، د عمل پنځه وسايل چې د تکثير، اخراج، وينا، تګ او لاسي مهارت د فکري ځواک سره مطابقت لري، او د ژوند ځواک پنځه وسايل چې د بدن د کرسټاليزيشن، جذب (د هضم وروسته د خوړو جذب کول)، د ضايعاتو له منځه وړل، ميټابوليزم (د خوړو ژوندي موادو ته بدلول يا د انرژۍ چمتو کولو لپاره کارول)، او ګردش د دندو ترسره کولو وړتيا لري. د نولس عناصرو دا شفاف سيارې پوښ د فزيکي بدن وروسته پاتې کيږي، چې د شپاړسو سختو عناصرو څخه جوړ شوی، له منځه ځي. دا ټول عناصر د پرمختللي يوګا تخنيکونو تمرين له لارې په خالص پوهاوي بدليدلی شي.

کله چې ماشوم زيږي، سترګې يې د رڼا په ليدو سره رپيږي، غږونه اوري، بوی کوي، خوند اخلي او ساه اخلي غږونه ورته عادي ښکاري، او دا پوهيږي چې دا يو ځل بيا په فزيکي بدن کې ژوند کوي د زيږون په وړاندې د هغې پخوانۍ مقاومت د هغې د لومړۍ ساه سره پای ته رسيږي لکه څنګه چې دا وهم ټينګيږي چې "وجود" په بدن او تنفس پورې اړه لري، هغه فزيکي نړۍ ته متوجه کيږي او په تدريجي ډول ورسره عادت کيږي.

لکه څنګه چې وخت تيريږي، ماشوم د خپل بدن د کنټرول لپاره د پام وړ هڅې کوي څو ځله تاسو دوی ګورئ چې خپل لاسونه او پښې په هوا کې وهي، هڅه کوي چې خپل فزيکي شکل سره سمون ولري؟ دا د روح د تير يادولو له لارې د لاشعور لخوا لارښوونه کيږي حافظه تل موجوده ده انسانان په غريزي ډول له مرګ څخه ويره لري ځکه چې دوی هغه ډيری وختونه يادوي چې دوی يې تجربه کړي دي، لکه څنګه چې دوی د درد څخه ويره لري ځکه چې دوی دمخه ډير ځوريدلي دي

لکه څنګه چې يو ماشوم کوچنی کيږي، دوی د خپلو والدينو او خپلوانو لخوا اغيزمن کيږي هرڅوک غواړي چې دوی توپير ولري، په شمول د دوی شرارتي ملګري چې غواړي دوی هم د دوی په څير وي او د دوی د چلند او کړنو سره سمون ولري! د دې شخړې په مينځ کې، ماشوم ډير فشار احساسوي په هرصورت، هغه کوچني ماشومان چې د ډيرې آزادۍ څخه خوند اخلي وروسته په افسوس سره وايي، "کاش چې زما مور او پلار ماته زما د چلند د ناوړه پايلو په اړه ويلي وای؛ که دوی درلودل، نو زه ممکن اوس ښه وم".

ډیری رواني او احساساتي مبارزې شتون لري چې یو سړی باید د بلوغت ته رسیدو دمخه ورسره مخ شي. پدې مرحله کې، حواس ډیر فعال کیږي، او ځوان سړی یا ښځه په یوه مهمه داخلي جګړه کې ښکیل کیږي. د حواسو سره دا مبارزه د پام وړ ده، او د ځوانانو لپاره وروست بریا د دوی په غریزو بریا او د دوی د بې رحمه غوښتنو مخه نیول دي.

دا ډیره ښه ده چې ژوندی اوسئ، مګر ډیری ځواکونه زموږ د له منځه وړلو لپاره په تمه دي په افریقا کې د ښکاریانو سره یوه ساسک د ژوند د ساسک په پرتله هیڅ شی نه دی او په تاریخ کې هیڅ ساسک په خوښ او جوش کې له دې څخه ډیر نه دی د عقل څخه مننه، انسانان پوهیږي چې څنګه ځان د وحشي حیواناتو څخه وساتي، مګر دوی نه پوهیږي چې څنګه د خپلو بدو عادتونو او د دوی د زیان رسوونکو پایلو څخه ځان وساتي د یو شخص ترټولو بد دښمن پخپله دی د هر دښمن څخه ډیر، د وژونکي میکروبونو، ویجاړونکو بمونو، یا کوم بل ګواښ څخه ډیر، یو شخص باید له ځانه ویره ولري کله چې دوی غلط وي کله چې یو څوک د خپل روحاني طبیعت په بشپړ ناپوه کې ژوند کوي او خپلو بدو عادتونو ته اجازه ورکوي چې دوی کنټرول کړي، دوی خپل دښمن کیږي د ژوند د دې جګړې د ګټلو غوره لاره د ځان سره ملګرتیا کول دي په روحاني توګه پرمختللی ځان د یو شخص ملګری دی، پداسې حال کې چې نا پرمختللی ځان د دوی دښمن دی

دا تصور کول اسانه دي چې موږ د یوې وحشي، نامعلومې ځمکې د سپړلو لپاره ځو که موږ په کښت کې روان یو، نو موږ باید د ژغورنې کښت له ځانه سره واخلو ترڅو که کښت ډوبه شي، موږ وکولی شو د ځان ژغورلو لپاره له کښت څخه کار واخلو مګر د ژوند په ډیری تجربو کې، زموږ د ژغورنې کښت د هر ډول احتیاط سره سره لیکیږي.

په یوه ځنګل کې چې د ښکاریانو څخه ډک وي، تاسو کولی شئ د دې ځناورو په وړاندې احتیاطي تدابیر ونیسئ، مګر د نازکو، مکار خطرونو سره مقابله کول خورا ستونزمن دي. څنګه کولی شو ځان د هغو ملیونونو میکروبونو څخه وساتو چې په دوامداره توګه زموږ شاوخوا ګرځي؟ موږ فکر کوو چې موږ خوندي یو کله چې موږ د هغو خطرونو په وړاندې احتیاطي تدابیر نیسو چې موږ یې لیدلی او اوریدلی شو، مګر زموږ دفاع د میکروبونو څخه د ساتنې لپاره کافي ندي د وینې جریان کې، د سپینې وینې حجرې په دوامداره توګه د دې میکروبونو سره مبارزه کوي مخدره توکي یوازې دوی بې حسه کوي سپینې وینې حجرې هغه سرتیري دي چې ورسره مخ کیږي او له منځه وړي که ستاسو وینه کمزورې وي، دا "سرتیري" به ستاسو سره

مرسته ونکړي د ډیری ظاهرا خوندي او خوندي اشخاصو په سږو کې، د نري رنځ بایسیلي وحشي پټ دي، چمتو دي چې په خپل کوربه باندې برید وکړي او له منځه یې یوسي. طبیعت د دې میکروب بریدونو د مخنیوي لپاره محافظتي خنډ جوړوي، مګر د دې خنډ اغیز به ډیر دوام ونکړي که بدن د مقاومت توان ونلري. دا مبارزه زموږ دننه د ژوند په ناڅرګند ځنګل کې دوام لري که تاسو خپل خواړه د مایکروسکوپ لاندې معاینه کړئ، تاسو به یې ونه خورئ میکروبونه په هغې خواړه خوري، او تاسو دا ټول تیر کړئ! حتی هغه اوبه چې تاسو یې څښئ له دې ژوندیو موجوداتو ډکې دي په نړ کې یو هم سبزی خور نشته ځکه چې هرڅوک هره ورځ په ملیونونو میکروبونه خوري. نو، ایا انسانان به خواړه ودروي؟

د ژوند په ځنګل کې د خوندي تګ راتګ لپاره، یو څوک باید ځان په مناسبو وسلو سمبال کړي او یو ښه روزل شوی سرتیری وي هغه څوک چې د ځان د ساتنې لپاره سمه لاره نه پوهیږي ژر خپل ژوند له لاسه ورکوي مګر هوښیار کس، د ټولو پیښو لپاره چمتو دی - ناروغ، متضاد فکرونه، بد عادتونه، سخت برخلیک، او نامناسب کار - به پدې سا سک کې بریالي شي، کوم چې احتیاط، هوښیارتیا، او ځینې میتودونه او ستراتیژیانې غواړي چې موږ ته دا توان راکوي چې د خپلو داخلي دښمنانو سره مقابله وکړو او بریالي شو، کوم چې د هر بهرني دښمن په پرتله خورا قوي او هوډمن دي.

لکه څنګه چې موږ د ژوند له لارې خپل سفر ته دوام ورکوو، موږ د خپلو فزیکي، رواني، اخلاقي او روحاني ناروغیو د ناروغیو او لاملونو د له منځه وړلو لپاره غوره لارې زده کوو کله چې موږ په سوله ایز ډول فزیکي ناروغیو او رواني مبارزو باندې بریالي شو، نو بیا موږ کولی شو ووایو چې ژوند واقعیا یو ښه سا سک و مګر دا غیر عقلاني ده چې ووایو چې ژوند د ریښتینې بریا ترلاسه کولو دمخه خوږ دی پرته لدې چې یو څوک وروستۍ مرحلو ته ورسیږي او د دوی روح په خدای کې آزاد شي، ژوند د دوی لپاره پای ته نه دی رسیدلی دوی باید په روح کې پورته شي، او بیا د سا سک وروستۍ فصل به بشپړ شي.

کله چې یو څوک بل څوک رنځ ویني، نو د خدای شکر ادا کوي چې دوی له دې ځانګړې تجربې څخه نه تیریږي مګر څوک پوهیږي، دا ممکن د دوی بل وار وي د بدن د زیان رسولو امکانات بې شمیره دي، نو یو څوک باید محتاط وي او د ټولو پیښو او حیرانتیاو لپاره چمتو وي.

ساینس پوه وایي: "صحي، مغذي خواړه وخورئ او د میکروبونو څخه د ځان ساتلو لپاره د روغتیا لارښوونې تعقیب کړئ" سیاستوال وایي: "زړور سرتیري اوسئ ترڅو خپل ځان او خپل هیواد له خپلو دښمنانو څخه وساتئ"

موږ په رښتیا هم په یوه عجیبه نړ□ کې ژوند کوو، حتی میندې، د مینې، مهربان□ او قربان□ مثالونه، د نورو خلکو د ماشومانو د وژلو لپاره روزل کیږي څومره بده خبره ده! خو کله ناکله، جګړه ښېګڼه راوړي؛ دا زموږ د بزدل□ او د ارادې کمزور□ څخه محروموي.

د ژوند ځنګلونه او ځنګلونه له دښمنانو ډک دي: ناروغي، غربت، کړاو، بد عادتونه، او غلطې غوښتنې هم بې شمیره نور شیان هم شته چې باید په پام کې ونیول شي او قوانین یې مراعات شي، دومره چې ژوند د زغملو وړ نه کیږي که چیرې موږ هڅه وکړو چې دا ټول په خپلو ذهنونو کې وساتو. پیچلتیاوې د ژوند په هر اړخ کې ډیرې شوي دي، او خلک داسې ښکاري چې د یو ډول هیپنوټیک جادو لاندې دي. له همدې امله، دا د انسانیت لپاره وخت دی چې مختلف طریقې هڅه وکړي او د ذهن بې حده ځواکونه او وړتیا فعاله کړي.

خدای موږ ته د ساتنې یوه حیرانونکې وسیله راکړې ده: ذهن دا د ماشین ټوپکونو، بریښنا، زهرجن ګاز، یا هر ډول درملو څخه ډیر پیاوړی دی دا ذهن باید پالنه او پیاوړی شي د ژوند د سفر یوه مهمه برخه د ذهن کنټرولـ او په هر وخت کې د خدای سره په نظم او همغږ□ کې ساتل دي. دا یوازې د بریالي او خوشحاله ژوند لپاره یو له رازونو څخه دی.

که څه هم انسانان د درملنې لپاره فزیکي وسایل او طریقې کاروي، دوی باید په دې طریقو باور ونکړي، بلکې د دوی تر شا د خدای په قدرت باور وکړي. موږ باید له خدایه وغواړو چې موږ ته پوهه او اراده راکړيـ ترڅو موږ په طبابت تکیه ونه کړو، بلکې په هغه او تر ټولو لومړی، زموږ د ذهن په ځواک تکیه وکړو.

انسانانو ته دا نه ده ښوول شوې چې څنګه هغه رواني حالت ترلاسه کړي چې د ذهن د روزنې او د مراقبت له لارې د خدای سره د همغږ□ له لارې ترلاسه کیږي. په هرصورت، ذهن باید ستاسو د بشپړ کنټرول لاندې وي مخکې لدې چې تاسو د مادي نړ□ او د هغې فزیکي درملنې ردولو هڅه وکړئ تر هغه چې تاسو دا ترلاسه نه کړئ، غوره ده چې د بدن سره د مرستې لپاره منطقي ګامونه پورته کړئ. کله چې یو څوک کولی شي د سوځیدونکي سکرو په نیولو پرته وسوځي، نو دوی کولی شي د مادي نړ□

ځخه انکار وکړي او اعلان وکړي چې ذهن هرڅه دي. که نه نو، ماده شتون لري او باید د هغې د قوانینو سره سم په منطقي او عملي لارو چلند وشي.

خدای موږ ته یوه نه ماتېدونکې وسله هم راکړې ده چې په مرسته یې موږ کولی شو ټول غمونه او دردونه له منځه یوسو: د حکمت وسله، چې موږ یې د خدای سره د همغږۍ له لارې ترلاسه کوو. د ناروغۍ، مایوسۍ او بدبختۍ د فتح کولو ترټولو اسانه لاره د خپل خالق سره په دوامداره همغږۍ کې اوسیدل دي.

خلک د ژوند په ځنګل کې د کوچني ماشومانو په څیر دي، چې د خپلو شخصي ازموینو او کړاوونو څخه زده کړه کولو ته اړ ایستل کیږي، د ناروغۍ او بدو عادتونو له خطرونو څخه تیریږي. موږ باید په مکرر ډول مرسته وغواړو او هڅه وکړو چې خپل فکرونه او عملونه د خدای او د هغه د نه بدلیدونکي قوانینو سره سم کړو.

کله چې نړۍ ستاسو د سترګو په وړاندې تیاره شي او د ژوند سختۍ تاسو ډوب کړي، په یاد ولرئ چې خدای نږدې دی او د هغه د حضور په کلا کې د خوندیتوب او ډاډ احساس وکړئ سره له دې چې تاسو د ژوند په لارو کې مبارزه کوئ او د هر ډول ویجاړونکو اغیزو سره مخ کیږئ، په یاد ولرئ چې دوی ستاسو د ویجاړولو لپاره ندي، بلکه ستاسو د ایمان ازموینې او ستاسو د پټ ځواک د راویښولو لپاره دي. موږ باید د ژوند په جګړه کې دوام وکړو او زموږ شاوخوا ټولو بدیو سره مخ شو، زموږ دننه د الهي شتون د هر اړخیز ځواک سره یې له منځه یوسو او مات کړو. او د ژوند د سفر په پای کې، موږ به ووایو: ای ربه، دا ستونزمنه وه چې زړورتیا ټینګه وساتو او تر پایه پورې مبارزه ته دوام ورکړو، مګر هغه ځواک چې تاسو موږ ته راکړ زموږ له ویرې څخه لوی و، او د دې لویو قدرتونو څخه مننه، موږ بریالي شو او پوه شو چې موږ ستاسو په الهي شکل کې رامینځته شوي یو ته د کایناتو رب یې او هرچیرې شتون لري، نو موږ له څه څخه ویره لرو، او موږ له چا څخه ویره لرو، تر هغه چې ته زموږ سره یې؟

کله چې یو کس پوه شي چې انسان شوی دی، د هغه ویره ډیریږي، او داسې ښکاري چې د خلاصون لاره نشته، مهمه نده چې دوی هر ډول احتیاطي تدابیر ونیسي، تشې پاتې دي چې له لارې یې غلطۍ کولی شي په کې ننوځي. د خدای پرته هیڅ ریښتینی سکون نشته، او د هغه پرته هیڅ سوله نشته. که موږ د افریقا په ځنګلونو کې یو، د جګړې په ډګرونو کې، یا د فقر او فقر په ژامو کې، موږ باید خدای ته په غوږ کې ووایو: زه ستاسو د نه ماتیدونکي حضور تر ساتنې لاندې یم، ای ربه! زه د ژوند په لومړیو لیکو کې

پرمختګ کوم، او زه احساس کوم چې زه ستاسو د ساتنې او پاملرنې لاندې یم!

د خوندیتوب او امنیت لپاره بله لاره نشته، په هر کار کې چې کوئ له عقل او منطق څخه کار واخلئ، او په خدای بشپړ باور ولرئ، خدای د ټولو هغو کسانو پاملرنه کوي چې د هغه پاملرنه کوي او د هغه قوانینو ته درناوی کوي، او هغه ټول هغه کسان مني چې په خپلو زړونو او روحونو سره هغه ته رجوع کوي، هغوی ته د خپلو نعمتونو باران ور کوي او ډاډ ورکوي چې د دوی رزق دوامداره او بې خنډه وي.

ډیری یې د ناروغ قرباني شوي او د بدو عادتونو ښکار شوي دي، نشي کولی ځانونه وباسي دا باید ونه ویل شي چې د ژوند له هر لوري څخه د خلاصون لپاره هیڅ لاره نشته هغه آزموینې او کړاوونه چې یو شخص ورسره مخ کیږي لنډمهاله دي او د دوی په هوډ او د دوی د ارادې فعالیدو پورې اړه لري ترڅو یو په یو یې بریالي کړي د یوې ځانګړې مودې لپاره ناکامي د ژوند په جګړه کې د ماتې معنی نلري بریالی او بریالی کس په دوامداره توګه ځان ته تاییدوي چې دوی د شرایطو څخه پیاوړي دي او تر هغه چې دوی د خدای سره وي او خدای د دوی سره وي له هیڅ شی څخه ویره نلري، په ژوره توګه پوهیږي چې ژوند او مرګ د شعور دوه مختلف حالتونه دي.

خدای هر څه د دې لپاره پیدا کړي چې زموږ ازموینه وکړي او زموږ دننه د روح تل پاتې والی څرګند کړي. دا د ژوند سا سک او د هغې یوازین موخه ده، د هر شخص سا سک ځانګړی دی، او دوی باید د روغتیا، ذهن او روح ټولو ننګونو سره د پوهې، ارادې او په خدای باور سره مخ شي، پدې پوهیدل چې د دوی روح نه مري پرته له دې چې بدن ته څه پیښ شي. په ریښتیا، هیڅ وسله - هیڅ وسله - دا روح نشي له منځه وړلی، نه اور او نه اوبه کولی شي هغه وسوځوي، ځکه چې دا د یوازیني خدای انځور دی.

دا ډېره ښه ده چې پوه شو چې مرګ پای نه دی، ځکه چې د دې پوهې سره موږ رواني ځواک او له وهم څخه ازادي ترلاسه کوو کله چې ناروغي راشي او بدن له فعالیت څخه لاس واخلي، روح باور لري چې مړ دی، مګر خدای هغه ته لمس کوي او ډاډ ورکوي چې دا لاهم ژوندی دی د جګړې په ډګر کې یو سرتیری، چې د بم یا ټوپک په واسطه ټپي شوی، چیغې وهي، "زه مړ یم، زما خدایه!" مګر خدای ځواب ورکوي، "البته نه! ایا ته له ما سره خبرې نه کوې؟ هیڅ شی تا له منځه نه شي وړلی تاسو یو تلپاتې روح یاست، او تاسو یوازې خوب وینئ چې تاسو مړه یاست" بیا روح پوهیږي چې د بدن څخه د مرګ له لارې د تیریدو تجربه هغومره ویره لرونکې نه ده لکه

ځنګه چې ډېرى وختونه انځور کيږي. د بدن دننه د روح د شتون محدود پوهاوى د دې باور مسؤليت لري چې د بدن له لاسه ورکول د هرڅه پاى دى، پداسې حال کې چې په حقيقت کې، روح ژوندى دى او نه مړ کيږي ځکه چې دا د ژوندي او ابدي خداى انځور دى.

ريښتيني يوګيان د دې وړتيا لري چې په ټولو شرايطو کې خپل ذهنونه کنټرول کړي کله چې يو سالک دې مرحلې ته ورسيږي، دوى آزاد کيږي او پوهيږي چې ژوند يو مقدس سفر دى پيغمبرانو او لويو شخصيتونو دا حقيقت ښودلى دى، ځکه چې هيڅ شى د دوى لوى او پاک روح ته زيان نشي رسولى. دوى په بشپړ ډول الهى مينه تجربه کړه، او دا مينه د ژوند په سفر کې ترټولو په زړه پورې او تلپاتې عنصر دى.

انساني مينه بې معنى ده پرته لدې چې د خداى په غير مشروطه مينه کې ريښې ولري يو ځوان سړى او ښځه ممکن په مينه کې راشي، او بيا په نفرت کې راشي د انسان ليوالتيا نيمګړې ده او د ډېرى شرايطو سره تړلې ده، پداسې حال کې چې الهي مينه کامل او نه ختميدونکى ده.

د ژوند دا سا￼سک به يوازې هغه وخت بشپړ شي کله چې يو څوک د بشپړې ارادې او عقل له لارې خطرونو او غلطيو باندې بريالي شي، لکه ځنګه چې لويانو وکړل. بيا به دوى بيرته وګوري او ووايى، "هغه آزموينې سختې او خطرناکې وې، او زه نږدې وم چې سقوط وکړم، مګر اوس زه په ځان باور لرم وروسته له هغه چې خداى زما سترګې پرانيستې او ماته يې مقدس پوهه راکړه".

موږ کولى شو ووايو چې ژوند يو ښکلى سفر دى کله چې خداى په پاى کې موږ ته ووايى: "ټول هغه وحشتناک، ترخې آزموينې پاى ته رسيدلي دي زه د تل لپاره ستاسو سره يم، او هيڅ شى نور تاسو ته زيان نشي رسولى".

د انسان ذهن د ناروغيو او سختيو سره په مقابله کولو سره پياوړى کيږي، د يو بل وروسته ستونزو باندې بريالي کيدل هر هغه څه چې ذهن کمزورى کوي د هغه تر ټولو بد دښمن دى، او هر هغه څه چې دا پياوړى کوي د هغه خوندي ځاى دى د هغه ستونزو او بدبختيو څخه کرکه وکړئ چې ستاسو په لاره کې راځي.

(د ابو القاسم الشعبي په وينا):

زه به د ناروغ￼ او دښمنانو سره سره ژوند وکړم، لکه د لوړو څوکو په سر عقاب

زه ځلیدونکي لمر ته ګورم، وربځو، باران او طوفانونو ته ټوکې کوم

خدای پاک ماته وښودله چې دا ژوند یوازې یو خوب دی کله چې تاسو په خدای پاک کې راویښ شئ، نو تاسو به یې د خوښ او غمونو د یو لنډمهاله خوب په توګه په یاد ولرئ، نور هیڅ نه.

او بیا به تاسو پوه شئ چې تاسو د تل لپاره په یو او یوازیني خدای کې تلپاتې یاست.

سلام دې وي پر تا

روحاني تغذیه

هر څه به تیر شي او ورک شي، او یوازې خدای تلپاتې او د ټولو سختو طوفانونو او طوفانونو څخه خوندي پناه ځای دی چې په ټوله نړ کې راښکته کیږي.

***

لنډمهاله انساني ملګرتیاوې بې قید او شرطه نه دي او ډیری وختونه د ځان غوښتنې له امله ککړې وي، ځکه چې کله ځان غوښتنې پای ته ورسیږي، نو مینه هم ورسره مل کیږي. په هرصورت، روحاني ملګرتیا او ریښتینې، زړه سوانده مینه، مور کې د ګډ مسؤلیت احساس رامینځته کوي ترڅو دا ملګرتیا پیاوړې کړو او د دې مینې پاکوالی وساتو. کله چې مور هڅه کوو چې یو څوک پوه شو، مور نشو کولی هغه څه وکړو چې دوی یې ځوروي، او کله چې مور هڅه نه کوو چې دوی پوه شو، مطابقت په ساده ډول شتون نلري.

***

هغه ورځ به راشي چې زه له دې نړ سره خدای پاماني وکړم، خو تر هغه چې زه په دې ځمکه کې یم، زما تر ټولو لویه خوښي د هغو کسانو سره په خبرو کولو کې ده چې زما د خدای د معجزو په اړه باور لري او د هغه

الهي ړڼا لپاره د دوی ليوالتيا زياتوي چې ما ته يې راحت، آزادۍ او امنيت راکړی دی.

ځان تاييدونه:

زه کولی شم خپلې ټولې دندې يوازې د خدای څخه د خپل ځواک په پور اخيستلو سره ترسره کړم. له همدې امله، زما لومړۍ هيله د هغه رضا کول دي. خدای زما په زړه کې لومړۍ مينه، زما د روح ترټولو لويه هيله، او زما د ارادې او ذهن وروستۍ موخه ده.

***

زموږ ريښتينی ځان — روح — تلپاتې دی موږ شتون لرو، او زموږ وجود ابدي دی څپه ساحل ته راځي او بيا سمندر ته بيرته راځي پرته لدې چې ځان له لاسه ورکړي؛ بلکه، دا د سمندر سره يو کيږي يا ممکن د بلې څپې په بڼه بيرته [ساحل ته] راستانه شي.

***

که چيرې د بريښنايی وسيلې تارونه مات شي، يو متخصص کولی شي هغه بدل کړي مګر کله چې د اعصابو نسج د شديد خارښ له امله زيانمن شي، اعصاب خپل فعاليت له لاسه ورکوي، او ځوک يې بدلولی شي؟ له همدې امله، د قيمتي عصبي سيسټم سره د معاملې په وخت کې بايد خورا احتياط او احتياط وشي، ځکه چې دا له دننه څخه بيا رامينځته کيږي، او که چيرې زيانمن شي، نو دا نشي ترميم کيدی يا د بل وسيلې سره بدل شي.

***

زده کوونکي د خپل ښوونکي، پارامهانسا، سره په طبيعت کې د پکنک څخه خوند اخلي، او هغه ورته وويل:

ځومره ښه ده چې د سولې احساس وکړو او په خوښۍ کې شتمن شو! خدای غواړي چې موږ ساده ژوند وکړو او روحاني خوښۍ تجربه کړو.

***

لکه څنګه چې يو سړی د يو ګډوډونکي خوب څخه راويښ کيږي ترڅو پوه شي چې هغه څه چې هغه ليدلي يوازې يو خوب و، همداسې الهي شعور يو کس هڅوي چې د خوب او ګډوډۍ له خوب څخه راويښ شي او د ژوند د معنی او هدف په اړه يو نوی پوهاوی او سالم پوهاوی ترلاسه کړي.

که موږ غواړو د روحاني بیدارۍ سهار تجربه کړو او د یقین ځراغونه وګورو، نو موږ باید داخلي غږ واورو او د هغه هڅونې ته ځواب ووایو.

موږ باید د وهم ړبرې او د ناپوهۍ ړبرې له لارې لرې کړو چې د روح سفر خنډ کوي او د هغې حرکت خنډوي. موږ باید د بې پروایۍ له خوب څخه د بیدارۍ دروازه د لیوالتیا په لاس وټکوو، ترڅو موږ د خوښۍ بادونه تنفس کړو او زموږ هر فکر، زموږ هر احساس او زموږ هر عمل ته آسماني بریښنا راوړو.

***

ریښتینې خوښۍ تر هغه وخته پورې نه شي خوند اخیستل کیدی تر څو چې ښې غوښتنې په بدو باندې غالبې نشي، او تر هغه چې اراده په سمه لار کې د حقیقت سرچینې او د ټولو ښو موجوداتو سرچینې ته ونه لیږدول شي.

***

ریښتینې ملګرتیا له ټولو شتمنیو څخه لویه ده که تاسو د خلکو لپاره ریښتینی ملګری شئ، نو تاسو به خدای وموم‌ئ.

***

خدای د حکمت او روښانه الهامونو سرچینه ده چې په ښو روحونو بهیږي هغه آسماني خوشبو ده چې د مینې زړونو د سنسرونو څخه راپورته کیږي هغه ترټولو لویه خوښي ده چې روح د مقدس خوښۍ سره ډکوي.

***

ربه، زه له تا څخه غواړم چې زما روح روښانه کړې ترڅو زه وروستی حقیقت درک کړم، زه به تا ووینم، ربه، د طبیعت په څرګندونو کې څرګند شوی - په ګلونو، ونو او ټولو ښکلي شیانو کې د ژور روحاني فکر له لارې، زه به د سولې دروازې پراخه پرانیزم او د خپل ژوند د ښه کولو لپاره به ډیره هڅه وکړم ترڅو زه د هغې ریښتینې معنی ښه پوه شم.

***

کله چې زه له نورو سره یم، زه په بشپړه توګه حاضر یم او د دوی سره په تعامل کې ډیره خوښي احساسوم، او کله چې زه یوازې یم، زه له ورته خوښۍ څخه خوند اخلم او کله چې زه کار کوم، زه په خپله ټوله انرژي او اراده سره کار کوم، او زه د زیاتیدونکي خوښۍ احساس کوم.

موږ باید د ریښتینې غوښتنې او داخلي خوښۍ سره کار وکړو، که نه نو موږ به خپل ژوند له لاسه ورکړو او نشو کولی خپله انرژي نوي کړو. موږ باید تل مخلص واوسو او د خپلې ارادې تر څنګ اخلاص وروزوو، ځکه چې په اخلاص سره موږ کولی شو له نورو سره په ښه همغږۍ کې کار وکړو.

***

د هغه مينې لپاره غم مه کوه چې له لاسه ورکړې وي، که د مرګ له لارې وي يا د انسانيت د بې ثباته او تل بدليدونکي طبيعت له امله وي. مينه پخپله هيڅکله په ريښتيا سره ورکه يا مړه نه ده، بلکې په لنډمهاله توګه له تاسو څخه پټه ده، نو شايد ستاسو په دوامداره لټون کې تاسو د هغې ريښتينی جوهر وموميځ او مينه به خپل لنډمهاله پټوالی ته دوام ورکړي تر هغه چې تاسو يې په پای کې د الهي محبوب په بڼه ومومئ چې ستاسو د روح په ژورو غاړو کې ژوند کوي.

***

يو کس بايد ورځ په ورځ په ورته نا آرامه رواني حالت کې ژوند ونه کړي که چيرې يو کس په اخلاص سره دعا وکړي او باور ولري چې خدای به هغه څه ورکړي چې دوی يې غوښتنه کوي، نو دوی به د خدای برکتونه او مرسته ترلاسه کړي.

که چيرې يو ژور ريښه لرونکی بد عادت وي، نو دا ممکنه ده چې د يو متضاد او مخالف ذهني عادت په جوړولو سره يې ګډوډ او بې ځايه کړئ او هغه فعال کړئ تر هغه چې زهرجن عادت بې طرفه شي.

يو کس بايد ځان ته ډاډ ورکړي چې هغه به د ښه والي لپاره بدلون ومومي، او هغه به پياوړی وي سره له دې چې ځينې کمزورتياوې لري چې هغه اوس مهال ورسره مخ دی.

هغه شيبه چې يو څوک د مثبت بدلون راوستلو هوډ وکړي، دوی به داسې احساس وکړي لکه څنګه چې دوی يو بل کس شوي دي، او دا احساس به دوی ته د حياتي انرژۍ او داخلي خوښۍ ډيره برخه راوړي.

***

ځينې وختونه خدای پاک ځان خپلو مينه والو ته د يوې لويې رڼا، يوې کايناتي غږ، بې حده خوښۍ، يا د خورا خوږې مينې په توګه څرګندوي.

يا د پوهې، حکمت او پوهې په توګه

د هغې رڼا د ابديت په اوږدو کې د کاسميک وزرونو په څير پراخيږي او خپريږي، او ځينې وختونه زه دا ځمکه د دې رڼا په زړه کې د خوب په څير وينم.

او نو ما پوه شوم چې نړۍ يو خوب دی

***

مهمه نه ده چې تاسو او ستاسو ريښتيني ملګري څومره اختلاف لرئ، ستاسو ترمنځ تل تفاهم او اړيکه شتون لري. دا ډول ملګرتياوې د متقابل درناوي پر بنسټ ولاړې دي او ستاسو لپاره خورا معنی لري. ملګرتيا چې د خدای په مينه ولاړه ده هغه يوازينۍ اړيکه ده چې د تل لپاره ټاکل شوې ده.

***

د روح خوشحاله رڼا د يو چا د پام دننه اړولو سره درک کيدی شي. دا د ذهن په کارولو سره د روح په پټه سيمه کې د فکر ښکلي ليدونو څخه خوند اخيستل کيدی شي، چې په ځان کې ژور ژوند کوي.

***

په دې ځمکه کې د يو کس د ټولو لاسته راوړنو وروسته، ژوند تش ښکاري، ځکه چې په پای کې، دوی به هرڅه شاته پريږدي يوه ورځ به راشي چې يو کس به له خپلو ټولو مادي شتمنيو څخه جلا شي خلک د شتمنو سره د دوی د شتمن او ځواک لپاره حسد کوي، مګر دوی به هم هرڅه شاته پريږدي، او يوازې د دوی عملونه به له دې ځمکې څخه ورسره ملګري وي.

***

يو شاګرد په روحاني تجربه کې ناکام شو او ځان يې د افسوس او تريخوالي سره ملامت کړ، استاد، پرمهانسا، هغه ته وويل:

ځان ګناهګار مه ګڼئ، ځکه چې که داسې کوئ، نو تاسو په خپل ځان کې الهي شعور ناپاک کوئ ولې ځان له خپلو کمزورتياوو سره شريکوئ؟ پرځای يې، دا حقيقت ځان ته تاييد کړئ: "زه خدای ته نږدې يم، او هغه له ما سره مينه لري" هغه ته دعا وکړئ:

"زما خدايه، که زه ناشکره يم يا ښه، زه ستا يم، زما يادونه او ستا لپاره ليوالتيا راويښ کړه، ای ربه"

***

هوښيار سړی پراماهانسا د يو متکبر ليدونکي سره چې د ځان په اړه يې ډيرې خبرې کولې، له خبرو وروسته وويل:

"د الهي رحمت بارانونه د غرور په لوړو څوکو نه راټوليږي، بلکې په اسان سره د عاجز درې ته بهيږي"

***

دا ځمکه د يوې لويې کورن په څير ده چې يوه نړيواله کورن ته پناه ورکوي، د هغې مرکزي تودوخه د لمر لخوا چمتو کيږي، د ورته سپوږم لخوا روښانه کيږي، او د ورته ستورو لخوا سينګار کيږي. د دې غړي ورته هوا تنفس کوي، ورته خواړه خوري، او ورته اوبه څښي. ټول انساني بدنونه د درد او ټپي کيدو سره حساس دي د ټولو ژبو تر شا يو فکر شتون لري، او د ټولو خلکو د ټولو ملي ځانګړتياوو او ځانګړتياوو تر شا يو انساني طبيعت شتون لري.

***

خدایه، اجازه راکړه چې ستا شتون په هر عمل کې احساس کړم، له ما سره مرسته وکړه چې د ویرې سیورى لرې کړم چې ستا د لارښوونې رڼا پټوي او اجازه راکړه چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمان ګلونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.
***
زه خپلې دعاګانې د خپلې ارمان په تسبیح باندې لولم، چې تسبیح یې د الهي مینې په تار تړلې ده
زما ګرانه خدایه، ما د ژوند هغه بلبل جوړ کړه چې تاته تر ټولو خوږې سندرې ووایي، اجازه راکړه چې ستا د خوبونو او ستا لپاره زما د لیوالتیا څخه جوړ کړم.
یوه زینه چې زه تاته د رسیدو لپاره پورته کیږم
د ژوند په څپې وهونکې جهیل کې، زه ستا کایناتي ژوند ګورم. زه له تا څخه غوښتنه کوم چې زما د غوښتنو سیندونه رهبري کړئ، چې د سختیو له صحرا څخه بهیږي، ترڅو دوى ستا د کایناتي سمندر سره یوځاى شي.
***
ګناه هغه څه دي چې یو کس د خداى څخه بې خبره او د هغه په اړه بې پروا ساتي.
***

زه ستا د شبنم یو لړزونکى څاڅکى یم چې د ژوند او مرګ په پاڼه کې دى، ستا د الهي سمندر په لور بهیږي چې هیڅ ساحل نلري.
زه ستا د شبنم یو څاڅکى یم، بالاخره جنتي کور ته راستنیدم
زه ستا د ابدي شبنم یو څاڅکى یم چې د تیرو، اوسني او راتلونکي په پاڼو نڅیږي
زه ستا د شبنم یو څاڅکى یم، د مینې په نشه کې یم، د ځمکنیو ازموینو په پاڼو باندې په خوندي ډول ټوپ وهم ترڅو ستا د حکمت پاکو، پاکو اوبو سره ګډ شم. زه نه غواړم ځان له لاسه ورکړم، بلکې ستا د پراخ سمندر سره یوځاى کیدو سره په بې حده توګه پراخه شم هو، زه غواړم ستا د شبنم یو څاڅکى شم، د خداى لپاره د هرې ترې شونډې لخوا څښل کیږي.
***
خداى تاسو پوهیږي کله چې نور ټول تاسو غلط پوهیږي هغه مینه وال دى چې ستاسو پاملرنه په نرم� سره کوي او تل ستاسو سره مهربان وي نور تاسو ته د لنډ وخت لپاره خپله مینه درکوي او بیا تاسو پریږدي مګر خداى هیڅکله تاسو نه پریږدي او نه مو پریږدي.

***

اراده فکر په انرژي بدلوي، او هغه کسان چې د پام وړ بریالیتوب ترلاسه کوي د نه ثابتې ارادې لرونکي خلک دي کله چې یو څوک خپله اراده پیاوړې کوي، دوی د ناوړه شرایطو سره مخ نه کیږي، مهمه نده چې دوی څومره لویې ستونزې سره مخ وي، بلکه په دوامداره توګه ځان ته ډاډ ورکوي چې دوی به د ژوند په جګړه کې ماتې ونه خوري.

***

یو متکبر عقل پرست هڅه وکړه چې استاد پاراماهانسا د پیچلو فلسفي مسلو په اړه د بحث په وخت کې مغشوش کړي، نو استاد په موسکا سره وویل: "حقیقت هیڅکله له پوښتنو نه ویره لري"

استاد وویل، "دا د خدای لپاره ناممکنه ده چې موږ پریږدي یا پریږدي. هغه په پټه توګه په هره لاره کار کوي ترڅو زموږ سره مرسته وکړي او زموږ روحاني پرمختګ ګړندی کړي."

***

لوی خلک هر څه د خدای لخوا ورکړل شوي تمرکز ځواک له لارې ترسره کوي، هغه ځواک چې د مراقبت له لارې کرل کیدی شي کله چې موږ دا متمرکز الهي ځواک وکاروو، موږ کولی شو بریالیتوب ترلاسه کړو او خپل بدن، ذهن او روح ته وده ورکړو.

***

د ختیځ خلک، د یوې قاعدې په توګه، روحاني تمایل لري دوی ژوند ته په فلسفي ډول ګوري او د فکر کولو لپاره خپل طبیعي تمایل رامینځته کوي په هرصورت، ډیری ختیځوال خپل فارغ وخت د روحاني پوهې تعقیبولو پرځای په بې کار□ او سست□ کې تیروي، مګر بیا هم دوی لوړ روحاني پوهاوی لري.

***

کله چې یو څوک خپلې سترګې وتړي، هغه فکر کوي چې دا ټوله نړ□ یوازې له ستونزو او بدبختیو پرته بل څه نه ده، مګر کله چې هغه د حکمت سترګه پرانیزي او خپل سکون او توازن وساتي، نو هغه به له دې نړ□ څخه داسې خوند واخلي لکه څنګه چې هغه یو خوندور فلم ګوري.

***

د مراقبې پیل کولو لپاره:

ارام کښېنئ، خپل ملا مستقیم وساتئ، او خپلې بې ثباته سترګې په خپلو پلکونو پوښئ، ارام وساتئ، خپل ذهن د خپل بدن د وزن له احساس څخه خلاص کړئ، او هغه اعصاب آرام کړئ چې ستاسو درنو عضلاتو او

هډوکو سره تړلي دي، د هډوکو د يوې ګڼې بنډل د وړلو او حرکت کولو مفکوره هیر کړئ چې په غټ غوښه کې تړل شوي وي.
آرام اوسئ، خپل ذهن د فزيکي بار له پوهاوي څخه آزاد کړئ د خپل فزيکي وزن په اړه فکر مه کوئ، بلکې احساس وکړئ چې ستاسو روح د درونډ کيدو د دايمي ځانګړتيا څخه آزاد شوی دی خپل فکرونه پورته، ښکته، کيڼ او ښي خوا ته، لامحدوديت ته يا هر هغه ځای ته چې تاسو يې غواړئ پورته کړئ.
له بدن څخه خپله ذهني ازادي احساس او فکر وکړئ، خوب وګورئ، ژوند وکړئ او دا لوړوالی احساس کړئ لکه څنګه چې تاسو په يوه ثابت حالت کې ناست ياست، دا آزادي به په دوامداره توګه او په دوامداره توګه زياته شي.
د خپلو سترګو دروازې وتړئ او د حسي وسوسو نڅا ودروئ خپل ذهن د خپل زړه بې حده او نه ختميدونکې چينې ته ښکته کړئ خپل ذهن په خپل زړه کې جذب کړئ، کوم چې د حياتي وينې سره جريان لري، او خپل پام د هغې په تارونو باندې ټينګ وساتئ تر هغه چې تاسو د هغې تاليفيک وهل احساس کړئ د هرې وهلو سره، د ژوند قوي نبض احساس کړئ.
تصور وکړئ چې هماغه نړيوال ژوند د مليونونو انسانانو او ملياردونو نورو موجوداتو د زړونو دروازې ټکوي.
ستاسو د زړه بې پايه ټکان په نرم سره ستاسو د پوهې له دروازو هاخوا د لامحدود ځواک شتون اعلانوي. د ټوليز ژوند نرم ټکانونه تاسو ته غوږ نيسي:
"زما د ژوند يوه کوچن برخه مه ترلاسه کوه، بلکې د خپلو حواسو ساحه پراخه کړه او اجازه راکړه چې ستا وينه، بدن، ذهن، حواس او روح زما د کايناتي ژوند په نبض کې ډوب کړم"
***
موږ بايد تل د هغه څه په اړه فکر وکړو چې موږ يې کوو او دا به په موږ څه اغيزه وکړي.
په جذبه او غريزی عمل کول آزادي نه ده، ځکه چې د غلطو کړنو نا رضايته پايلې زنځيرونه دي هغه شيان چې زموږ د پوهاوي حس موږ ته وايی ښه دي او ښې پايلې لري بايد ترسره شي، ځکه چې دوی د رضايت او آزاد احساس راوړي دا هوښيارانه لارښوونه شوې طريقه نيکمرغي او برکتونه راوړي.
***

کله چې شاګرد پوه شي چې هغه د خدای سره په همغږۍ کې دی، نو په روح کې خوشحاله کیږي او په خوښۍ سره وایي: "ای خدایه، ما په نړۍ کې له تا څخه ډیر ښکلی او خوږ بل څه نه دي موندلي"

***

باد لوبه کوي
او ونې آه کوي
او لمر موسکا کوي
او سیند څپې وهي
او ځمکه خپل تور ستوري جامې بدلوي
د رڼا په ځلیدونکي طلایي جامو کې
او طبیعت د خپلې ښکلا ښودلو سره مینه لري
د خوښیو موسمونو رنګونه بدلول
او د ګنګسۍ وهونکې سیند تل هڅه کوي
د روح څخه الهام اخیستل شوي ژور فکر په اړه غږیدل
او مرغان د سندرې ویلو او تریل کولو لیوالتیا لري
د هغې په زړه کې د نامعلومو شیانو سره
خو انسان دا وړتیا لري
په فصاحت او بلاغت سره، او د نویو معنیوو سره خبرې کول
د کائناتو د مالک په اړه
هر ځای موجود
هغه څه چې نور مخلوقات یې نشي کولی
د افشا کولو او د هغه د شتون اعلانولو په اړه

***

استاد پارام هانسا دا اړینه وګڼله چې یو زده کوونکی د یوې جدي غلطۍ لپاره سزا ورکړي، او وروسته یې په یوه آه سره وویل:

"زه څنګه غواړم چې یوازې د مینې له لارې نور اغیزمن کړم، ځکه چې زما زړه ماتیږي او درد کوي کله چې زه ومومم چې د دوی د روزنې څخه د مخنیوي لپاره بله لاره نشته."

***

د فکر په مقدس ځای کې، زه دوه شمعې روښانه کوم: د سهار شمع او زما د بیدارۍ شمع زما د شدید ارمان عالي هارونه ستاسو د هر اړخیز حضور د پښو شاوخوا ګرځي ستا د مینې بوی، زما د زړه په لوښي کې غوړیږي، زما د ژوند په هر ګوټ کې خپریږي زما د ویرې او وهمونو سیوري ستاسو د رڼا په یوازې رڼا کې ورک شوي، ای خدایه، چا چې ما د دې لنډمهاله وجود له خوبونو څخه د تل لپاره راویښ کړی دی، زه به په

دوامداره توګه ستاسو بې پایه مخ ته ګورم، د هغې بې ساري او تل موجود ځرګندونې په پام کې نیولو سره!

***

کله چې غوسه یا کرکه په یو چا باندې غالبه شي، نو دوی یو غیر صحي طبیعت غوره کوي. هغه څوک چې غوسه یې ځښي، د خپلو احساساتو کنټرول له لاسه ورکوي او ممکن نورو ته زیان ورسوي. له همدې امله، دا یوه تېروتنه ده چې تاوتریخوالي احساساتو ته اجازه ورکړئ چې د یو چا کړنې کنټرول او حکم کړي، ځکه چې دا کار ځان د سخت مزاج او زیان رسونکي چلندونو په یوه حجره کې بندوي، کوم چې د ټولو خپګان او رواني کړاو سرچینه ده. د ذهن د دې نا آرامه حالتونو څخه د خلاصون لپاره، یو څوک باید دا احساسات او احساسات له منځه یوسي چې د فزیکي شعور سره ډیر نږدې تړلي دي. مراقبت [یعنې، د زړه، روح او ذهن سره خدای ته رجوع کول] لاره ده.

***

تاییدات:

زه به خپل فکرونه او خبرې ساتم ترڅو یوازې هغه څه چې ښکلي او ریښتیني دي له دوی څخه راپورته شي زه به په خدای بشپړ باور سره پرمخ لاړ شم، پدې پوهیدل چې د هغه ځواک زما له لارې جریان لري، د هغه هر اړخیز شتون ما محاصره کوي، او د هغه پاملرنه زما ځارنه کوي.

خدایه، ما د مادي پردې ماته کړې او ستا مینه مې موندله، او اوس زه پوه شوم چې زه د کاسمیک ذهن او روحاني ښکلا د ځرګندولو وسیله یم. زه به خپل ټول ځواک او وړتیاوې ستا د الهي ارادې ځرګندولو ته وقف کړم.

هر کله چې زه ستا په اړه فکر کوم، زما دننه د سوځېدونکې لېوالتیا څپه راپورته کېږي، زما احساسات راپاروي او زما له زړه څخه زما د وجود هرې حجرې ته رسېږي، هغه له الهي مینې ډکوي. زما ژوره هیله دا ده چې ستا د وجود زړه ته ورسیږم او ستا په حضور کې خوند واخلم. ناڅاپه، زما د روح دروازه خلاصیږي، او اوه، هغه خوښي چې ستا د ځلیدونکي رڼا په لیدو سره ما ډوبوي!

***

ستا سره په یوځای کیدو سره، اې ټول شامل روح، زه به د کایناتي ژوند نبض شم، زه به د روحونو په سمندر کې لامبو وهم او د مقدس انساني احساساتو په څپو به نڅا وکړم، ټول به د برکتي خوښ سره وشیندم، زه به د عالي هیلو یو نړیوال سیلاب خپور کړم.

زه به ټولې هغه اوښکې شم چې د نورو لپاره په رحم کې تویېږي زه به د اولیاوو په طلایی چوپتیا او د ګلابي ذهنونو په غوړېدونکو امیدونو کې حاضر

یم ای د هیلو وفادار ورکوونکی! کله چې زما ابدي څراغ ستاسو د لامحدود رڼا سره ګډ شي، زه به په هر سترګو کې ځلیږم
***
د ژوند په دوبي ورځو کې، زه د فضیلت له خوږو ګلونو څخه د احساساتو امرت راټولوم چې د مهربانو روحونو په باغونو کې غوړیږي، او زه په خپل زړه کې د بخښنې د لوړ تسل، د عاجزۍ نازک خوشبويي غوټۍ، او د فکر نادر، نرم کمل ګلونه ذخیره کوم. او کله چې د ژمي د ازموینو سړې واورې او د ځمکني جلاوالي دردناک درد زما شاوخوا ګرځي، زه د خپل زړه په حجره کې ذخیره شوي امرت کې تودوخه او تسلیت لټوم. په هغه حجره کې، ستاسو د شتون له برکته، زه ډیری وختونه الهی مچۍ ګورم چې زما د زړو ارمانونو خوږ څښي، او زه د سکون، خوښۍ او آرامۍ احساس کوم.
***
د مادي شتمنۍ درلودل د داخلي سکون پرته داسې دي لکه په جهیل کې د لامبو وهلو پر مهال د تندې مړ کېدل که مادي اړتیا باید له منځه یوړل شي، نو باید روحاني فقر ته سپکاوی وشي، ځکه چې دا د ټولو انساني دردونو او کړاوونو ریښه ده شتمن والدین چې خپلو ماشومانو ته ډیرې پیسې پریږدي ډیری وختونه د دوی رواني وده بندوي او د دوی پرمختګ او خوښۍ مخه نیسي، کوم چې د دوی په خپلو هڅو پورې اړه لري.
د موسکا د ورځې په مناسبت:
په یوه سخته شیبه کې، ما ستا غږ واورېد، زما کاسمیک مور، چې په ژړغوني غږ یې وویل: "زما د ساتنې لمر ستا په روښانه او تیاره ساعتونو کې په مساوي ډول ځلیږي، اندیښنه مه کوه، زما ماشومه، مګر باور وکړه او موسکا وکړه! اجازه راکړه چې زما د شفا ورکولو رڼا ستا د شفافو موسکاوو له لارې روښانه شي، زما ماشومه، خوشحاله اوسېږې، ته ما خوشحاله کوې او ما مطمئن کوې!"
***
اې خدایه،
ستا د الهام بادونو زما د ذهن له افق څخه ټولې وریځې لرې کړې، کوم چې اوس پاک او روښانه ښکاري. د پاکو سترګو سره، زه تاسو په هر ځای کې یوازې وینم. ستاسو د مبارک لمر وړانګې زما د وجود ژورو ته ننوځي، او د عمرونو لورې سره، زه ستاسو د مبارک رڼا لخوا تغذیه شوی یم.
***
استاد پاراماهانسا د شاګردانو یوې ډلې ته وویل:
"کله چې تاسو د روحاني سترګو له لارې الهي شعور ته ژوره ژوره لاړ شئ، نو تاسو به څلورم بعد وګورئ چې د داخلي نړۍ د حیرانتیاو سره

ځليږي. دې حالت ته رسيدل ګران دي، مګر دا څومره ښه او خوشحاله حالت دی! په خپل مراقبتۀ کې د يو څه سولې ترلاسه کولو سره قناعت مه کوئ، مګر په خپلو ټولو زړونو سره د خدای د سولې لپاره ليوالتيا او د هغه د نعمت لپاره تږی اوسئ"

***

هغه څه چې نړۍ ورته اړتيا لري هغه د ورورګلوۍ مينه، يووالي، مساوات، او د خدای سره د مينې او د هغه د اخلاقي قوانينو د اطاعت څخه ډک زړه دی. ستونزې او سختۍ د يو شخص د تيرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامينځته کيږي چې په يو ځانګړي ځای او وخت کې ترسره شوي دي. د دوی اوسني رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچينه اخلي چې دوی يې ويلي دي، کوم چې د شعور په خاوره کې ريښې نيولي دي، په يوه نبات کې وده کوي او ميوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو طبيعت منعکس کوي.

***

هغه معبد چې خدای يې خوښوي د ارامۍ، سولې، مينې او ښکلا معبد دی، او هرڅوک چې هغه معبد ته ننوځي هغه به په روحاني سکون کې ډوب شي او د الهي حضور سره به مخ شي.

***

يو څوک بايد د ځان د ښه کولو او نورو ته د ګټې رسولو لپاره په رغنده فعاليتونو کې برخه واخلي، او څوک چې غواړي خدای وپيژني بايد هڅه وکړي چې ښه کار وکړي او هره ورځ د امکان تر حده نورو سره مرسته وکړي.

***

ظاهري چلند د يو شخص داخلي ژوند منعکس کوي بهرنۍ عيش و عشرتونه خوښي نشي راوستلی، ځکه چې خوښي پدې پورې اړه لري چې يو شخص څومره ښه ځان او د خپل ژوند لاره کنټرولوي.

***

کله چې زه هره سهار له خوبه پاڅيږم، زه ځينې مثبتې پريکړې کوم او له ځان سره ژمنه کوم چې زه به يې ترسره کړم بيا زه د ورځې په اوږدو کې دا پريکړې بياکتنه کوم او ځان هڅوم چې هغه پوره کړم کله چې زه ومومم چې ما هغه څه ترلاسه کړي چې ما له ځان سره ژمنه کړې وه، زه بريالی احساس کوم. دا ډول ځان سره شوې ژمنې هوډ ګړندی کوي او اراده پياوړې کوي؛ که نه نو، يو څوک ممکن ځان د ګډوډ احساساتو لخوا ډوب او د منفي احساساتو لخوا واکمن ومومي.

***

ملګرتیا باید له کوره پیل شي که تاسو په خپله کورن□ کې یو څوک وموموئ چې ستاسو سره په ځانګړي ډول مطابقت لري، نو لومړی هغه ملګرتیا ته وده ورکړئ بیا، که تاسو د یو چا سره د مینې احساس کوئ چې تاسو یې پیژنئ او ورته ارزښتونه شریکوي، نو دا ملګرتیا رامینځته کړئ ټولې خود غرضه غوښتنې او شخصي محاسبې باید له منځه یوړل شي، او د ښو خلکو سره دوستانه اړیکې باید پیاوړې شي.

***

هغه کسان چې له خدای سره مینه لري زما ریښتیني وروڼه او خویندې دي زه په ناپوهانو رحم کوم او د متکبرانو له ملګرتیا څخه ډډه کوم، مګر زه هغو کسانو ته نږدې احساس کوم چې له خدای سره مینه لري او له دوی سره په اړیکه کې خوشحاله یم.

الهي مینه نشي بیان کیدی، مګر دا هغه وخت تجربه کیدی شي کله چې زړه پاک شي او د کایناتي محبوب لپاره لیوالتیا شدیده شي کله چې ذهن او حواس د خدای په لور متوجه شي، روحاني خوښي د زړه له چینې څخه په پراخه کچه بهیږي.

***

زما د زړه په ژورو کې، ما ستا لپاره یو پټ تخت جوړ کړی دی زما د خوښ□ شمعې ستا د راتګ په تمه تیاره روښانه کیږي، او کله چې ته راڅرګند شې نو نور به روښانه شي.

***

په غمجنو مزاجونو کې ډوبېدل یو ورو مرګ دی، پداسې حال کې چې د ټولو ګډوډو او ځورونکو ازموینو سره سره هره ورځ د خوشحاله او خوشبین احساس کولو هڅه کول یو نوی روحاني زیږون دی.

کله چې تاسو خدای وموموئ، تاسو به ریښتینې او تلپاتې قناعت تجربه کړئ د انسان ملګرتیا ممکن مات او مات شي، مګر خدای به هیڅکله تاسو پرېږدي حتی که هرڅوک تاسو پرېږدي، که خدای ستاسو سره وي، تاسو په دې ژوند کې هرڅه لرئ او بشپړ او خورا پراخه برخه مو ترلاسه کړې ده.

***

استاد پاراماهانسا د هغو کسانو څخه یو ته وویل چې د الهي رڼا لیدلو په امکان شک درلود:

"که شک لرې، نو نه به یې ګورې؛ که یې ګورې، نو شک به ونه کړې"

هغه د ځنډوونکو زده کوونکو یوې ډلې ته وویل:

"تاسو باید خپل ژوند تنظیم کړئ او خپل وخت اداره کړئ چې خدای پاک ترتیب رامینځته کړی؛ لمر تر لمر لوېدو پورې راختی او ستوري تر سهاره ځلیږي."

***

ډیری وخت، خلک د خپل نظر سره سم خبرې کوي او عمل کوي، په ندرت سره د بل له نظره شیان ګوري یا هڅه کوي چې وګوري. که دوه کسان په یوه شخړه کې ښکیل شي چې په شخړه او بیا په جګړه بدل شي، نو ملامتي د دوی دواړو په غاړه ده، پرته له دې چې بحث چا پیل کړی وي. هغه کسان چې بصیرت او حکمت لري مسلو ته په منطقي، عقلي او پوهه سره چلند کوي.

***

زه به سهار وختي پاڅېږم او خپله ویده مینه به راویښ کړم، چې دا زما په روح کې د سولې خدای ته د ریښتینې عقیدې په رڼا کې حرکت وکړي، ای خدایه، په یوه ناڅرګند معبد کې چې د عقیدت له ډېرې جوړ شوی دی، زما د زړه عاجزانه نذرانې ومنې، هره ورځ په دعا کې نوي کیږي.

***

د حکمت په قلعه کې ځان وساتئ، ترټولو لوی پټنځای کامل پوهه به تاسو هغه ځای ته بوځي چیرې چې هیڅ شی تاسو ته زیان نشي رسولی.

***

استاد پاراماهانسا د شاګردانو یوې ډلې ته وویل:

"توبه یوازې د یوې غلط پښیماني نه ده، بلکې د بیا تکرار څخه ډډه کول دي کله چې تاسو په ریښتیا توبه وباسئ، نو تاسو هوډ کوئ چې بدي پریږدئ پرته له دې چې بیرته هغې ته ورشئ زړه سخت دی او په اسان سره نه نرمیږي په دعا او دعا سره یې نرم کړئ، او الهي نعمتونه به په تاسو نازل شي."

***

مور ډیری وخت په کورن کې ځینې ډوډ ګټونکي یا روزي ورکوونکي ګورو، که پلرونه وي یا زامن، او په ځینو ټولنو کې میندې وي یا لوڼې، چې د دې احساس له امله چې دوی په داسې موقف کې دي چې دوی ته د خپل نظر کنټرول او تحمیل کولو حق ورکوي، د استبدادي تمایل ښیې.

دا کوچني دیکتاتوران باید خپله غوسه د خپلې کورن په غړو باندې ونه خپروي، څوک چې ورته اړتیا لري او تکیه کوي ځکه چې که دوی داسې وکړي، نو دوی به د خپلو عزیزانو درناوی او درناوی له لاسه ورکړي.

***

دا ویل چې یو څوک د زیرون راهیسې کمزوری اراده لري او نشي کولی پیاوړی شي، دا غلطه خبره ده، ځکه چې امکان لري چې دا ډول سړی لوی شي او د ژوند په ټولو اړخونو کې حیرانونکي کارونه ترسره کړي.

کله چې یو څوک وکولی شي نورو ته خپله مینه او ښه نیت احساس کړي، نو د هغه مینه به پراخه شي او د هغه نړیوالې مینې سره به یوځای شي چې په ټولو زړونو کې بهیږي.

***

د روح په سکون کې، او د ذهني تمرکز او مخ په زیاتیدونکو ارمانونو په ځنګل کې، د الهي مینې پای نشته، او بختور دی هغه څوک چې د برکت شتون احساسوي او د یووالي امرت خوند اخلي.

***

یوه دعا:

ربه، ماته د معصومو ماشومانو باور او ستا بشپړ عبادت راکړه، ماته برکت راکړه ترڅو زه د خپلو دعاګانو تر شا ستا نږدېوالی احساس کړم، په خپلو ټولو احساساتو کې ستا شتون تجربه کړم، او پوه شم چې ستا روښانه حکمت زما پوهه او پوهه ساتي.

***

وروسته له هغه چې استاد پارامهانسا د یو زده کوونکي ستاینه وکړه، هغه زیاته کړه:

"کله چې تاسو ته وویل شي چې تاسو ښه یاست، نو تاسو باید د خپل ځان څخه د ښه کیدو لپاره هڅه کول ودروئ. ستاسو دوامداره پرمختګ به تاسو او ستاسو عزیزانو ته خوښي راوړي."

***

که چیرې د نړۍ معاصر مشران روښانه شوي وای او په ګډه کار کړی وای، نو دوی کولی شي په څو کلونو کې جګړه او فقر له منځه یوسي. یوازې روحاني پوهاوی (د الهي شتون احساس) کولی شي نړۍ وژغوري، او پرته له دې، سوله نشي ترلاسه کیدی. انسانیت باید له ځانه پیل وکړي، ځکه چې وخت د ضایع کولو لپاره خورا قیمتي دی، او دا د انسانیت دنده ده چې د خدای سلطنت ځمکې ته راوستلو کې خپله ونډه ولوبوي.

***

ملګرتیا هغه نړیواله روحاني جذبه ده چې روحونه د الهي مینې په اړیکه سره یوځای کوي او یو بل ته نږدې کوي، ترڅو زړونه خپله تنده ماته کړي او

روحونه د انساني چينلونو له لارې د آسماني مينې په خوند اخيستلو خوشحاله شي.
***

هغه څوک چې د خوښۍ او سوکالۍ په وخت کې د خدای سره خپله مينه پياوړې کوي او له هغه سره خپله اړيکه پياوړې کوي، هغه به خدای د اړتيا په وخت کې ځان ته نږدې ومومي، مګر هغه څوک چې ځنډ کوي او د دې اړيکې پياوړتيا ته پاملرنه نه کوي، بايد پخپله له خپلو ازموينو سره مخ شي تر هغه چې هغه وکولی شي - په حکمت او بشپړ تسليم سره - د عالي ملګري موندلو توان ولري.

***

ټوله نړۍ د نه ختميدونکي او نه ختميدونکي حرص له امله د ګډوډۍ او زيان په سمندر کې ډوبه ده حرص او حرص جګړې زيږوي ريښتينی اتل هغه څوک دی چې د ژوند په جګړه کې ځان فتح کړي پيسې، شهرت، شهوت او هر هغه څه چې د دې اصل سره مخالفت کوي زموږ د سولې او خوښۍ لپاره زيان رسونکي دي.
***

خدای د روح په سکون کې څرګنديږي، او موږ د خوښۍ د ډک احساس له لارې د هغه شتون احساس کوو، ترڅو زموږ روحاني غوښتنې پوره شي او زموږ هيلې او مينه خپل هدف ته ورسيږي۔
***

تر هغه چې معنوي پوهه په داسې ډول رامينځته نشي چې د طبيعي علومو او ټيکنالوژيکي نوښتونو پرمختګ سره موازي وي، افراد او ملتونه به د بدبختۍ او ويجاړۍ په پيچلو لارو کې ورک شي.
***

خدای غواړي چې موږ هغه ته ورشو او هغه وپيژنو، خو ډيری خلک نه غواړي چې هغه وپيژنو، خو کله چې نړۍ د دوی په سترګو کې تياره شي او دوی د ستونزو په جال کې راګير شي يا د ناروغۍ ښکار شي، دوی په بيړه له هغه څخه غوښتنه کوي او د هغه څخه مرسته غواړي.
***

ډيری خلک د خدای په لټه کې کيدو څخه ډډه کوي، پدې باور دي چې که دوی دا کار وکړي، نو ژوند به تياره شي، له خوښۍ او ښکلا څخه خالي شي مګر برعکس ريښتيا ده هغه پاکه خوښي چې زه يې د خدای سره په بشپړ

همغږ کې تجربه کوم د بیان وړ نه ده؛ زه د شپې او ورځې د روحاني خوښ په حالت کې ژوند کوم دا خوښي د خدای برکت دی، او د خدای پیژندل د بدبخت څخه خلاصون او د سولې او قناعت احساس معنی لري.
***

په دې ژوند کې د ډیری خلکو لپاره کلیدي کلمه "زه" ده هغه کسان چې روحاني مزاج او تمایل لري د نورو په اړه همدومره فکر کوي لکه څنګه چې دوی د ځان په اړه فکر کوي هغه کسان چې یوازې د ځان په اړه فکر کوي د شاوخوا خلکو دښمني او کرکه په ځان راوړي مګر هغه کسان چې د نورو احساساتو او ګټو ته پام کوي ومومي چې نور د دوی په اړه فکر کوي او د دوی احساساتو ته پام کوي.

که په یوه ښار کې سل کسان وي او هر یو یې هڅه کوي چې له یو بل څخه څه واخلي، نو هر یو به نهه نوي دښمنان ولري، خو که هر یو هڅه وکړي چې له یو بل سره مرسته وکړي، نو هر یو به نهه نوي ملګري ولري.

ما په دې ډول ژوند وکړ او نورو ته مې په ورکولو سره هیڅ له لاسه ورنه کړل. په حقیقت کې، هر هغه څه چې ما راکړل د خدای په فضل سره څو چنده شول، اوس زه د هیڅ شی لپاره لیوالتیا نه لرم ځکه چې هغه څه چې زه یې په ژوره توګه لرم د نړ له هر هغه څه څخه لوی او قیمتي دي چې یو څوک یې په ریښتیا سره غواړي خوښ ده، او کله چې خوښ ترلاسه شي، د هغو شرایطو اړتیا چې د هغې لامل کیږي له منځه ځي.
***

کله چې تاسو نورو ته ښه نیتونه لیږئ، ستاسو پوهاوی پراخیږي کله چې تاسو د خپل ګاونډي په اړه فکر کوئ، ستاسو د وجود یوه برخه د دې فکر سره یوځای فعاله کیږي مګر یوازې فکر کول کافي ندي؛ موږ باید چمتو یو چې خپل فکرونه په عمل کې واچوو الټرویزم خپل تمرین کونکي ته ډیری برکتونه او لویې خوښ راوړي، ځکه چې د الټرویزم له لارې، یو څوک خپله خوښي ساتي زما هدف دا دی چې نور خوشحاله کړم ځکه چې زما خوښي د دوی له خوښ څخه اخیستل کیږي
***

فکر د ټولو ستونزو سرچینه او د خوښ سرچینه ده انسان د خپلو ټولو تجربو څخه پیاوړی دی ځکه چې خدای هغه ته د خپل ذهن او بدن د کنټرول ځواک ورکړی دی، او د هغه ذهن باید د منفي فکرونو سره مسموم نشي.
***

هغه کسان چې د خدای سره په همغږۍ کې دي کولی شي د ژوند ترټولو لوی او خورا ډارونکي ننګونې له منځه یوسي او پداسې حال کې چې دا نړیوال خوب ځینې وختونه د یو خوب په څیر ښکاري، کله چې موږ د خدای سره په همغږۍ کې یو، موږ ځان د دې خوب څخه خلاص ومومو.

***

د باکتریا یو ډول شتون لري چې یوازې په دوه ساعتونو کې زیږیږي، ضرب کیږي او مړه کیږي. دا ډول باکتریا په یوه ورځ یا حتی لږ وخت کې هغه څه ترسره کوي چې انسانان به یې په اوږده موده کې، شاید اتیا کاله کې ترسره کولو ته اړتیا ولري.

هغه اویا یا اتیا کاله چې موږ ژوند کوو په ابدیت کې یوازې یوه لنډمهاله شیبه ده له نسبي لید څخه، هر هغه څه چې موږ ته پیښیږي تقریبا په ورته سرعت سره پیښیږي لکه څنګه چې پورته ذکر شوي باکتریا سره پیښیږي.

له همدې امله، موږ باید وخت ضایع نه کړو، او نه هم غوښتنو او خواهشاتو ته اجازه ورکړو چې موږ کنټرولۍ کړي، او موږ باید د هغه څه کولو څخه هم ډډه وکړو چې زموږ وجدان یې نه مني. کله چې یو څوک د ځان، خپلو افکارو، احساساتو او کړنو مالک شي، نو هیڅوک یا هیڅ شی به ونه شي کولی چې دوی اغیزمن کړي.

***

ژوند په نا آرامه ځمکه کې پټ پروت دی، په ګلونو کې د ښکلا خوبونهویني، او په څارویو او انساني شعور کې په ځواکمن ډول بیداریږي، خپل لامحدود ظرفیت درک کوي.

***

هوښیاران وایي:

د ښو کارونو میوه چې د خدای د مینې او فضیلت څخه هڅول کیږي همغږي او پاکوالی دی د هغو کارونو میوه چې د ځان غوښتونکو غوښتنو او ارمانونو څخه هڅول کیږي درد او کړاو دی د بدو کارونو میوه ناپوهي او حماقت دی

ښه کارونه خوښي راوړي، پداسې حال کې چې د ځان سره د مینې له امله رامینځته شوي دنیاوي کړنې د رنځ او درد لامل کیږي. له بلې خوا، دوامداره بد کارونه د یو شخص د پوهیدو او پوهیدو وړتیا له منځه وړي.

ځینې یې د بابا نوم په لاندې ډول لیکي: پاراماهانسا یا پاراماهانسا یوګانندا

له ښکته څخه تر پورته پورې: د بریالیتوب کیسه

د ماسټر پرامهانسا یوګانندا نور لکچرونه

په لاندې لینک کې:

wwwswaidayogacom

(دا یوه ریښتینې کیسه ده چې د یو داسې کس په اړه ژباړل شوې ده چې په دوامداره توګه ناکام و، مګر د تخلیقي فکر کولو او مثبت تایید په تمرین کولو سره، هغه بالاخره وتوانید چې د خپلې ناکامۍ لاملونه له منځه یوسي او وکولی شي بریالیتوب د خپلې ارادې سره سم وکاروي)

لکه څنګه چې داسې خلک شته چې په طبیعت کې بریالي وي، داسې خلک هم شته چې د عادت له امله ناکامیږي.

زما ملګری او زده کوونکی (ص) د زیږون راهیسې ناکام و. دا سمه ده چې هغه یو هوښیار، زیارکښ او د پیسو ګټلو لیواله هلک و، مګر کله چې هغه د دندې یا مسلک په اړه فکر کاوه، د ناکامۍ عوامل له پیل څخه هغه محاصره کړ.

یوه ورځ هغه ماته تش لاس راغی، د پور ورکوونکو لخوا تعقیب شوی، د ملګرو لخوا پریښودل شوی، او زما څخه یې مشوره وغوښته.

ما د هغه د ستونزو د لامل په اړه ترې وپوښتل، او هغه وویل:

"ښاغلیه، زه ناکام یم د کوم دلیل لپاره زه نه پوهیږم، هرڅومره ژر چې زه دنده پیل کوم، زه یې له لاسه ورکوم، او هغه ځای چې زه پکې کار کوم هم زیانمن کیږي. کارګمارونکی زما د ګمارلو وروسته سمدلاسه خپل کاروبار له لاسه ورکوي. له همدې امله، زه د کار موندلو څخه ویره لرم ځکه چې د هغو کارګمارونکو ګټو ته به زیان ونه رسوي چې ما به استخدام کړي، زما د ناکامۍ بې ثباتۍ له امله زه ډاډه یم چې زه به خامخا خپله دنده له لاسه ورکړم ځکه چې هغه شرکت چې ما به استخدام کړي به افلاس اعلان کړي او خپلې دروازې به وتړي، او په پایله کې به ما له دندې ګوښه کړي. له همدې امله، زه حق نلرم چې د نورو خلکو سوداګرۍ یوازې د دوی سره د اړیکې له امله ویجاړ کړم."

ما وکولای شول چې هغه ته په یوه کوچني شرکت کې دنده پیدا کړم او له هغه مې وغوښتل چې هره ماښام، له خوبه مخکې او له خوبه له راویښېدو وروسته، لاندې جملې له ځان سره تکرار کړي:

"هره ورځ او هره ورځ زه په خپل کاري ډګر کې ډېر بریالی کېږم"

یوه میاشت تېره شوه، او (ص) ما ته خبرداری ورکړ: "صاحب، هغه شرکت چې تاسو یې ګمارلی و، بې ثباته کیږي او وضعیت یې هیله بښونکی نه دی. زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې مخکې له دې چې په بشپړ ډول سقوط وکړي، ما له دې څخه وباسئ، ځکه چې زه به په هرصورت خپله دنده له لاسه ورکړم کله چې شرکت ناکام شي، مګر زما اوس استعفا ممکن شرکت زما د بدبختانه بې ثباتۍ له امله له حتمي او بدمرغه برخلیک څخه وژغوري"

ما وخندل، د (ص) خبرو ته مې پام ونه کړ، او پرځای یې له هغه څخه وغوښتل چې په خپله خبره ټینګار وکړي او خپله دنده وساتي. اونۍ وروسته، هغه یوه ماښام ماته راغی او په یوه ساه سره یې وویل:

"هغه څه چې زه یې ویره لرم په سمه توګه پیښ شول"

هغې ترې وپوښتل، "څه وشول؟"

هغه وویل، "شرکت هماغسې ړنګ شو لکه څنګه چې ما تاسو ته وویل او لکه څنګه چې ما وړاندوینه کړې وه"

ما ورته په اعتراض سره وویل: "ایا دا ریښتیا نه ده چې کله ته ځان ته ډاډ ورکوې، 'هره ورځ او هره ورځ زه په خپل کاري ډګر کې ډیر بریالی کیږم'، ته په حقیقت کې دا ټکي د طوطي په څیر تکراروې؟ او دا چې د شک یوه اکټوپس ستا د مغز په غاړو کې ساتلي وو ترڅو ته ځان ته وایې: 'احمقه، ستا وضعیت خرابیږي، مهمه نده چې ته څومره هڅه کوې چې ځان د بریالیتوب په اړه قانع کړې!'"

هغه ځواب ورکړ: "هو، په حقیقت کې دا هغه څه دي چې په حقیقت کې پیښیږي"

(ص)ۍ مشوره ورکړه چې ژر تر ژره د هغه په ذهن کې د ارتعاشاتو او درنو منفي فکرونو څخه ځان خلاص کړي، په ځانګړې توګه د مثبت تایید تکرار پرمهال، ځکه چې شعوري ذهن د قوي باور سره کولی شي په

لاشعوري یا لاشعوري ذهن اغیزه وکړي، کوم چې په پایله کې، د مقناطیسي غږ قانون له لارې، د عادت په ځواک سره په شعوري ذهن اغیزه کوي.

ما زیاته کړه: "د مثبتو افکارو او عادتونو تکرار تر هغه چې دوی په لاشعوري ذهن کې نفوذ وکړي او ریښه ونیسي، د میراثي یا ترلاسه شوي لاشعوري ذهني خنډونو لرې کولو لپاره کافي دی. تر هغه چې د نا امید□ او مایوس□ فکرونه او احساسات په شعوري یا لاشعوري ذهن کې ځای پر ځای شي، د بریالیتوب لپاره هیڅ لاره نشته. د بریالیتوب لپاره د شرایطو په منځ کې د تخلیقي وړتیا درلودل، مناسب شرایط او طبیعي تمایلات دي. که تاسو وکولی شئ د هغې د لامحدود وړتیاو سره لوړ شعور ته لاس ورکړئ، نو تاسو کولی شئ د هغه بریالیتوب لپاره نوي فرصتونه رامینځته کړئ چې لاهم ستاسو څخه لرې دی او تاسو یې د درک کولو توان نلرئ"

او زه وتوانیدم چې (ص)ۍ سره د بل کار په ترلاسه کولو کې مرسته وکړم، د لومړي څخه لوی مګر د شپږو میاشتو وروسته (کوم چې زموږ د ملګري ترڅولو اوږده موده وه چې په کار کې یې تیره کړه)، هغه یوه ماسپښین ما ته وویل: "د شرکت وضعیت په چټک□ سره خرابیږي، نو مهرباني وکړئ ژر تر ژره ما لرې کړئ"

ما د هغه اندیښنو ته پام ونه کړ، خو له هغه مې وغوښتل چې خپل کار ته دوام ورکړي. څو اون□ وروسته، (ص) په موسکا سره راته وویل: "صاحب، دوهم کار چې تاسو زما لپاره تنظیم کړی و، له منځه لاړ!"

ما په ارامه وویل، "اندیښنه مه کوه، زه به ستا لپاره بل کار پیدا کړم"

هغه ځواب ورکړ: "ښه، ښاغلیه، تر هغه چې تاسو دا پخپله په غاړه اخلئ چې زما د مالکینو سره د اړیکو له امله بل شرکت له منځه یوسئ، زه هیڅ اعتراض نلرم."

د دوامداره هڅو له لارې، ما د (ص)ۍ لپاره په یوه لوی شرکت کې ډیره ښه دنده ومونده یو کال تیر شو او هیڅ ونه شول، که څه هم (ص)ۍ هره اون□ هڅه کوله چې شرکت پریږدي ځکه چې ویره یې درلوده چې دا به د تیرو شرکتونو په څیر ویجاړ شي.

په پای کې، ما له هغه څخه وغوښتل چې خپلې پیسې په خپل کاروبار کې ولګوي، او هغه وډار شو او په حیرانتیا سره یې ما ته وکتل، ویې ویل: "ایا دا هغه څه دي چې ته ما ته مشوره راکوې؟ ایا ته فکر نه کوې چې که

زه یې پانګونه وکړم نو هغه پیسې به له لاسه ورکړم چې ما په زحمت سره راټولې کړې دي؟"

هغې په ډاډ سره هغه ته ډاډ ورکړ: "تاسو باید خپلې پیسې او انرژي په یوه ښه پروژه کې ولګوئ، لکه د محلي کیټرنګ مرکز چې لویې پانګونې ته اړتیا نلري، او زه ستاسو د بریالیتوب په اړه ډاډه یم"

په څو کلونو کې، (ص) د ډیرو ملکیتونو او لویو ګودامونو مالک شو.

کله چې هغه په خپل بریالیتوب قانع شو، نو هغه په هر کار کې ځان بریالی وموند. یوه ورځ یې په خندا سره ماته وویل: "د خدای او ستا د مرستې څخه مننه، زه له ناکامۍ څخه په یو بریالي سړي بدل شوی یم. ما له ناکامۍ څخه لاس واخیست او پوه شوم چې زما دوامداره ناکامي په حقیقت کې زما د دندې د نه پوهیدو له امله وه. مګر زه نه پوهیږم چې څنګه زه بریالی شوم وروسته له هغه چې ما د خپلو ناکامو بې ثباتیو له امله د نورو کار ویجاړ کړ"

نو ما ورته تشریح کړه: "تاسو د هغو ګټو د له منځه وړلو لامل نه شو چې تاسو یې لپاره کار کاوه. د جذب قانون چې خلک اداره کوي، د ورته حرکتونو پراساس، منفي یا مثبت کار کوي (لکه څنګه چې جذبوي)

ستاسو په طبیعي ډول نیمګړتیاوې تاسو هغو شرکتونو ته راجلب کړې چې دمخه د سقوط په درشل کې وې، او برعکس، نو، تاسو ناکام وئ، او شرکتونه هم د سقوط په درشل کې وو د متقابل جذابیت قانون سره سم، تاسو او هغه شرکتونه د ناکامۍ غونډۍ ته راښکته شول او په ورته وخت کې په ډېرو سره ټکر شو.

د دې کیسې اخلاق دا دي چې ریښتینې بریا د لوړ شعور د لامحدود ځواک راویښولو له لارې د ارادې له لارې د هغه څه رامینځته کولو کې ده چې یو څوک ورته اړتیا لري. دا ځواک د روغتیا، بریالیتوب، حکمت او خوښۍ ترلاسه کولو لپاره د مثبت او تخلیقي فکر کولو سمه لاره زده کولو سره راویښ کیدی شي.

سلام دې وي پر تا

د روح د درمند له پوړونو څخه

آیا تاسو پوهیږئ چې ولې ځینې خلک نشي کولی ترلاسه کړي

دوی په ژوند کې د مشروع لارو چارو له لارې څه غواړي، پرته له دې چې څومره هڅه وکړي؟
لومړی، ځکه چې ډیری خلک په نرمه لیوالتیا سره کار کوي
دوی یوازې د خپلې پاملرنې لسمه برخه کاروي
له همدې امله، دوی د بریالیتوب ترلاسه کولو ځواک نلري
سربیره پردې، لامل ممکن د غلطو کړنو له امله وي
دوی دا په تیرو وختونو کې ترسره کړی و، او دا دوی ته زیان ورساوه
د مایوس□ او ناکام□ د اوږدمهاله قضیو سره
خو ته هیڅکله باید ونه منې
د کرما محدودیتونه او محدودیتونه
ته باید په ژوره توګه باور ونکړې چې ته
خپلو اهدافو ته د رسیدو توان نلري
کله چې تاسو خپل هدف ته په رسیدو کې پاتې راشئ
دلیل اکثرا د ځان په قانع کولو کې دی
دا چې تاسو د هغه څه د ترلاسه کولو وړ نه یاست چې تاسو یې هیله لرئ
خو کله چې تاسو ځان قانع کړئ
چې ته بې حده قدرتونه لرې
تاسو کولی شئ ډېر ښه شیان ترلاسه کړئ
د خدای سره اړیکه د شعور خوځښتونه بدلوي
دا د ذهن هغه لارې خلاصوي چې د اندیښنو له امله بندې شوې دي
د مادي شیانو سره ډیر بوختیا
دا فکر او احساس ته روحاني اړخ ورکوي
په پایله کې، د ارادې بندونه مات شوي دي
او د روح دننه د آزاد□ او سالم لید افق راڅرګندیږي
دا یو روحاني قانون دی چې په سمه توګه د ټولو هغو کسانو د ګټې لپاره کار کوي چې ترې کار اخلي
کله چې د فکر وړانګې پرته له خپریدو متمرکزې وي
د خدای لوی قدرت راځي
او د هغه ځواک څخه مننه
تاسو کولی شئ روحاني، رواني او مادي بریالیتوب ترلاسه کړئ
ما په هغه مبارک ځواک باندې کار کړی دی
زما په ژوند کې بار بار
او زه په یقین سره پوهیږم چې د خدای قدرت هیڅکله نه ناکامیږي
که وغواړئ، تاسو هم همداسې کولی شئ

نور ځواکونه ممکن يو څه برياليتوب راوړي
دا يوه بريا ده چې دوام نه کوي
خو کله چې ذهن د الهي مقناطيس سره چارج شي
له هغې څخه به يوه لويه رڼا راووځي
الهي حضور څرګند شوی دی
هغه چې هيڅ سيال نلري
هغه کسان چې پوهېږي وايي
الهي پوهه د کتابونو په مطالعه سره نشي ترلاسه کېدای
او نه هم د هوښيارۍ او هوښيارۍ له لارې
حتی په فلسفو کې د ډوبيدو سره نه
بلکه، دا د الهي فضل له مخې ده چې د دې پوهې خوړوالی خوند اخيستل کيدی شي.
يوازې پاک زړونه خدای غوره کوي، او هغه دوی غوره کوي
او د هغه په فضل سره دوی کولی شي د هغه رڼا ووينې
فيلسوفان او الهيات پوهان بايد پوه شي او ومني
دا چې د خدای طبيعت لامحدود دی
دا نشي درک کېدای يا معاينه کېدای نشي
د محدود ليد او تنګ نظر فکر سره
د خدای د پيژندلو لپاره، موږ بايد پخپله د هغه شتون تجربه کړو
خدای ځان هغو کسانو ته ښکاره کوي چې ورسره مينه لري
د عالي روحاني خوښۍ د احساس په توګه
د انسان شعور ډوب شوی دی
او دا د يو لوړ حقيقت د شتون يو واضح تاييد له ځان سره راوړي.
د پيژندل شوي انساني تجربې څخه ډير
هيڅ منطق يا الهيات نشي کولی
دا حيرانونکې ازموينه
ځکه چې روحاني تجربه د داخلي احساس پر بنسټ ولاړه ده
او د نرم ابعاد او ځليدونکي، ځليدونکي رڼا حسي درک
د دې عرفاني تجربې ترلاسه کولو لپاره
الهي مينه اړينه ده
د خدای جدي غور او فکر
د مبارک روح په يوازيتوب کې
د روح سمندر زما د خپل روح يوه کوچنۍ څپه ګرځېدلې ده.
نه ويجاړيدونکی
او ايا هغه په دې ځمکني سټيج کې راڅرګنده شوه

یا دا د مرګ وروسته د کاسمیک شعور په ساحه کې پټ شو
ځکه چې زه یو ابدي، ابدي شعور یم
د ابدیت په غېږ او د ستر روح په کلا کې خوندي شوی
نن به زه د نورو لپاره ګټور کار وکړم
زه به د ورو لپاره هغه څه وکړم چې زه یې کولی شم
زه د خپل سوله ییز وجدان د دیوالونو تر شا خوندي او خوندي یم
زوړ تیاره سوځېدلې ده
زه یوازې نن ورځ لیوالتیا لرم
زه د لویې ښېګڼې د رڼا یوه څراغ یم
او زه غواړم چې یو څراغ شم
د هغو روحونو لپاره چې کښت□ یې ډوبې شوې او ویجاړې شوې
د غمونو په سمندر کې
نن زه د سولې په لړزه کې خدای احساسوم
کوم چې زما د زړه تارونه لمس کوي، د نړیوالې مینې سره په همغږ□
کې
او د ارامو، ارامو فکرونو په تخت باندې
د سولې خدای دې زما په کار کې برکت واچوي او زما چارې دې اسانه
کړي.
نن به زه خپلو وروڼو او خویندو ته لارښوونه وکړم
د سولې دروازې ته
د خدای معبد ته لارښوونه
زه به د غمجنو خلکو د تسلیت لپاره کار وکړم
او د دوی روحونه مطمئن دي
او زه به د آزاد□ افقونو ته منډه کړم
د ټولو محدودو غوښتنو پریښودلو سره
او خدای ته د نړدې کیدو په هیله ټینګ اوسئ
کوم چې خپلو شاهکارونو ته فکر راوړي
او زما د مینې سلطنت ته
زه به د ټولو نژادونو او قومونو خلک راوبلم
ترڅو دوی راشي او زما سره ژوند وکړي
د الهي مینې په رڼا کې
ختیځ خزانې
د ختیځ-لویدیځ مجله
طلایي فرصتونه
ژوند د ژوند کولو ارزښت لري

دا د ځان پیژندلو لپاره طلایي فرصتونه وړاندې کوي
د هغه پوهاوی نوی کول او د وجود په نقشه کې د هغه ځای تعریف کول
او د خپل شتون د هدف د ترلاسه کولو لپاره کار کوي
دا پوهه ذهن او بدن ته انرژي ورکوي
او زړه د ژوند د څپې سره ډکوي
هغه له خوښۍ ډکېږي او له خوښۍ ټوپ وهي
دا هغه څه دي چې د انسان خالق د انسان لپاره غواړي
ځینې خلک په دې باور دي چې ژوند له ستړیا او ستړیا ډک دی
ډېر خلک ستړي او ستړي شوي دي
خو ستړیا د ځان له لاسه ورکولو معنی لري
د ژوند عملیات خونې سره د اړیکې او اړیکو لپاره
د ژوند د خوند اخیستلو لپاره
یو کس باید خنډونه لرې او له منځه یوسي
کوم چې د هغه او د ژوند سره د هغه عضوي یووالي ترمنځ ولاړ دی
که تاسو خپل فکرونه د ماشومتوب دورې ته بیرته راګرځوئ
شاید تاسو په یاد ولرئ چې تاسو هغه وخت وئ
د نوي انرژۍ او خوښۍ څخه ډک
تاسو د حرکت کولو قوي اراده درلوده
ټوپ وهل، لوبې کول، او ډېر نور کارونه کول
ته هغه وخت له آسماني نړۍ څخه تازه راغلی وې
او په مستقیم ډول د ژوند له زړه سره تړاو لري
او ستاسو او ژوند ترمنځ د اړیکو تارونه
د اسانه او موثر فعالیت لوړه کچه
ځکه چې تاسو د سادګۍ پوهاوی له ځان سره راوړی و
خوښي، خوشحالي، او روحاني تازه والی
کله چې هغه بلوغ ته ورسېده
تاسو د پام وړ اندازه له لاسه ورکړه
له هغو انرژۍ او احساساتو څخه
خو وخت په وخت
پیژندل شوي فکرونه تاسو ته راځي
او د ارمان بادونه ستا پر سر ګرځي
دا د حافظې ځینې څراغونه بیرته راوړي
له لرې ماضي څخه
کله چې سهار له ارام او ژور خوب څخه راویښ شئ

تاسو آرام او خوشحاله احساس کوئ
تر هغه چې د ورځني ژوند ګډوډي تاسو برید وکړي
دا ستاسو د شعور لویه برخه نیسي
او دا د نورو په پرتله ډیر ریښتینی او عاجل کیږي
سره له ټولو ستونزو، تضادونو او مایوسیو سره سره
یو کس باید د ځان سره د اړیکو په اړه کار وکړي
په بې شمېره خزانو کې شتمن
دا هغه څه دي چې ژوند خوشحاله او شاندار کوي
له ارزانه نظرونو او کړنو باید ډډه وشي
او د دنیاوي ژوند په کوچنیو شیانو کې نه ښکیل کیږئ
ځکه چې یوځل چې دا په شعور کې رامینځته شي
دا د دماغ حجرو سره نښلي
تر هغه چې سوله او همغږي له روح څخه لرې شي
او د دوی سره، اصلاح شوي نظرونه او پاک لیدونه
له همدې امله، دا اړینه ده چې د هغو نامناسبو انرژ څخه ځان خلاص کړو
له فکر څخه او له زړه څخه د نا دوستانه احساساتو ایستل
ترڅو د رڼا وړانګې ورته ورسیږي
د روغتیا، انرژ او برکتونو جریانونه
حیرانونکې پیسټ
د ماسټر پرامهانسا له لارښوونو څخه الهام اخیستی
مفکورې د ختې ټوټو په څیر دي چې یا په کوټو یا سمندري مارانو بدلیدلی شي، مګر د چقمق ډبرې په سخت سره
هر انسان د دې وړتیا لري چې د خپل ژوند نقاش او د خپل برخلیک مجسمه جوړونکی شي.
پریږدئ چې د دې حیرانونکې خمیرې یوه ټوټه واخلي او له هغې څخه یو ښکلی هنر جوړ کړي، او هغه به ډیره خوښ ترلاسه کړي.
په فضا کې د بریښنا څپې تمرکز کول او د کورونو او سړکونو روښانه کولو لپاره په تارونو کې لیږدول ستونزمن دي، مګر دا ترلاسه شوی دی.
د کایناتو ناڅرګند ځواکونه په یوه سیسټم کې راټولول او متمرکز کول اسانه کار نه دی. دا انسانیت له خطرونو څخه ساتي او که امکان ولري له شر څخه یې ساتي. د شر د شتون او ځواک سره سره، رڼا هم شتون لري، او ښه د شر په پرتله قوي او دوامدارہ دی ځکه چې دا د ابدي او تلپاتې حقیقت لخوا ملاتړ کیږي، کوم چې په کایناتو کې ترټولو قوي ځواک دی او په نهایت کې به غالب شي.

په مثبتو، خیرخواهانه افکارو تمرکز کول پدې معنی دي چې د ذهن او د نړیوال مثبتیت سرچینې ترمنځ یو اغیزمن اړیکه رامینځته کول، یا یو روښانه چینل جوړول، کوم چې پخپله نیکمرغي ده. هرڅومره چې یو څوک د نیکمرغۍ په اړه فکر کوي، هومره یې ارتعاشات په ذهن او بدن کې راښکته کیږي. دا ارتعاشات د ډیرو رواني او فزیکي حالتونو د تعدیلولو ځواک لري، او دومره پیاوړي دي چې دوی په اتوماتیک ډول هغه متضاد ارتعاشات له منځه وړي چې د فرد د رواني او فزیکي جوړښت سره مطابقت نلري.

کله چې یو څوک ووایي، "زه ستړی یم،" د ستړیا احساس قوي کیږي ځکه چې دا منل کیږي، پدې توګه فعالیت محدودوي او د انرژۍ جریان بندوي. په هرصورت، که دوی ووایي، "زه آرام ته اړتیا لرم،" دوی ځان د حیاتي جریانونو لپاره خلاصوي چې ذهن او بدن دواړه تازه کوي، او حتی ممکن د لنډې مودې آرامۍ په جریان کې د انرژۍ زیاتوالی تجربه کړي.

مایوسي، چې د یو ځورونکي رواني حالت لامل کیږي، د هغې په تمرکز کولو، د یوې خوندورې تجربې په یادولو، یا د هغو خلکو په اړه فکر کولو سره مخنیوی کیدی شي چې تاسو یې مینه لرئ، باور لرئ، او ورسره آرام احساس کوئ، پداسې حال کې چې ډاډه اوسئ چې مایوسي د دوبې تیریدونکی وریځ دی، مهمه نده چې دا څومره دروند او بدمرغه ښکاري.

هغه سخت شرایط چې یو څوک ترې تیریږي باید له پامه ونه غورځول شي یا کم ونه ګڼل شي بلکه، دا شرایط باید په واقعیت او هوښیارۍ سره د یوې مؤثرې لارې په لټه کې شي چې د دوی ګرفت نرم کړي او د دوی اغیزې کمې کړي.

دا پدې معنی نه ده چې د هغو معالجینو خدماتو ته لاسرسی ومومئ چې د دوی د تخصص او پرمختللي ساینسي میتودونو له لارې ډیری او ارزښتناکه خدمات وړاندې کوي؛ بلکه، مثبت فکر کول په بدن کې د شفا ورکولو تخم کرلو کې مرسته کوي او پدې توګه د درملنې یوه وسیله ګرځي.

په ورته ډول، د "زه ناروغه یم" ویلو پر ځای، باید د درملنې اړتیا ته پام وشي. دا چلند ذهن او بدن د درملنې میتودونو او انرژۍ ته ډیر حساس کوي، هغه سوري یا چینلونه پرانیزي چې دا انرژي حجرو او نسجونو ته د جریان لپاره ورته اړتیا لري، غیر صحي او غلط شرایط ترمیموي، او د بدن نازک ماشینونه بیا تنظیموي. په دې توګه، یو څوک چې د ضعف او ستړیا د پرله پسې پیښو سره عادت شوی وي، د وخت په تیریدو سره به ومومي چې مثبت فکر کول د دې پیښو شمیر کمولو کې مرسته کوي، د نوي ځواک او د هوساینې ډیر احساس لامل کیږي، د خدای په مرسته، د ټولو ناروغیو او ناروغیو شفا ورکوونکی.

د نفرت حاصل

نسي او ذاکر یو بل ځخه کرکه کوله، او د دوی جګړې هغه وخت پیل شوې کله چې دوی په ښوونځي کې ځوان زده کونکي وو، او کله چې دوی لوی شول د دوی دښمني زیاته شوه، او دوی د بوټانو پلورلو په سوداګرۍ کې سیالان شول.

یو ځل، دوی د یوې نجلۍ د واده لپاره سیالي وکړه، او څرنګه چې ناصي د ذاکر په پرتله یو څه پیاوړی و، نو هغه یې سخت وواهه او بې هوښه یې پریښود. کله چې ذاکر بیرته هوش ته راغی، نو هغه د هغه څه په اړه چې ورسره پیښ شوي وو، له شرم، افسوس او کرکې سره مخ شو.

کلونه وروسته، ذاکر پریکړه وکړه چې ښار ته لاړ شي ترڅو کار وکړي او ژوند وکړي.

نسي هغه څه هېر کړي وو چې پیښ شوي وو، خو ذاکر نشو کولی چې له خپلې حافظې څخه هغه سپکاوی او شرم له منځه یوسي چې نسي پرې کړی وو، سره له دې، هغه تکرار او ځان ته یې ډاډ ورکړ: زه به نسي وبخښم او زه به د هغه جرم زما په وړاندې په یاد ونه لرم.

خو څو میاشتې وروسته، ذاکر پوه شو چې د بخښنې د ورځني اعلانونو په جریان کې، هغه په ژوره توګه د غچ اخیستلو هیله درلوده او د یو فرصت په تمه و چې بیرته برید وکړي او د غچ اخیستلو لپاره خپله تنده ماته کړي.

یو څه وخت وروسته، نسي یو عجیب کشش احساس کړ چې هغه یې ښار ته راښکته کړ چیرې چې د هغه زوړ سیال، ذاکر، کډه شوی و. هغه هیڅ شک نه درلود چې یو څه پیښیږي. په هرصورت، ذاکر په ښار کې د نسي د شتون څخه خبر و او د هغه حرکتونه یې په دقت سره څارل پیل کړل.

یوه ماښام، نسي د ګرځېدو او "د تازه هوا بوی کولو" لپاره لاړ، سره له دې چې هوا تیاره او باراني وه.

کله چې هغه په یوه جلا سړک یوازې روان و، هغه د یوې خلاصې ګودام له پاسه تېر شو، پداسې حال کې چې ذاکر په پټه او احتیاط سره هغه تعقیب کړ. کله چې فرصت راغی، هغه پریکړه وکړه چې حساب د مرکب سود سره تصفیه کړي.

ډېر خوشحاله شو، هغه یو کلک ټایل وموند چې د خونې له دیوالونو څخه راوتلی و. هغه یې ونیول او خپل پخواني سیال یې په سر باندې سخت وواهه، هغه یې په ځمکه وغورځاوه، بیا په هغه لاره بیرته راغی چې راغلی و، د هغه د شتون څخه بې خبره و.

څو ساعته وروسته، باران ودرېد، وریځې بېلې شوې، او د سپوږمۍ رڼا د دیوال په سر کې د یوې سوري له لارې راڅرګنده شوه، نسي له خوبه راویښ شو او ځان یې په ځمکه پروت وموند، خورا کمزوری.

هغه هڅه وکړه چې معلومه کړي چې څه پیښ شوي، او د هغه تر څنګ یو ټایل او د هغې پورته دیوال کې یو سوری ولید، هغه دې پایلې ته ورسید چې د ګودام په اوږدو کې د تګ پرمهال، د هغه بدبختۍ د دې لامل شوې وه چې هغه ټایل د دیوال له سر څخه راښکته شي او په سر یې وغورځیږي.

د دې کیسې اخلاق دا دي چې انسانان هغه غلطۍ هېروي چې دوی یې له نورو سره کړي دي، که څه هم د کړنو پایلې د نه هېریدونکي دي، او د دوی پایلې په خاموشۍ سره د ناپوهۍ په تیاره کې تعقیبوي لکه څنګه چې یوه غوا کولی شي خپل خوسکي د زرګونو نورو په مینځ کې ومومي، نو زموږ د کړنو پایلې هم دا ځواک لري چې په دوامداره توګه موږ تعقیب کړي او زموږ موقعیت په ګوته کړي، حتی د اوږدې مودې وروسته.

که چېرې نسي هوښیارتیا درلوده او هڅه یې کړې وای چې له خپل سیال ذاکر سره شخړه حل کړې وای او له دې پېښې وروسته یې بخښنه غوښتې وای، نو ممکن یې د خپل سیال غوسه کمه کړې وای او چارې به نورې هم نه وای خرابې شوې.

خو شیان بدل نه شول، او د ناوړه پایلو تخمونه د تیاره راتلونکي په رحم کې وده او وده وکړه، چې په یوه ناورین زیږون پای ته ورسید. د ناخوښ حیرانتیا څخه د مخنیوي لپاره، د ذهن په خاوره کې پټ شوي د بدو شخړو تخمونه باید وسوځول شي، او لید باید د عمل څخه مخکې وي، ځکه چې نړیوال قانون حکم کوي چې یو څوک د خپلو کړنو میوه ترلاسه کوي، که ښه وي یا بد، خوږ وي یا تریخ.

راځئ چې په یاد ولرو چې هر عمل نښې پریږدي چې په ذهن کې د تمایلاتو او تمایلاتو په توګه زیرمه شوي دي پرته لدې چې دا په هوښیارۍ او هوښیارۍ سره حل شي، دوی به احتمالي خطرناکې پایلې رامینځته کړي. په هرصورت، کله چې د بدو کړنو تخمونه د حکمت په اور کې وسوځول شي، دوی به بیا وده ونکړي.

د پوهاوي لوړولو معنی
لومړنی ژوند
روح د فزیکي ماشین سره لاسوهنه کوي
تر هغه چې هغه په بشپړه توګه ورسره تړلې نه شي
له همدې امله موږ باید ژوند وکړو
ترڅو د بدن غوښتنې پر موږ غالب نه شي
موږ د مادي معیارونو له امله محدودیت نه احساسوو.
ذهني وده یو محصول دی
د فزیکي ودې یا پرمختګ لپاره
د طبیعي ارتقا له مخې

هماغه روح راوځي
د ذهني کچې ته د لوړېدو سره
یا د تخلیقیت او کثرت کچه
په دې توګه د بې ساري استعدادونو ښودنه
کوم چې انسانان توپیر کوي
د نورو ټولو مخلوقاتو په اړه
بیا پورته کېږي
د روحاني پوهې کچې ته
کوم چې معنی او ارزښت ورکوي
د مادي سوکالۍ لپاره
ذهني لاسته راوړنه
په دې کې شک نشته چې فکري لاسته راوړنې ګټورې دي
ځکه چې ټول ښه شیان ارزښتناک دي
او ورو ورو موږ پوهیږو چې بل پړاو
دا د بدن پوهاوی لوړوي
د روحاني پوهاوي لپاره
د بدن او ذهن روحاني کولو له لارې
د بدن د حیاتي ځواکونو د ضایع کیدو نه کولو سره
او د ذهن رڼا تمرکز کول، جاسوس
په مهمو مسلو کې
تر هغه چې دوی شي
یوه اغیزمنه او همغږې طریقه
روح کولی شي له هغې څخه تیر شي
ځان څرګندول
او خپلې وړتیاوې ښکاره کوي
او د هغې روحاني ځواکونه فعالول
روحاني ازادي د روح د آزادولو په معنی ده
د ناپوهۍ له پنجرې څخه
او هغه کچې ته یې لوړ کړئ چې مستحق یې دي
او د محدود پوهاوي له محدودیتونو څخه یې خلاصول
د انسان ژوند ډېر وخت ډېر ښکلی وي
خو ورسره تړاو
دا د جنت مرغۍ په څیر ده چې په خپل پنجره پورې نښلي
نو که تاسو د پنجرې دروازه پرانیزئ
مرغۍ له وتلو څخه ډډه کوي

د عادت او د پنجرې دننه د وخت د تېرېدو له امله
دا د حیرانتیا خبره نه ده؟
مرغۍ نه غواړي چې له خپلې تنګ سیمې ووځي
د لامحدود فضا آزادۍ ته
هغه له چا راغلی؟
دا زموږ لپاره هم پلي کیږي
ځکه چې موږ د اوږدې مودې لپاره ژوند کاوه
په فزیکي پنجره کې
موږ د هغه پراخو افقونو ته له تګ څخه ویره لرو
خو حکمت دا حکم کوي چې موږ
د روح مرغۍ خوشې کول
د محدودیتونو له پنجرې څخه
او د شعور بې حده سیمې ته یې خوشې کول
دوی به یو ځل بیا داخلي خوښۍ وخوري
د حرکت قانون د علت او معلول یا عمل او غبرګون پر قانون ولاړ دی.

هغه کس چې په دې ژوند کې ښه زیږیدلی و، په تیرو وختونو کې هم همداسې و {د هغه څه له امله چې د دوی لاسونو وړاندې کړي دي} او که هغه د ښه کولو هڅه وکړي، نو د ښه والي پیمانه به د هغه په ګټه نوره هم لوړه شي (هغه څوک چې لري، ډیر به ورکړل شي او ډیر به شي)

هغه کسان چې یوازې یو څو ښې ځانګړتیاوې لري ممکن د هغو بدو تمایلاتو له امله چې دوی برید کوي او مغلوبوي، حتی هغه لږ څه له لاسه ورکړي.

هغه څوک چې د بدۍ په لور تمایل ولري باید په تیر ژوند کې دا بد تمایل ولري، او دا بد تمایلات ممکن شدت ومومي او کنټرول یې کړي. هغه کسان چې ځینې غلط تمایلات لري د پخوا په څیر وو، او که ښه والی د بدو څخه ډیر وي، نو د نیکو ځانګړتیاوو به د دوی له روح څخه د غلطۍ تمایلات وباسي.

دا د علت او معلول د قانون طبیعي کار دی (کرما). په هرصورت، که چیرې یو څوک ناغوښتل شوي عادتونه ولري چې غواړي ترې خلاص شي، نو باید بې وسه او بند پاتې نه شي. اوس د تیرو هوډ او سالم فکر کولو له لارې د دې عادتونو د فتح کولو لپاره مناسب وخت دی.

یو کس کولی شي ځان د بدو عادتونو له منګولو څخه خلاص کړي او په فکر او عمل کې ښې عادتونه رامینځته کړي، کوم چې به یې مطلوب پایلې راوړي.

مهمه نه ده چې بد عادتونه په یو کس کې څومره ژور ریښې لري، دوی باید په یاد ولري چې دوی پخپله دا عادتونه د ځانګړو فکرونو او کړنو د تکرار

له لارې رامینځته کړي دي، او دوی کولی شي د مثبت او رغنده فکر کولو له لارې دا بد عادتونه په ښو عادتونو بدل کړي.

ښه او بد فکرونه د انسان د شعور متضاد حالتونه دي په طبیعي ډول، د ویرونکو خوبونو څخه د خوندورو خوبونو لیدل غوره دي شعور انعطاف منونکی او حساس دی؛ دا کولی شي هر هغه حالت ونیسي چې غواړي یې یا هغه خوبونه ویني چې ورته زړه راښکونکي وي مګر، د خلکو ستونزه دا ده چې دوی د شعور خپل ډګر - د خپلې آزادۍ ارادې او انتخاب - ته اجازه ورکوي چې د تیرو عادتونو څخه زیږیدلي انحرافي تمایلاتو او غلطو لارښوونو لخوا اداره شي. پدې توګه، د دوی د پوهاوي څواک تښتیدلی او ورک پاتې دی، لکه څنګه چې د پوهاوي او ادراک د کلاګانو تر شا ولاړ میتافزیکي سرپرستي ده.

کله چې هغه کسان چې د ناوړه عادتونو په نشه کې دي د غیر طبیعي ژوند له امله د رامینځته شوي درد تریخ خوند وڅکي، دوی به د نجات په لټه کې د پوهې او صالح ژوند رڼا ته مخه کړي، پرته له دې چې د دوی بد عادتونه څومره ژور او ویجاړونکي وي.

بیا، که دوی د ژوند کولو د همغږ□ طریقو تمرین کولو له لارې د ښو عادتونو په پراختیا او پالنه کار وکړي، دوی به داخلي خوښ□ بیا ومومي او د ځان کنټرول او ښو عادتونو د کرلو طبیعي پایله په توګه به له سولې څخه خوند واخلي.

موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته د ټولو محدودیتونو څخه د خلاصون او زموږ د فکرونو د سمې او ګټورې لارې په لور لارښوونه کولو کې مرسته راکړي.

د شعور روحاني کول
ځینې خلک خپل ژوند تیروي
د ستړي ذهن او لږ پوهې سره
دوی خوري او خوب کوي
او دوی ځینې خوښ□ ترلاسه کوي
دوی په ندرت سره ژور فکر کوي
په حقیقت کې، ډیری خلک
دوی کافي ژوروالی ته نه رسیږي
د روحاني افکارو په سمندر کې
ځکه چې دوی په دې باور دي چې مادي نړ□
دا هر څه په وجود کې دي
خو دا ژوند
دا یوازې یو ناڅاپي خوب دی

نو ولې دومره بېړه او ساه بندول؟
او د نړۍ د خوښې د ګټلو هڅه کوئ؟
آیا دا غوره نه ده؟
لومړی د خدای د رضا کولو هڅه کوې؟
ځاروي خپلواکه اراده نلري
ځکه چې خدای هغه د هغې غریزی سره تړلې وه
خو هغه په انسان کې حکمت واچاوه
انسانان ازادي لري
یا پورته کېدل یا لوېدل
د ښه یا بد انتخاب کول
کله چې شعور ډوب شي
په سختو حسي خوښیو کې
دا د تیاره او سختو مفاهیمو تسلط لري
هغه د خوښۍ له جنت څخه راښکته کیږي
هغه د روحاني خوښۍ احساس له لاسه ورکوي
او د روح بصیرت ړوند دی
هغه خدای ته لاره نشي موندلی
خو دا ممکنه ده چې شعور معنوي شي
د خدای په فکر کولو سره
او د هغه لپاره صادقانه او ژوره دعا
ترڅو د برکت دروازه پرانستل شي
د رڼا او نعمت سلطنت ته لارښوونه
د شعور په ژورو غارونو کې پټ
د استاد پاراماهانسا د خزانې څخه
احساسات او لارښوونې



د ماسټر پارامهانسا یوګانند درسونه

کله چې زړه له چا سره وي
دا هغه دې خوا ته راکاږي
د هغه کس ټولې ځانګړتياوې
څوک د ښو خلکو په اړه فکر کوي؟
د دوی مهربانۍ هغه ته ليږدول کيږي
او هغه کسان چې په مينه سره په الهامي شخصيتونو تمرکز کوي
الهامونه هغه ته راځي
او څوک چې ورسره وي، حتی په فکر کې هم
وجدان لرونکي خلک
عالي اخلاق
او عالي اراده
هغه د دوی شرافت او اخلاق شريکوي
ځکه چې فکر د مقناطيس په څير قطبي کيږي
لکه جذبوي لکه
ښه ورځ ولرئ او سوله مو په برخه وي
***
هرڅوک د تلپاتې خوښۍ په لټه کې دی
په لاس کې په ايرې مه بدلېږه
دا څېړنه ډېر څه ته لار هواروي
له وهمونو، ستونزو او نا اميديو څخه
انسانان د نوي خوښۍ په لټه کې دي
دا نه وچېږي، نه کمېږي، يا ورکېږيږ
او انسان له خپلو تجربو زده کړه کوي
ځمکنۍ خوشحالي خوشحالي ده
لنډمهاله او نه دايمي
هغه ډيری وخت د هغه څه موندلو وروسته چې هغه يې په لټه کې دی، پوهيږي
هغه لا هم له هغه څه څخه راضي نه دی چې ترلاسه کړي يې دي
بيا هغه د بلې هيلې د پوره کولو هڅه کوي
پرته له دې چې مطلوبه خوښي ومومي
خو، هغه بيا هڅه کوي
بيرته لومړۍ مربع ته او داسې نور!
ريښتينې خوښي د روحاني درک خوښۍ ده
د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه سره د خبرو اترو خوښي
د زړه د سکون او سکون خوښۍ

د الهي مينې خوښ
او له نورو سره په دې مينه مينه کول
او د ډاډ د يوې ټينګې، نه ماتېدونکي احساس خوښ
دا چې روح ابدي دی
او دا چې د هغې خوښي ورسره ملګرې ده
حتی د وتلو وروسته
دا لنډمهاله ځمکنی شتون
***
خدايه، مرسته وکړه
ترڅو زه خپله خوښي په تاسو کې وموم
زه هيله لرم چې له نړ څخه خوند واخلم
او د خپلو ځمکنيو دندو په ترسره کولو سره
او ماته را زده کړه چې څنګه خپل حواس اصلاح کړم
ترڅو تاسو د ښه او بد ترمنځ توپير وکړئ
نو يوازې هغه څه څخه خوند واخلئ چې ګټور او ښه وي
اجازه راکړئ چې له ځمکنيو خوښيو څخه خوند واخلم
ستاسو د خالصې خوښ له لارې تغذيه شوي روحاني خوند
او له ما سره مرسته وکړئ چې تاسو جوړ کړم
زما د ژوند يوه نه بېلېدونکې برخه
او زما د ورځنيو فعاليتونو د ترسره کولو لپاره يو اړين عنصر
زه احساس کوم چې ته زما سره يې
تل
او په هره کچه
***
انساني اراده
دا د الهي ارادې انعکاس دی
او کله چې دا د حکمت لخوا لارښوونه کيږي
د هغې ځواک لامحدود کيږي
الهي اراده کاسميک انرژي اداره کوي
د کاسميک انرژ څخه ګټه پورته کول
د چا سټاک هيڅکله کم نه کيږي
د هغې اکمالات هيڅکله نه ختميږي
دا بايد بدن ته وليږدول شي
د مثبت فکر کولو تارونو له لارې
او حقيقي همغږي

د الهي ارادې سره
***
لوی ښوونکي سستي او غفلت ته مشوره نه ورکوي؛ بلکې دوی د توازن لاره ښوونه کوي دا د یو کس لپاره طبیعي ده چې د خپل بدن د ساتلو او د جامو او خوړو د چمتو کولو لپاره کار وکړي. په هرصورت، که چیرې د یو چا دندې د نورو سره د تضاد یا ټکر اجازه ولري، نو دا ریښتینې دنده نه ده.
په زرګونو سوداګر د شتمن په راټولولو بوخت دي، خو بیا هم دوی د هغو دردونو او زړه ستونزو څخه بې خبره دي چې دوی یې په ځان راولي. که چیرې د عیش او عشرت تعقیب یو څوک د خپل روغتیا ساتلو لپاره د خپلې دندې څخه غفلت وکړي، نو دا په هیڅ ډول دنده نه ده.
یو کس باید په متوازن او متوازن ډول وده وکړي که چیرې د هغه بدن دننه دماغ کمزوری وي نو د یو قوي بدن په جوړولو باندې ډیر تمرکز کول هیڅ معنی نلري ذهن هم باید وده وکړي.
هر هغه څوک چې ښه روغتیا، آرام ژوند، او لوی ذهني ځواک ولري، او بیا هم خوښي نه لري، لا تر اوسه په ژوند کې بریالی نه دی.
څوک چې ویلی شي، "زه خوشحاله یم او هیڅوک زما خوښي نشي اخیستلی،" د بریالیتوب اوج ته رسیدلی او په ځان کې یې برکتي انځور موندلی دی.
انسان باید وپاړي چې خدای پاک هغه په خپل شکل پیدا کړی دی، خو که هغه فخر کوي، غوسه کیږي، یا په اسان سره په غوسه کیږي، او نورو ته په سپکه ګوري، او که هغه په دې ذهن کې بدن پریږدي، نو هغه به خدای ته نږدې احساس ونه کړي.
یو ځل، د خدای یو بنده په سیند کې غسل کاوه چې یو بل سړی راغی او د هغه نیک سړي سره نږدې یې خپل آس مینځل پیل کړل، په قصدي او بې پروای سره یې په اوبو وشیندلو. د پیرانو شاګردان په غوسه شول او غوښتل یې چې بریدګر ووهي او هغه وشړي، مګر د دوی استاد دوی ته وویل، "دا کار مه کوئ، بلکې هغه یوازې پریږدئ".
ناڅاپه، آس خپل مالک ته لات وواهه، د هغه څو غاښونه یې مات او ووهل. ښه سړی په مینه سره هغه ته ورغی او د هغه پاملرنه او درملنه یې پیل کړه. دا د طبیعت سخت قانون و، نه ولی، چې ګناهګار ته یې سزا ورکړه.
خدای او د هغه نړیوال قوانین په نه ستړي کیدونکي او دوامداره توګه کار کوي ترڅو د ټولو هغو کسانو رنځ کم کړي چې په هغه باور لري، د هغه مرسته غواړي، او د ژوند په سفر کې یو بل ملاتړ او هڅونه کوي {او خدای

تل چمتو دی چې د خپل بنده سره مرسته وکړي تر هغه چې بنده د خپل ورور سره مرسته کوي}

نور شيان انتظار کولی شي

هر څه شتون لري ځکه چې خدای شتون لري او ځکه چې هغه شتون لري، موږ شتون لرو، او د هغه د نيکمرغ□ او شتون له امله، موږ د ژوند سوکالي او خوښ□ لرو. له همدې امله، زموږ د خدای شکر بايد ژور وي او زموږ شکر ډير زيات وي، ځکه چې هغه وايي، "که تاسو شکر وباسئ، زه به خامخا ستاسو په [احسان] کې زياتوالی راولم،" او موږ بايد پرته له ځنډه د خدای شکر ادا کړو.

د انسانانو لپاره د خدای اهميت بې ساري دی، خو ډيری خلک مادي ژوند ته خورا اهميت ورکوي او له همدې امله په ريښتيا سره د خدای څخه خبر نه دي.

مادي دندې او ټولنيز مسؤليتونه بايد د خدای په اړه فکر کولو سره ترسره شي، ځکه چې د مرګ فرښته - ستاسو ژوند اوږد شي - هره ورځ د ځمکې اوسيدونکيو يو په بل پسې نيسي، او موږ ممکن په هره شيبه کې له دې فاني کور څخه ووځو.

موږ بايد په دې نړ□ کې خپلې چارې په پاک وجدان سره ترسره کړو پداسې حال کې چې خپل فکرونه له خدای سره تړلي وساتو. زه هڅه کوم چې د هرچا خدمت وکړم، مګر کله چې زه په فکر کې يوازې يم، زه هيچا ته اجازه نه ورکوم چې زما انعکاس ګډوډ کړي. نور شيان انتظار کولی شي، مګر موږ بايد د خدای سره ورځن□ ناسته وساتو، چا چې موږ ته په دې ځمکه کې هر هغه څه راکړي چې موږ ورته اړتيا لرو.

په داسې حال کې چې جلالتماب قاضي د يوې نازکې موضوع په اړه خپله وروست□ پريکړه صادروله چې د بل چا لپاره د ژوند يا مرګ معنی لري، په ورته وخت کې هغه د هغو کورنيو ستونزو په اړه فکر کاوه چې هغه ورځ ورسره مخ شوي وو او خپه و ځکه چې په کور کې د هغه قانون نه پلي کيده!

که چيرې داسې قاضي يو غير عادلانه حکم صادر کړي چې د تمرکز د نشتوالي له امله د يو بې ګناه کس د مرګ لامل شي، نو هغه به په خپل وار سره د سترې قاضي، د ټولو ګناهونو قاضي، په وړاندې تورن او محکوم شي: هغه نړيوال قانون چې هيڅ طرفداري نه پيژني او په هغه کې د خپلو□ لپاره هيڅ ځای نشته.

ډېر خلک د پيسو ګټلو کې بې اغېزې او د سوداګر□ مديريت کې ناکام دي.

دوی د مسایلو د پوهیدو لپاره عقل نلري ځکه چې کله دوی په خپل کاري ځای کې وي نو د خپلو کورنیو ستونزو په اړه فکر کوي، او کله چې په کور کې وي نو د دوی ذهنونه د کار په اندیښنو کې بوخت وي.

له همدې امله، یو څوک باید په یو وخت کې له یو څخه ډیرو شیانو تمرکز ونکړي.

***

یو وخت، د ورځې په اوږدو کې
زه د شعور خونې ته راغلم
او د سندرو کړکۍ پرانستل شوې
منظرې، بوی، خوند، لمس
او ما د ډېرو نازکو سندرو او ډېرو ښکلي رنګونو غوښتنه وکړه
ترڅو هغه راشي او زما په وړاندې وخوځېږي او نڅا وکړي
کله به مې وخندل او کله به مې ژړل
کله چې زما سترګې اوښکې تویوي
د تجربې ټپونه ما ځوروي
د حواسو دروازې وتړئ
او یو نامحدود ځای دننه کړئ
د خوب او خوبونو په نړۍ کې
هلته زه په ارامۍ او آرامۍ کې پروت یم
د تیارې تر پوښښ لاندې
وروسته له دې چې ما کافي آرام وکړ
له خوبه، زه بله دروازه پرانیزم
او د خوب خونې ته ننوځي
نو زه تجربوي او څېړنیز فلمونه ګورم
د بې هوشۍ په سینما کې
چیرته چې زه په خپله خوښه کار کوم
او زه د خوږو یادګارونو مخملي خوبونه اوبم
په وریښمو پردې
په هغې باندې د محبوب کاسمیک نوم ولیکئ
خو کله چې زه د دې دوو خونو څخه بهر یم
کله ناکله زه په شعوري ډول د کایناتو نامعلومو ژورو ته ننوځم
د تیاره، تر ټولو ظالمانه تیاره باندې بریالي کیدل
د ژورو درېو څخه تېرېدل
د ابدي فضا ساحلونو ته رسیدل
هلته د یووالي په نړۍ کې

نه دوه جوړې، نه خوبونه
نه تکلیف، نه درد
بلکه، یو جامع لید
او تل تازه کیدونکې خوښۍ
او د اسمانونو او ځمکې رڼا
***
هرڅومره چې موږ د خدای سره په سوله کې ژوند کوو
هر کله چې موږ کولی شو
په سوله کې ژوند کول
له ځان سره او له نړۍ سره
راځئ چې تل هڅه وکړو چې خپل فکرونه سم کړو
د مطلق او لامحدود په لور
هیڅ داسې خوشحالي نشته چې پرتله شي
په خوښۍ سره، زه د خدای په لټه کې یم
او ورسره اړیکه ونیسئ
ځان په ښو افکارو محاصره کړئ
دا نظرونه به ستاسو سره مرسته وکړي
نږدې او نږدې کېدل
له خدای څخه ټول نیکمرغي او خوښۍ راځي
ټولو ته سوله او مینه
***
په سرشمېرنه کې واحد
د هغه د واحد شعور څخه: انفرادي جوهر
خدای سرشمېرنه رامنځته کړه
هغه هڅه کوي چې حساب ترلاسه کړي
یو ځل بیا کاسمیک یووالي ته
کله چې طوفان د سمندر په سطحه راښکته شي
دا بې شمېره څپې جوړوي
کله چې طوفان کم شي
څپې بیرته د سمندر په زړه کې ډوبیږي
د تخلیق په تنوع او تنوع کې
یو ذاتي پټ واحد شتون لري
لکه څنګه چې سمندر د څپو جوهر دی
د کورنۍ پوهاوی خلک سره نږدې کوي
هېوادونه مشران لري چې سره یو کړي او د دوی لاره رهبري کړي

داسې ټولنيزې ډلې شته چې ګډې مسلې شريکوي
کله چې انسان خدای ومومي
هغه پوهيږي چې ټول ځواکونه په هغه کې سره متحد دي
هغه خپل ذهن روښانه کوي
د ژوند يو نوی ليد د هغه په شعور کې راڅرګنديږي
ژوند خوږ کيږي
او سوله روح ډکوي
او د ژوند کړاوونه بدلوي
د خوب په څير يو څه ته
***

کله چې سالک د ژوند له مکتب څخه فارغ شي او د لوړو درجو ته د تګ وخت راشي، نو هغه له خوښۍ ډک شي، پوه شي چې د ژوند په جګړه کې يې ښه کار کړی او د خدای رضا يې ترلاسه کړې ده، او د هغه سره د نړدې کېدو په اړه ډاډه وي.

د نړيوال محبوب سره، د هغه هيلې زياتيږي، او دا هيلې په روحاني سونګ بدليږي چې په اسانۍ سره هغه د سولې، رڼا، او تلپاتې نوي کيدونکي خوښۍ ځايونو ته ليږدوي چې پای نلري.

* * *

د الهي رحمت بارانونه د غرور په لوړو څوکو نه راټوليږي، بلکې په اسانۍ سره د عاجزۍ درې ته بهيږي!

استاد پاراماهانسا د هغه چټکې لارې په اړه خبرې وکړې چې د خدای په فضل سره موږ د کاسميک دوکې له وهمونو څخه خلاصيږو، هغه وويل:

"په دې کايناتو کې موږ د ستونزو او دردونو په سمندر کې ډوب يو، نو خدای موږ ته ټکان راکوي ترڅو له دې وحشتناک خوب څخه راويښ کړو"

هغه د خپلو يو شاګرد هڅولو سره وويل:

"پوه شئ چې هر هغه څه چې تاسو يې لټوئ او ډير څه چې تاسو يې په خدای کې تمه لرئ"

هغه يو زده کونکي ته چې داسې ښکاريده چې په بدو عادتونو کې ډوب دی وويل:

"که تاسو اراده نلرئ، نو هڅه وکړئ چې د غير ارادي عمل ځواک رامينځته کړئ (يعنې، د غلطۍ نه کولو غير ارادي عمل)"

ځان تاييدونه
نن به د ناپوهۍ انځور مات کړم
دا زما دننه د روح مقدس ځای ناپاکوي
او زه به په ياد ولرم چې د خدای پاک رڼا

دا په دوامداره توګه زما وجود ته خپرېږي
او دا زما له ذهن او روح څخه د وهم تیاره لرې کوي.
او دا چې هغه څوک چې ما پیدا کړی دی ما به نه پرېږدي
* * *
د ژوند د هرې څپې لاندې
د الهي حضور پراخه سمندر پروت دی
د زړه د هر ټکان تر شا
د کاسمیک مینې بې پایه سمندر دننه پروت دی
* * *
هره شپه به ځان ته ډاډ ورکوم چې زه بدن نه یم
بلکه، هغه روح چې په بدن کې اوسیږي
او دا چې زما روحاني وجود تلپاتې او ابدي دی
کله چې زه راویښ شم، زه به یې بیا تایید کړم.
* * *
د خوب په جوړښت کې، زه به روغ شم او خپل ځواک به تازه کړم
خو دا کافي نه ده
زه د چوپتیا او غور کولو پټنځای ته اړتیا لرم
چیرته چې زه هره ورځ شاته تللی شم
زما د پوهاوي افقونه سپړلو لپاره
او زما د روح رازونه لټوم
د خاموش معنی
ارامتیا د فکرونو د ارامولو معنی لري
د بدن ارامول او د هغه اړتیاوې کنټرولول
څوک چې دا کار کولی شي، هغه به د یوې تازه کوونکې سکون تجربه وکړي.
هغه به د پاکو نړ څخه عالي څپې او تاثرات احساس کړي
او څوک چې په خاموش کې ژور ډوب شي، نو
هغه به د خدای سلطنت په خپل ځان کې ومومي
تر هغه چې یو سړی په سړک روان وي
د هغه د وخت هره شیبه ډیره قیمتي ده
موږ دلته په دې ځمکه (د تیریدو کور) کې د لنډ وخت لپاره یو.
هر څه لنډمهاله دي، خو د خدای احساس ابدي دی
هیڅ شی یې له زړه او روح څخه نشي پاکولی
موږ باید د دې نړ وسوسو ته اجازه ورنکړو چې موږ وځپي
له خپل لوی هدف او لوړ هدف څخه مو اړولو سره: خدای

د خدای پېژندل ممکن دي
موږ باید د کایناتو مالک ومومو
د چا له رڼا څخه ستوري ځلیږي
او د هغه په قدرت سره زړونه وهل کیږي
موږ باید هغه د خاموشۍ په معبد کې ولټوو
کله چې موږ په لیوالتیا او ارمان سره خدای ته غږ کوو
او کله چې موږ د هغه په اړه د سوځېدونکي لیوالتیا سره فکر کوو
موږ به هغه پیدا کړو.
زه د نامعلوم خدای په اړه خبرې نه کوم
بلکه، دا د هغه رب په اړه ده چې ما پیژندلی دی
او دا زما لپاره ریښتیا ده
دا د ټولو فزیکي شیانو څخه ډیر ریښتینی دی
دا الهي سمندر دی چې زموږ د انساني ژوند څپې ساتي او ساتي یې.
موږ د خدای پرته له هرڅه پرته کولی شو
خدای غواړي چې موږ یو بل ته ورکړو
موږ باید په یاد ولرو چې د خپلو اړتیاوو د پوره کولو په لټه کې، موږ باید د نورو سره د هغه څه سره مرسته وکړو چې دوی ورته اړتیا لري او هغه څه چې موږ یې ترلاسه کوو د بې وزلو سره شریک کړو.

راځئ چې په یاد ولرو چې موږ د نړیوالې کورنۍ یوه نه بېلېدونکې برخه یو او له هغې پرته ژوند نشو کولی. د ترکاڼ، اختراع کوونکي یا بزګر پرته به ژوند څنګه وي؟ د خدماتو او تخصص د تبادلې له لارې، خدای غواړي چې موږ د نورو په اړه فکر وکړو، ځکه چې دا یوه لویه تېروتنه ده چې یوازې د ځان لپاره ژوند وکړو.

کله چې موږ د خپلې خوښۍ په اړه فکر کوو، موږ باید د نورو د خوشحاله کولو په اړه هم فکر وکړو. دا اړینه نه ده چې هرڅه پرېږدو.

د نړیوالې کورنۍ لپاره، ځکه چې دا ناممکنه ده، خو موږ باید د نورو سره خواخوږي ولرو او د دوی اړتیاوې زموږ د خپلو په څیر وګڼو.

خدای غواړي چې موږ یو بل ته هغومره ورکړو لکه څنګه چې موږ له یو بل څخه اخلو، ځکه چې نور زموږ لوی ځان دی.

د دوکې د سختو بریدونو ځواب ورکړئ او شنډ یې کړئ

تر هغه چې یو څوک د غوسې، حسد او کینې ښکار وي، آزاد نه وي. دوی باید د خپلو احساساتو او کړنو مالکان شي، او ځانونه د ویجاړونکو غریزو، بې کنټروله جذبو او غلطو غوښتنو څخه آزاد کړي.

که تاسو په بشپړ ډول له ځان سره صادق یاست، نو حکمت به ستاسو د فکر ملاتړ وکړي، صداقت به ستاسو پریکړې ته لارښوونه وکړي، او پوهه به ستاسو ذهن روښانه کړي.

د تیرو کړنو تخمونه چې د ناپوهۍ له امله رامینځته شوي باید د فکر او حکمت په اور کې "وشیندل" شي ترڅو دوی د بیا ودې او ودې توان ونلري. دا د دوکې د سختو بریدونو د شنډولو او شنډولو لاره ده.

کایناتي وهم - یا شیطان - انسان د دروغو ژمنو او زړه راښکونکو لالچونو سره غولوي ترڅو د حسي خوښیو سراب تعقیب کړي او د هغه وړتیاوې کنټرولوي ځکه چې هغه هغه ته د نړۍ خوښۍ ژمنه کوي چې هیڅ حقیقت نلري، او په دې توګه سخت کار کوي ترڅو هغه د ریښتینې خوښۍ میوو خوند وخوري چې د روح په باغونو کې په پراخه کچه شتون لري.

هوښیاران د حقیقت او وهم ترمنځ توپیر پوهیږي او په پوهیدو کې ماهر دي لکه څنګه چې دوی په ژوره توګه فکر کوي، دوی د آزادۍ ارادې اهمیت او د هغه څه کولو لپاره د انتخاب د آزادۍ تمرین کولو اړتیا څخه په کلکه پوهیږي چې سم دي او د زیان رسونکو پایلو او ناخوښ پایلو سره د عملونو څخه مخنیوی کوي.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه د تقدیر، برخلیک، کړاو او درد په اړه د هغه د نظر په اړه وپوښتل، او هغه وویل:

انسانان خپل برخلیک د خپلې ارادې له لارې جوړوي او خپل برخلیک د خپلو ارادو او کړنو له لارې ټاکي. که تاسو دا غوره کړئ، تاسو کولی شئ ځان له کړاو څخه خلاص کړئ. خدای، چې جوهر یې مینه ده، نه غواړي چې د هغه محبوب د غلطو کړنو او نیمګړتیاوو فکر کولو په پایله کې د درد له امله رنځ وړي. هغه انسان ته د پوهاوي ځواک او د انتخاب آزادي ورکړې ده. په هرصورت، د غلطو پریکړو او غیر عقلاني انتخابونو له امله، انسانان په ځان او نورو باندې رنځ او درد راوړي.

تاسو باید آزاد اوسئ او چا ته اجازه ورنکړئ چې ستاسو پریکړه ضبط کړي یا تاسو باندې تسلط ولري، او اجازه ورنکړئ چې چاپیریال، دودونه او غلط دودونه تاسو محدود کړي او ستاسو د ژوند لاره کنټرول کړي.

په هوښیارۍ سره عمل وکړئ، د وجدان غږ واورئ، د هغه څه سره چې تاسو یې کولو اراده لرئ مخکې له دې چې د عمل پایلې په پام کې ونیسئ، د خپل نامناسب چلند له امله نورو ته زیان رسولو څخه ډډه وکړئ، او له خدایه مرسته او لارښوونه وغواړئ.

د داخلي لارښوونو سره سم کار کول

موږ باید لومړی خپل هدف تعریف کړو، بیا د الهي لارښوونې په لټه کې شو ترڅو موږ ته هغه مناسب عمل ته لارښوونه وکړي چې له لارې یې موږ

خپل وړتیا ځرګندولی شو. موږ باید تر هغه وخته پورې فکر وکړو چې زموږ ذهنونه ارام شي او موږ په روښانه توګه راتلونکی ګام وګورو. وروسته، موږ باید د هغه داخلي لارښوونې سره سم عمل وکړو چې موږ یې ترلاسه کوو، او زموږ مطلوب پایله به ترلاسه شي.

کله چې ذهن ارام شي، تاسو به شیان په چټکۍ او اسانۍ سره درک کړئ، او دا څومره ښه ده! تاسو به هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو یې هیله لرئ، او په لنډ وخت کې به ستاسو لپاره په هرڅه کې بریالیتوب لیکل شي ځکه چې کاسمیک ځواک د سم قانون اداره کولو او د خپل فعالیت ثابتولو توان لري.

ځینې خلک وايي چې زموږ د دماغ حجرات د ځینو عادتونو له مخې جوړ شوي دي چې نشي کولی ښه شي یا بدل شي دا غلط دی ځکه چې خدای موږ په خپل شکل کې پیدا کړي یو، هیڅ شی نشي کولی موږ محدود کړي یا زموږ پرمختګ خنډ کړي که موږ ځان معاینه کړو، موږ به د خدای په مرسته د دې حقیقت درک کړو.

هر انسان د لامحدود ځواک استازیتوب کوي
موږ باید دا ځواک په هر هغه څه کې وښیو چې کوو یې
کله چې موږ غواړو یو څه جوړ کړو
موږ باید یوازې په بهرنیو سرچینو تکیه ونه کړو
پرځای یې، موږ باید داخلي ژورو ته لاړ شو
موږ د لامحدود سرچینې په لټه کې یو
د کار ټولې بریالۍ طریقې
ټول اختراعات
او ټول اصلاح شوي موسیقي خوځښتونه
الهام بخښونکي نظرونه
او غوره او خورا په زړه پورې کارونه
د خدای په کتابونو کې ثبت شوی
ما ستا په لټه کې په ټولو زمانو او زمانو کې یم
د غوښتنو او ارمانونو په لارو کې
او اوس زه پوهیږم چې ته زما دننه اوسیږې
او دا زما تر ټولو سپېڅلي احساسات هڅوي
نور له ما مه پټوه
د احساساتو د ګلونو تر شا
فکرونه او د روح نبض
زما روح د خپلې پوهې په ګاڼو سینګار کړه
او ماته د خپلې خوښۍ بادونه راکړه

هغه تیاره چې تا پوښلې ده له ما څخه لرې کړه
زما د لید او بصیرت په اړه
اې ته چې د ستورو او نیلي اسمان هاخوا یې
او د اتموسفیر له طبقو هاخوا او ټولو مخلوقاتو او موجوداتو څخه
زما د مینې زنګونه ومنئ
زما وجود ستا په مینه، ستا رڼا او ستا په سوله کې ډوب کړه
خپل تر ټولو سپېڅلی مخ راته وښایه
زه ته زما په فکرونو کې ژور احساس کوې
زه ستا شتون په خپلو ژورو احساساتو کې احساسوم
او زه ګورم چې ته زما د مینې په باغ کې ګل شوې یې
د خپل شتون له خوشبوۍ ډک کړه
ستا په مبارک خوشبو کې خوند واخلم
د اسمان او ستورو له هاخوا ماته راشه
او فکرونه او احساسات
خپل تر ټولو سپېڅلی مخ راته وښایه
اجازه راکړئ چې ستا شتون زما په روح کې احساس کړم
او هغه کسان چې زما شاوخوا دي
هر ځای

لاندې پراګرافونه د * داخلي کلتور * مجلې څخه دي او د ماسټر پرامهانسا له تعلیماتو څخه اخیستل شوي دي.

د بریالیتوب راز د مثبت ذهنیت په کرلو کې دی: د سوکالۍ، کثرت، خوشبینۍ، خوښۍ او لاسته راوړنې پوهاوی دا زموږ په دننه کې یو نه ماتیدونکی کلا جوړوي چې د ناوړه شرایطو د برید په وړاندې مقاومت کوي، کوم چې په عمده توګه د انسان لخوا جوړ شوي دي.

موږ باید د سولې او همغږۍ د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړو، او پوه شو چې موږ نشو کولی هغه څه ځان ته راوړو چې دمخه زموږ دننه نه وي، او باور ولرو چې خدای د ټولو ښو شیانو او خوښیو سرچینه ده، او دا چې زموږ د باور او مثبتیت له مخې، هغه به موږ ته د خپل فضل او برکتونو سره ډک کړي.

پیغمبران او لوی انسانان د بریالیتوب راز پوهېدل، او تاریخ د پاچاهانو او امپراتوریو د نومونو په پرتله د دوی نومونه ډیر تلپاتې کړي، او وخت به ونه شي کولی د دوی نومونه د وجود له ریکارډ څخه حذف کړي.

د ختیځو استادانو د مادي سوکالۍ او معنوي شتمنۍ د ترلاسه کولو لپاره هر پیژندل شوی او ازمول شوی قانون هڅه کړې ده. که نورو له دې فلسفې څخه زده کړه کړې وي او ګټه یې ترې اخیستې وي ترڅو خپل ژوند د ښه

والي لپاره بدل کړي او خپل شرايط کنټرول کړي، تاسو هم ورته کار کولی شئ.

هر هغه څوک چې خپل ذهن د ناکام□ يا اړتيا په فکرونو ککړوي، هغه ملګري به جذب کړي چې فکرونه يې له اړتيا او ناکام□ ډک وي، او د ورته خوځښت او کيفيت چاپيريال به رامينځته کړي.

دا ډول فکرونه خپل مالک له مايوس□، خپګان، خپګان او نا اميد□ ډکوي، تر دې چې د هغه حالت خرابيږي او د هغه وضعيت ورو ورو خرابيږي، او هغه هغه څه ته تسليميږي چې هغه يې خپل برخليک او برخليک ګڼي.

هيڅوک هم ماتې نه خوري تر څو چې هغه ماتې د يقيني په توګه ونه مني، او که هغه ناکام شي، ګناه په طريقه يا قانون کې نه ده، بلکې په هغه کس کې ده چې له قانون څخه يې ناوړه ګټه پورته کړې ده.

کله چې موږ د يو څه کولو هوډ لرو او د خپلو انګيزو د پاکوالي او د خپلې پريکړې د سموالي په اړه ډاډه يو، نو موږ انديښنه يوې خوا ته کوو او له شرايطو څخه نه ويره لرو يا د دې شرايطو شاوخوا محدوديتونو او محدوديتونو ته پام نه کوو.

ستا اړتيا څه ده؟ ايا دا شهرت دی؟ يا شخصي مقناطيسيت دی؟ يا ځواک دی؟ يا امنيت دی؟ يا روغتيا ده؟ يا خوښي ده؟ يا سوله ده؟

که تاسو پوهيږئ چې څه غواړئ، او که تاسو پوهيږئ چې څنګه هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو يې غواړئ، او که تاسو چمتو ياست چې په ځان او شاوخوا کې له ټولو حق او مشروع لارو کار واخلئ، او که تاسو له ځان سره په آزادۍ توګه ژمنه وکړئ او ټينګ هوډ وکړئ چې ماتې به ونه منئ، نو هغه څه چې تاسو يې ترلاسه کول غواړئ ستاسو دي، او د هغه څه په ترلاسه کولو کې خوشحاله اوسئ چې تاسو يې غواړئ.

کله چې له استاد پارامهانسا څخه وغوښتل شول چې ځان پوهه تعريف کړي، هغه وويل:

"ځان پيژندنه د بدن، ذهن او روح سره دا درک کول دي چې موږ د خدای د وجود له بشپړتيا سره يو يو. موږ نه يوازې هغه وجود ته نږدې يو، بلکې د خدای بشپړتيا زموږ بشپړتيا هم ده، او موږ اوس هم هغه ته نږدې يو لکه څنګه چې موږ به په بل هر وخت کې يو. موږ بايد يوازې د هغه په اړه خپله پوهه ښه کړو."

هغه وويل: "د کوچنيو دندو په بشپړولو کې صداقت موږ ته دا ځواک راکوي چې هغه سختې پريکړې په کلکه ونيسو چې ژوند به يې يوه ورځ موږ مجبور کړي چې وکړو"

هغه وويل: "درې ډوله روحاني پيروان شتون لري: هغه مومنان چې د عبادت ځايونو ته ځي او يوازې په دې قانع دي ... هغه مومنان چې د صداقت

او صداقت ژوند سره مينه لري مګر د خدای پيژندلو لپاره اړين هڅې نه کوي ... او هغه مومنان چې هوډ لري چې په خدای کې خپل ريښتينی ځان ومومي"

هغه وويل: "خدای د خپلو عبادت کونکو هر ډول اړتيا ژر پوره کوي ځکه چې دوی ځانونه د هغو خود غرضه انګېزو څخه آزاد کړي دي چې هڅې يې ناکاموي او اميدونه يې مايوسه کوي"

د غرونو په ژورو او ارام اسمانونو کې، زما د روح په غارونو او د خاموشۍ په غار کې، زه د خدای شتون احساسوم او د هغه ابدي نعمت احساسوم.

او زه به د هغې پاکې چينې وڅښم چې هيڅکله نه ودريږي او نه هم د تل لپاره وچيږي. زه به د خدای په اړه د فکرـ او فکر سمندر کې ژور ډوب شم.

تر هغه چې زه د حکمت او الهي خوښۍ مرغلرې ومومم
ربه، ماته سخاوتمندانه روح راکړه
هغه څه چې زه يې لرم له نورو سره شريک کړم
او زما سره مرسته وکړئ چې زما د ذهن په ارام جهيل کې وګورم
د سپوږمۍ روحاني انعکاس، ستاسو د شتون په رڼا سره ځليږي
نن به زه د خدای په اړه د فکر او فکر سمندر ته ژور ډوب شم
تر هغه چې زه د حکمت او الهي خوښۍ مرغلرې ومومم
زه به له تاسره مينه وکړم، ربه، تر هر څه ډيره
ځکه چې ستا پرته زه نشم کولی له هيڅ چا يا هيڅ شی سره مينه وکړم.
زه به ستا عبادت وکړم، ای ربه، چې مينه يې بې ساري ده
د هر ډول او مينه ناک زړه په تخت باندې
په ژوند او مرګ کې
د غم او سختۍ په وختونو کې
زما باور په تا پاتې دی، ربه
قوي او نه ماتيدونکی
ټينګ او نه ماتيدونکی
زما د ارمان او دعا هره ساه
زما په روح کې دروازې او کړکۍ خلاصيږي
له هغې څخه زه د خدای نعمت ته ځم
لکه څنګه چې لمر ځليږي
په ډېرو ګڼه ګوڼې سړکونو کې
په دې توګه به زه د الهي مينې وړانګې درک کړم

په ټولو ګڼه ګوڼې سیمو کې
زما د ورځنیو فعالیتونو لپاره
ربه، ماته برکت راکړه
د سهار له رڼا سره زما روح راویښ کړم
او زه یې ستا مبارک حد ته راوړم
* * *
خدای کاسمیکي خاموشي ده
په کوم کې چې ټول شیان منعکس شوي دي
له هغې څخه ټول روښانه نظرونه راپورته کیږي
نو زه به هڅه وکړم چې ارامتیا تمرین کړم
ترڅو زه د هغه خوشحاله شتون احساس کړم
زه پوهېږم چې خدای اوري
زما د ارمان د هرې غږ لپاره
دا نړیواله مینه ده
د الهي مینې له لارې
زه یې موندلی شم
د مینې له لارې، سالک خدای ته نږدې کیږي
هغه د نعمتونو له مقدسو چینو څخه څښي
خدایه، مرسته وکړه
زما بدن چارج کولو لپاره
ستاسو کاسمیک کارت
او د ذهن د رغولو لپاره
د تمرکز او خوشبینۍ سره
او روح ته شفا ورکړئ
د تفکر څخه زیږیدلي روحاني ادراک له لارې
راځئ چې پوه شو، ای ربه
دا چې حسي خوښۍ سطحي او لنډمهاله دي
پداسې حال کې چې د روح خوښۍ
دا ریښتینی دی او په دوامداره توګه نوي کیږي
خدای یوازې یوه کلمه نه ده چې مور یې وایو
بلکه، دا د ژوند جوهر او د وجود راز دی
مور ممکن د هغې د بې حده پراخوالي کچه ونه پوهیږو
خو مور د هغه شتون احساس کولی شو
او مور د هغه شتون احساس کوو
نن به زه د سکون مقدس ځای سینګار کړم

د الهي ارمان ګلونو سره
او زه هغه ته غږ کوم، د مينې او خوښ خدای
زه له خدايه غواړم چې ځان راته ښکاره کړي
زما د روحاني سترګو له لارې
آيا زه د هغې رڼا خپرېدل ليدلی شم؟
د کايناتو په هره برخه کې
زه به هغه مهم شيان تصور کړم چې زه ورته اړتيا لرم
زه به خپله اراده او تخليقي وړتياوې فعالې کړم.
زه صبر او زغم لرم
ترڅو زه د خدای په فضل او مرسته خپل هدف ته ورسيږم
زه پوهېږم چې ناخوښي د ناکام له امله رامنځته کېږي
له همدې امله، زه به خپله غوره هڅه وکړم
د تلپاتې خوښ ترلاسه کولو لپاره
د هيڅ شی اجازه نه ورکولو سره
زما د ځورولو او د بريالیتوب په لور زما د سفر د خنډولو له لارې
زه به د کوچنيو شيانو ذهن نقشې رسم کړم
او زه د هغې د مجسم کولو لپاره کار کوم
تر هغه چې زه خپل لوی خوبونه پوره نه کړم
د هغه په مرسته، هغه دې لوړ شي
موږ د خالق د رڼا وړانګې يو
موږ د محدود وخت لپاره په فزيکي بدنونو کې ژوند کوو
وړانګې بايد خپلې سرچينې ته راستانه شي
دا پدې معنی نه ده چې بدن هيڅ ارزښت نلري
بلکه، موږ بايد فکر ونه کړو
موږ د هغې او د هغې د محدوديتونو تابع يو
خدای د هيچا سره طرفداري نه کوي
بلکه، دا د يو ثابت او نه بدليدونکي قانون له لارې غبرګون ښيې
څوک چې د الهي قانون څخه سرغړونه کوي
هغه په ځان عذاب او عذاب راوړي
او څوک چې د دې قانون سره سم ژوند کوي
خدای به هغه ته اجر ورکړي او د هغه دعاګانې به ځواب کړي
د داخلي سولې او خوښ له لارې
زه به د زړه له کومې دعاګانې وکړم
زه تل خپله اراده کاروم

تر هغه چې زه خپلو دعاګانو ته قناعت بخښونکي او کافي ځوابونه ترلاسه نه کړم

په جبهه کې د روحاني پوهاوي مرکز

که زه په صادقانه توګه د حقیقت موندلو هڅه وکړم، خدای به زما لپاره د هغې پیژندل اسانه کړي، او زه به قناعت ومومم.

او د ټولو هغو پوښتنو او پوښتنو لپاره چې ممکن زما ذهن ته راشي، د قناعت وړ ځوابونه

د معنوي پوهاوي مرکز په تندي کې دی، د ابرو ترمنځ، چیرته چې معنوي سترګه موقعیت لري، کوم چې د روح سلطنت ته دروازه ده، له همدې امله، زه به پدې ټکي تمرکز وکړم.

زه پوهېږم چې زما شعور زما د چاپیریال د بدلون سره بدلیږي، او له همدې امله کله چې زما چاپیریال ما په وهم او دوکې سره مسموم کړي، زه به یې په غوره چاپیریال بدل کړم.

د ملګرتیا ساتلو راز

یو زده کوونکي استاد پارام هانسا ته وویل: "استاد، زه د هغو ملګرتیاو ساتل ګران ګڼم چې زه یې کوم"

استاد ځواب ورکړ:

خپل ملګري په دقت سره غوره کړئ له هغوی سره دوستانه او وفادار اوسئ، خو تل یو څه واټن وساتئ.

پرېږدئ چې متقابل درناوی ستاسو او د دوی ترمنځ اړیکه وي، او د دوی سره د مناسباتو له حد څخه مه تیریږئ.

له نورو سره ملګرتیا کول اسانه دي، خو که غواړئ د هغوی مینه او درناوی وساتئ، نو باید دا مشوره تعقیب کړئ.

څوک چې د خپل روح مقناطیس د کاسمیک مقناطیس سره په ژور تمرکز سره مسح کوي د هغه مقناطیس برخه کیري، د هغې ځانګړتیاوې ترلاسه کوي، او ټول هغه څه ځان ته راوړي چې ښه او صالح دي.

ځان تاییدونه

زه به د خپل تمرکز او مراقبت مهارتونه رامینځته کړم، ګټور کتابونه او ښه مواد به ولولم، او د نورو خلکو احساساتو ته به ډیر پام وکړم.

زه به د ټولو هغو ښو شیانو ستاینه وکړم چې خدای ماته راکړي دي او زه به د ناوړه شرایطو انتظار ونه کړم ترڅو ما هغه ډیری نعمتونه په یاد وساتي چې سخي ذات ماته راکړي دي.

نن به زه هڅه وکړم چې یو روحاني مقناطیس شم چیرې چې زه به د هغه جذابیت ځواک سره سم ځان ته ښه راوړم چې زه یې لرم.

هر هغه څه چې د بدن پورې اړه لري د زوال سره مخ دي، او هر هغه څه چې د روح پورې اړه لري تلپاتې او نه ختمیدونکی دی له همدې امله، زه به په خپل ژوند کې مادي شیانو ته لومړیتوب ورنکړم.

که زه لومړی د خدای په لټه کې شم، زما ټولې هیلې به پوره شي، او دا مهمه نه ده چې زه په یوه عالي ماڼ کې ژوند کوم یا په یوه عاجزه کوټه کې. زما شعور به پراخ شي او زما معنوي پوهه به وده وکړي که زه په صداقت، اخلاص او صداقت سره ژوند وکړم، او که زه نورو ته تسلیت ورکړم او د ژوند په سفر کې هغوی ته شفقت، مهربان، مینه او هڅونه ورکړم.

* * *

یو زده کوونکي وپوښتل: "استاد، آیا یو روح د تل لپاره له لاسه ورکولی شي؟"

ښاغلي پارامهانسا ځواب ورکړ:

"ناممکن! ځکه چې هر روح د خدای یوه نه جلا کېدونکې برخه ده او له همدې امله دا ابدي، تلپاتې، د تخریب له امله بې برخې دی"

یو له شاګردانو څخه د روحاني پرمختګ د نښو په لټه کې هیڅ هڅه ونه کړه، نو استاد ورته وویل:

"که تاسو تخم وکري او هره ورځ یې د ودې د څارنې لپاره وباسئ، نو ریښې به یې په خاوره کې ونه نیسي او وده به ونه کړي"

د هغې سمه پاملرنه وکړئ، خو ډېر لیواله مه اوسئ

د روحاني پوهې لنډیزونه

د هوښیار ښوونکي لپاره

پرامهانسا یوګانندا

ټول هغه پوهه چې انسانان یې د ترلاسه کولو هیله لري، د ساینس او هنر په هره څانګه کې، په شمول د اتوم رازونه د کایناتو او انسانانو تاریخ، ټول په ایتر کې د وایبریشنونو په بڼه شتون لري.

دا وایبریشنونه زموږ شاوخوا ګرځي، او د دوی مستقیم لاسرسي لپاره یوه لاره شتون لري. دا د روح د بصیرت له لارې ده.

دا د منطق زمانه ده، هره تجربه باید په دقت او دقت سره وڅیړل شي ترڅو پوه شي.

او د هغې د محتوا په پوهیدو سره، د وهم څنډ له منځه وړل کیدی شي. د هرڅه لپاره یو دلیل شتون لري، او د تحلیل په دې دور کې،
مور باید د دې پوهې ترلاسه کولو لپاره کار وکړو
زه کولی شم د لاندې جملو په ویلو سره د روحاني خوښ حالت ته ننوځم:
"خدایه، خدایه، خدایه"
زه کولی شم د مراقبې له لارې دې حالت ته ننوځم
یا د یوې ښکلې طبیعي منظرې لیدلو سره
یا د هغه مخ په لیدلو سره چې د خدای د رڼا او مینې څخه ځلیږي
* * *
موږ د پیژندل شوي شیانو په پوهیدو او خوند اخیستلو سره مصرف کوو بیا موږ د نامعلوم سپړلو ته مخه کوو ځکه چې پیژندل شوی شی نه کوي.
دا موږ ته تلپاتې رضایت راکوي که چیرې دا موږ ته دا رضایت راکړی وای، نو موږ به په دې سیاره ځمکه کې دومره اورد نه وای پاتې شوي.
په دوامداره توګه د هغه څه سره قانع کیدل چې پیژندل کیږي پرته له دې چې د راتلونکي لپاره لید ولري، پرته له دې چې د ښه والي لپاره هڅه وکړي، او د سپړلو لپاره د نوښت روحیه پرته.
د استدلال او وضاحت لپاره د هڅونې پرته، د انسان نسل به په ټپه ولاړ او بې ثباته وي، او په پایله کې به له منځه لاړ شي.
او له منځه ځي
* * *
دلته ژوند تر هغه وخته پورې بې خونده او ګډوډ ښکاري تر څو چې موږ د خوندیتوب ساحل ته ونه رسیږو.
موږ باید خپلې هیلې په لنډمهاله دنیاوي اهدافو او نازکو مادي اړیکو ونه تړو.
دا ډول کمزوري اړیکې په غیر شعوري ډول موږ له خپل وروستي هدف څخه لرې کوي
لکه څنګه چې دا موږ له خپل اصلي ځان څخه لرې کوي

مچ سخت کار کوي او د سختو وختونو لپاره چمتووالی نیسي او کله چې ژمی راشي، نو د پسرلي له حاصلاتو څخه یې خوند اخلي.
او اوړی
په دې توګه، موږ باید زده کړو چې څنګه د الهي سولې شات راټول کړو او د سختو شرایطو سره د مقابلې وړتیا ولرو.
موږ په ژوند کې ورسره مخ کیږو
* * *
په دې بې ثباته نړ کې
دا له خطرونو او ناڅرګندتیا ډک دی
ته ډېر یوازې احساس کوې، یوازې خدای به دې نه پریږدي.
ستاسو هیلې به نا امیده نشي
ربه، ماته برکت راکړه
د روحاني ځواک او بریالیتوب تخمونو پالنه کول
زما دننه پټ دی
او د دې لپاره چې زه یې په داسې طریقه وکاروم چې تاسو خوښ کړئ
* * *
وخت په وخت، یو کس باید هرڅه پریږدي ترڅو یوازې له ځان سره وي، ترڅو دوی د هدف په اړه فکر وکړي.
ژوند
ډیری خلک د دودونو او نمونو په جریان کې ډوب دي؛ په حقیقت کې، دوی هیڅکله په ریښتیا سره خپل ژوند نه دی کړی.
دوی د دنیا ژوند تیروي نو دوی څه ترلاسه کړي دي، او چیرته پای ته رسیدلي دي؟
له همدې امله، دا د یو کس لپاره هوښیارانه ده چې کله ناکله ځان د ورځني کارونو او "دندوـ" څخه لرې کړي ترڅو سوله ومومي.
د هغه ذهن په ګډوډ کې دی، او هغه هڅه کوي چې ځان پوه کړي او هغه هدف وټاکي چې هغه یې ترلاسه کول غواړي.
* * *
څوک چې له خدای سره مینه لري، او له همدې امله له هرچا سره مینه لري، دا پدې معنی ندي چې هغه د نورو غلطیو او نیمګړتیاوو سره مینه لري.

هغه څوک چې له خدای سره مینه لري د هغه په قوانینو کې ثابت پاتې کیږي کله چې ما پوه شوم چې زما کړنې خدای ته وقف شوي دي، دا احساس چې زما باورونه ممکن غلط وي ورک شو.

زه چمتو یم چې کله غلط شم نو اصلاح شم، خو کله چې سم یم، نو دا به نه پریږدم.

داخلي احساس

دا احساس له احساساتو نه زیږیدلی نه دی بلکې له حقیقت څخه سرچینه اخلي، او له همدې امله دا زما باور پیاوړی کوي او ما په خپله پریکړه کې ثابت ساتي.

تر هغه چې یو څوک د نورو هوساینه په خپله سوکال کې شامل نه کړي، دوی به د آرام ژوند معنی ونه پیژني.

زما مطلب دا دی چې د نورو سره د مرستې لپاره ریښتینې هیله ولرئ ترڅو دوی وکولی شي د ځان سره مرسته وکړي بیا به تاسو یوه نه ختمیدونکې سرچینه ومومئ.

ښه کارونه ستاسو په ژوند کې کار کوي

په هر ډول شرایطو کې چې تاسو ترې تیریږئ، دا قانون به تل ستاسو لپاره کار وکړي او تاسو ته به هر هغه څه درکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

* * *

په روحاني لاره کې ژور اخلاص اړین دی ځکه چې د روح سهار په پاکوالي او حقیقت کې راڅرګندیږي.

* * *

کله چې تاسو د هغه چا سره نږدې یاست چې تاسو ورسره مینه لرئ، تاسو کولی شئ د دوی فکرونه احساس کړئ، مګر تاسو ممکن د هغه چا فکرونه احساس نه کړئ چې لرې دي

دا ستاسو له وسه بهر ده پرته لدې چې تاسو یو پیچلی حسي ساحه ولرئ.

هغه کسان چې په منظم ډول د تمرکز او مراقبت تخنیکونه تمرین کوي ډیر ارام احساس کوي او د دوی فکرونه په پایله کې ډیر پاک کیږي.

د دوی د ساینسي عمل له امله، دوی کولی شي د نورو فکرونه او ارادې حتی له لرې واټن څخه هم احساس کړي.

!

هغه خالي لاس راستون شو

د ماسټر پرامهانسا د تعلیماتو پر بنسټ یوه کیسه

کله چې د یو پاچا لور د واده عمر ته ورسېده، نو د هغې پلار، پاچا، یو شرط کېښود چې هرڅوک چې د هغې لاس په واده کې غواړي، باید ورسره وګوري.

د هغې لاسته راوړنه شرط دا و چې هر احتمالي دعوی کوونکی به یو څه غلا کړي پرته له دې چې څوک یې خبر شي

په ټاکل شوې ورځ، ویناوال له ټولو خواوو څخه راغلل، خپل مختلف غنیمتونه یې له ځان سره راوړل، هر یو یې د "

د دوی په منځ کې د شرط په پوره کولو سره د هدف ترلاسه کولو هیله ده

بیا یو ځوان چې هیڅ نوم یې نه درلود راڅرګند شو او پاچا ته یې وویل:

"عالیحضرته، هغه څه چې تاسو یې غوښتنه کړې ده، ترلاسه کول یې ناممکن دي ځکه چې که زه یو څه غلا کړم او په نړ کې هیڅوک زما د عمل څخه خبر نه وي، مګر

خو، زه به یې په اړه پوه شم، او دا هغه څه دي چې زه یې نشم کولی"

پاچا د ځوان په خبرو ډېر خوښ شو او ځواب یې ورکړ:

" ته هغه څوک یې چې زما د لور وړ یې، ځکه چې ته شرط پوره کړی او زما د زوم او وارث کیدو مستحق یې."

*** * ***

ملکیت لرل معکوس دی کله چې یو میړه او ښځه هڅه کوي چې بل کنټرول کړي، دا د ځان کنټرول نشتوالي نښه ده.

مینه

خو کله چې دوی خپله مینه د ریښتینې، دوستانه پاملرنې، د احساساتو په احتیاط سره په پام کې نیولو، او د بل د خوشحاله کولو لپاره په صادقانه هیله سره څرګندوي

مینه یو عالي کیفیت ترلاسه کوي، او په داسې اړیکه کې مور د الهي مینې یوه څرک ترلاسه کوو.

*** * ***

خدای ته د رسېدو لاره تر ټولو ساده او اسانه ده، خو ډېر کم خلک پرې تګ راتګ کوي، سره له دې چې ډېر دودونه لري.

او ګڼ شمېر رسمي مراسم

دا غوره ده چې خپل زړونه خدای ته واړوو او له هغه څخه هغه څه وغواړو چې زمونږ لپاره غوره او تلپاتې وي.

په حقیقت کې، خدای زموږ په تمه دی ځکه چې هغه غواړي
موږ د بدو ځایونو او خطرونو څخه لرې وساتي.
هغه موږ په زړونو او ذهنونو کې له ځان سره غواړي ځکه
چې د دې نړ ارزانه توکي نشي کولی د انسان ارمان پوره کړي
یا روحاني تشه ډکه کړي.
هغه څه چې هغه دننه احساسوي
خدای موږ سره په دوامداره توګه خبرې کوي، مګر لږ خلک د
هغه غږ اوري
دا خاموش غږ ډیری وخت د شورماشوږ فکرونو او څرګندو
غوښتنو له امله ډوب کیږي.
خو کله چې فکرونه کم شي او غوښتنې ارامې شي، موږ د
خدای غږ په روښانه ډول اورو، که څه هم دا خاموش او بې
هوښه وي.
په رښتیا هم، خدای د انسانیت سره د مرستې لپاره هرڅه
کوي؛ هغه دروازې پرانیزي او لارې روښانه کوي ترڅو موږ
وګورو چې چیرته باید ګام پورته کړو.
هغه ټکر کوي، خو پښه یې نه ښویږي؛ خو ډېری خلک دا
حقیقت نه پېژني.
* * *
ورکه ورځ هغه ده چې د خدای په اړه فکر کولو او د
هغه څه په لټه کې پرته تیریږي چې هغه خوښوي.
* * *
مینه د بې شمیره چینو څخه تل بهیدونکې چینه ده او کله
چې د زړه دروازې د ناوړه چلند له امله بندې شي
موږ وینو چې دا د بل زړه څخه په پراخه کچه راپورته کیږي
مګر دا فکر چې مینه په هر زړه کې مړه کیږي
دا د مینې د نړیوال طبیعت په اړه ناپوهي ده
د مینې لارې باید د غلطو کړنو له امله بندې نشي
او بیا یو څوک کولی شي د الهي مینې پاکې اوبه وڅښي
د ټولو ښو زړونو څخه جریان
* * *
هغه خلک چې یوه ګوته یې پرې شوې وي ډیری وختونه
داسې احساس کوي لکه څنګه چې لاهم شتون لري او هرڅوک
چې یو لاس یې له لاسه ورکړی وي
دا احساس پیژندل شوی دی

د بدن د هر غړي لپاره یو پټ، طبیعي سیال یا سیال شتون لري د فزیکي زړه تر شا یو پټ زړه پروت دی.
پرته له دې، ښکاره زړه به ونه توانیږي چې وهل شي
انسانان د لید، اوریدلو، دماغ، هډوکو او آسماني اعصابو په څیر نه لیدونکي ارګانونه لري. دا ارګانونه، کوم چې
د رڼا او فعالیت نسجونو په توګه، دوی د نه لیدل کیدونکي انسان سیاراتي بدن جوړوي.
د سیارو یا آسماني بدن د لیدلو وړ فزیکي بدن سره ډیر ورته دی توپیر دا دی چې د هغې روښانه، حیاتي بڼه ډېر ښه
* * *
کله چې یو څوک ډاډه وي چې دوی د ځان حاکمیت لري، د دوی بریا د یو مطلق واکمن له بریا څخه لویه ده، ځکه چې دا یوه بریا ده.
هغه د وجدان د محکمې په وړاندې لوړ ولاړ دی
افکار منصفه قوه ده او انسان مدافع دی
یو کس باید هره ورځ ځان مسؤل وګڼي، او دوی به ومومي چې څومره چې د دوی وجدان دوی ته نظم ورکوي او سزا ورکوي، هومره به دوی د ځان د ښه والي لپاره هڅه وکړي.
هر څومره چې د یو چا چلند مثبت، صادق او صادق وي، هغومره به په ژوند کې بریالی او بریالی وي.
* * *
هغه کسان چې د کاسمیک شعور په ژوره توګه سپړنه کوي په اتوماتیک ډول غوره روحاني وړتیاوې او په ځواکونو کنټرول رامینځته کوي
طبیعي ده خو هیڅ هغه څوک چې د خدای په اړه ریښتینی پوهاوی ترلاسه کړی وي، خپل واکونه د فخر او ښودلو لپاره نه کاروي، پرته له حکمت یا
معقول اوسئ
هوښیاران پوهیږي چې خدای په وجود کې یوازینی استازی دی او په عاجز سره، دوی هغه غیر معمولي ډال هغه ته منسوبوي چې دوی یې ورکړې دي.
دوی باید دا وکړي.
ایا په وجود کې هر څه معجزه نه ده؟ او ایا انسان، یوازې د خپل وجود له امله، هم معجزه نه ده؟

که انسانان د خدای له ټولو معجزو څخه راضي نه وي، نو ولې باید اولیاء کرام ډیر څه وکړي؟
معجزې؟
د خدای پاک صالح اولیا هیڅ نه کوي پرته لدې چې خدای ورته د دې کولو غوښتنه وکړي، او د پراسرار او پیچلو دلیلونو لپاره
ځینې وختونه پوهیدل مهم وي
* * *
کله چې موږ پوه شو چې هغه وړتیاوې چې موږ ورته اړتیا لرو، که د فکر کولو، خبرو کولو، احساس کولو یا عمل کولو لپاره وي، ټول د خدای څخه راځي، او دا
هغه تل زموږ سره دی، موږ ته الهام راکوي او لارښوونه کوي، او موږ د رواني فشار څخه سمدلاسه ازادي ترلاسه کوو.
د دې درک سره د خوښ څپې راځي، او ځینې وختونه یو ژور، سمدلاسه لرې کونکی روښانتیا د انسان وجود سیلاب کوي.
د وېرې فکرونه
د خدای قدرت د سمندر په څیر دی، چې څپه او څپه پورته کوي، د پاکولو په پروسه کې د زړه له لارې تیریږي، ټول خیالي خنډونه لرې کوي.
په شک، اضطراب او ویره کې
انسان فکر کوي چې هغه یوازې یو فزیکي بدن دی او نور څه نه دي، مګر دا یو وهم دی چې د انسان د خپل ریښتیني ځان سره د لمس کولو سره له منځه وړل کیدی شي.
د مراقبې له لارې معنویت بیا به تاسو پوه شئ چې بدن د سمندر په سطحه د فعالیتونو یو بلبل دی.
کاسمیک
* * *
پرته له هغه سمندر څخه چې څپې ترې راپورته کېږي، څپې به شتون نه درلودې
په دې توګه، موږ باید هغه الهی سمندر وپیژنو او لمس یې کړو چې زموږ د ژوند څپو ملاتړ کوي چې له هغې څخه راپورته کیږي.
* * *
فکر د برېښنا په څېر یو ځواک دی، او رواني حالتونه د فکر او د فکر کولو له طریقې سره تړاو لري.

برېښنا ګټوره او زيانمنه ده څوک چې پوهيږي چې څنګه يې
په سمه توګه وکاروي، دا د دوی په خدمت کې اچوي، که نه نو دا
ممکن دوی ته برېښنا ورکړي.
په ورته ډول، که د يو چا فکرونه په سمه لاره روان وي، نو
دوی د خپل مالک لپاره خوښي راوړي؛ که نه نو، دوی هغه ته
زيان رسوي.
ستونزه
فکر د وحشي آس په څير دی، خو د هغه کنټرول کول
ناممکن نه دي، او مثبت فکر کول د هغه د کنټرول يوه لاره ده.
د فکر له مخې
سالم فکر کول يو نږدې ملګری دی، او ناسم فکر کول يو
دوامداره دښمن دی.
سالم فکر سوله او امنيت جذبوي، پداسې حال کې چې
ناسم فکر وژونکي تيرونه خوشې کوي چې په خپل مالک دوه
ځله بريد کوي.
ويل کيږي چې اجر د عمل سره سم دی
تر هغه چې يو څوک ښه نيتونه خپروي، د هغه فکرونه به په
مشعلونو بدل شي چې د روح خونې روښانه کوي او تياره له
منځه وړي.
هغه بيا د ژورې ارام احساس کوي
سترګې يې د قناعت د موسکا څخه ځلېدلې!
* * *
مونږ ته برکت راکړه، ای ربه
ترڅو مونږ خپل زړونه يو بل ته خلاص کړو
راځئ چې خپل نيتونه روښانه کړو
شايد مونږ ستا د ساتنې او پاملرنې مستحق يو، په داخلي او
بهرني ډول ځان ځرګند کړو، راځئ چې ستا د مبارک نوم سندرې
ووايو، د خپل سپېڅلي رڼا سره د ناپوهۍ تياره لرې کړه، زمونږ له
ذهنونو څخه تياره لرې کړه.
ستا د شتون د ځليدونکي، پراخ رڼا سره
د مخلصو زړونو سره يوځای
او زمونږ د همغږو روحونو ارمان
مونږ ستا په وړاندې سجده کوو، ستا مرسته او لارښوونه
غواړو

او زموږ په روحونو کې ستاسو د شتون دوامداره پوهاوی
موږ تاسو ته خپله ټوله مینه، عزت او لیوالتیا وړاندې کوو.
ځکه چې ته زموږ محبوب یې او هرڅه چې موږ په دې
کایناتو کې لرو
خدای موږ ته روحاني قوانین راکړي دي چې "احکام" بلل
کیږي، مګر دا حکمونه هره ورځ او په هره برخه کې سرغړونه او
مات شوي دي.
ځای
تر هغه چې خلک د دې معنوي معنی ونه پوهیږي، دوی به تل
د هغې په اړه شکایت وکړي او له هغې څخه به مخ واړوي.
دا احکام د ټولو ابراهیمي مذهبونو لخوا تایید شوي تلپاتې
چلند قوانین دي مګر، متنونه ډیری وختونه نه تشریح کیږي.
د دې احکامو رواني اړخ او د هغوی د پلي کولو سره تړلې
ګټې
خلک دا په عبادت ځایونو کې مني مګر د هغو ځایونو څخه
بهر د هغې مطابق عمل نه کوي، دا د دې په توجیه کولو سره
چې هغه
احکام عملي، غیر منطقي دي، او د وخت له روح سره
سمون نه خوري.
خو، د دې احکامو سرغړونه په نړ کې د ټولو بدبختیو اصلي
لامل دی.
یو کس باید د نورو حقونه تر پښو لاندې نه کړي، او نه یې
ځمکه، سوله، مینه، یا وقار واخلي.
یا د دوی کومې محسوسې او غیر محسوسې شتمن
که تاسو د هغه څه د اخیستلو لیوالتیا احساس نه کوئ چې
ستاسو نه دي، نو هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ یا هیله لرئ
هغه به تاسو ته راشي.
غلا لومړی په ذهن کې هغه وخت رامنځته کیږي کله چې یو
څوک له نورو سره حسد پیل کړي.
د بدو خواهشاتو تخم باید له ذهن څخه لرې شي
روحاني خیرخواهي هغه لاره ده چې سړی به په اتوماتیک
ډول کثرت راجلب کړي او برکتونه به له ټولو خواوو څخه ورته
راشي.
هغه پوهیږي او نه پوهیږي

دا یو بې عیبه الهي قانون دی خو غله او خود غرضه خلک
خپل ژوند د مادي شتمنیو په تعقیب کې تیروي، د دوی سترګې
تل په
هغه څه چې نور یې لري، حتی که د دوی خزانې له سرو
زرو ډکې وي
تر هغه چې مادي خود غرضي پریښودل نشي، نړ نشي
کولی خوښ وپیژني.
***
که تاسو د خدای سره مینه لرئ او د هغه د شتون تجربه
کولو ته لیواله یاست، نو تاسو باید خپل ذهن او بدن د هغه په
سوله کې ډوب کړئ، او هغه به تاسو ته موسکا وکړي.
ژوند ستاسو لپاره په ډېرو لارو ښه کېږي
یو ارام سړی په ندرت سره تېروتنه کوي، او په هغه ځای
کې بریالی کیږي چې زړګونه نور ناکام وي
هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي یا د هغه پروا نه
کوي خپه او بدبخته کیږي؛ دوی خپه کیږي او د ماشینونو په څیر
شیانو ته بدلیږي.
متحرک
د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته
شي او ستاسو وجود به د هغې د شفا ورکولو وړانګو کې حمام
کړي تر هغه چې تاسو هڅه وکړئ.
په روحاني توګه، او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای
ورکړئ
* * *
یو کس باید د نورو حقونه تر پښو لاندې نه کړي، او نه یې
ځمکه، سوله، مینه، یا وقار واخلي.
یا د دوی کومې محسوسې او غیر محسوسې شتمن
که تاسو د هغه څه د اخیستلو لیوالتیا احساس نه کوئ چې
ستاسو نه دي، نو هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ یا هیله لرئ
هغه به تاسو ته راشي.
غلا لومړی په ذهن کې هغه وخت رامنځته کېږي کله چې یو
څوک له نورو سره حسد پیل کړي.
د بدو خواهشاتو تخم باید له ذهن څخه لرې شي

روحاني خيرخواهي هغه لاره ده چې سړی به په اتوماتیک ډول کثرت راجلب کړي او برکتونه به له ټولو خواوو څخه ورته راشي.
هغه پوهیږي او نه پوهیږي
دا یو بې عیبه الهي قانون دی خو غله او خود غرضه خلک خپل ژوند د مادي شتمنیو په تعقیب کې تیروي، د دوی سترګې تل په
هغه څه چې نور یې لري، حتی که د دوی خزانې له سرو زرو ډکې وي
تر هغه چې مادي خود غرضي پریښودل نشي، نړ نشي کولی خوښ وپیژني.
* * *
اې خدایه
زما د محبوب د نړ شمعې په رڼا کې
خپل زرین کتاب ولولئ
زما د روح په خزانه کې ساتونکی
په ټولو زمانو او زمانو کې
ستا سپېڅلې مینه وه، ای خدایه، او تل به وي
د سولې ناځرګنده شمع
کوم چې زما تیاره لرې کوي
او ته ماته پټې کرښې ښیې
زما د زړه په پاڼو لیکل شوی
* * *
زما د ذهن لوښی په خپل الهي حکمت ډک کړه
زما د احساساتو بوتل په خپل رحمت ډک کړه
زما د روح ټوکر د خپل برکتناک پوهې له میوو ډکه کړه
زما د ژوند لوښی د خپلې مینې سره ډکولو لپاره وکاروئ
او د نورو په روحونو کې یې واچوه، پرېږده چې زما پوهاوی هر ځای ته خپور شي.
ستاسو په لوی وجود کې د منحل کیدو لپاره
دلته زما د مینې د سهار وړانګې دي
ستا لپاره لیوالتیا زما د مات شوي زړه له درزونو څخه راپورته کیږي
د خپل وجود پر سر ځلیدونکي د مینې لمر سره د لیدو لپاره
او ستاسو د ځلیدونکي مینې څخه مننه

زما تیاره په رڼا او سکون بدله شوې ده

*** * ***

اې ځلیدونکی ستوری
او د همغږو نظرونو غږوونکی
او عاشق د مهربان زړه څخه راځي
زه ستا له مینې پرته بل څه نه غواړم
ځکه چې دا زما حق او دنده ده چې له تاسره مینه وکړم
ته زما په ژوند کې لومړی لومړیتوب یې
او زما په زړه کې لومړ□ هیله ستا لپاره ده
ما خپله خوښي ستا له لارې موندلې
او ستا خوښول زما د ژوند تر ټولو لویه لاسته راوړنه ده
د الهي مینې له سندرې څخه

*** * ***

کله چې یو څوک خپل ذهني بېسیم وسیله ښه تنظیم کړي، نو بیا دوی کولی شي د فکر پیغامونه لیږد او ترلاسه کړي.

فکري ګډوډي، شدید احساسات، او د حواسو او د هغوی غوښتنو کنټرول ته تسلیمېدل دا ټول شیان زیانمنونکي دي.

دا ذهن په بې سیمه ډول ګډوډوي، پداسې حال کې چې ژوره ارامتیا، چوپتیا، ذهني تمرکز، او فزیکي تمرین د بشپړ همغږ□ ترلاسه کولو لپاره اړین عناصر دي.

لکه څنګه چې غږونه د آسمان څخه تیریږي، زموږ فکرونه هم د کاسمیک شعور د آسمان څخه سفر کوي چې زموږ او په هغه کې هر څه محاصره کوي.

وجود لومړی او تر ټولو مهم، یو څوک باید د خدای سره په همغږ□ کې وي، او لومړی پیغام چې باید ورسول شي باید دا وي:

" زه ستا سره مینه لرم، زما ربه، په داسې مینه چې هیڅ سیال نلري"

*** * ***

اې الهي کملار

د ژوند په څرخ کې، په ملیاردونو ځانګړي او مختلف انساني بدنونه جوړ شوي دي: نازک فزیکي جوړښتونه
د تلپاتې انساني روح لپاره

ستاسو د تخلیق په فابریکه هرڅه تولیدوي: ټول فرنیچر او
فرنیچر چې ستاسو انساني ماشومان د خپلو کورونو لپاره ورته
اړتیا لري.
فزیکي، ذهني او روحاني
تاسو د طبیعت د محصولاتو جوړونکي، تولیدونکي او په خپلو
فصلونو کې نندارې ته وړاندې کوونکي یاست!
ته هغه آسماني مالک یې چې د قیمتي روحاني شتمنیو د
ترلاسه کولو لپاره ترسره شویو هڅو ته خورا ارزښت ورکوي.
او د ښه ژوند لپاره اړین دی
ستاسو د همکار پلان دا حکم کوي چې انسان باید د دې
لپاره کار وکړي چې ستاسو د نعمتونو مستحق او خوند واخلي؛
هغه باید ستاسو نعمتونه ورکړي
د مغذي خوړو د ترلاسه کولو لپاره په خاوره کې پیسې یا
کار کول او د روغتیا ساتلو لپاره احتیاط او اعتدال ساتل
لکه څنګه چې هغه باید د مطالعې او ځان نظم لپاره پیسې
ورکړي ترڅو د خپل کور لپاره د رڼا او ځواک کافي جریان
ترلاسه کړي
روحاني تسلیت
هغه باید په زیار او فعاله توګه په خپل باطن کې ډوب شي
ترڅو د الهي مینې چینې وومي چې د هغه تنده ماته کړي او
هغه پاک کړي
د نړ دوړې او چټل
مادي شیان اخیستل او پلورل کیدی شي، مګر ستاسو
نعمتونه بې ارزښته دي
دا د خرڅلاو یا پیرودلو لپاره نه دی!
زموږ هر یو به یوه ورځ خپل هوش ته راشي او خپل الهي
ځان ته به راستون شي، خپل مقدس ځای به درک کړي چیرې
چې هغه به ستاسو په نعمت کې ډوب وي.
هغه څوک چې دا په ابدي سخاوت سره ورکړل شوی وي!
د بابا پرمهانسا یوګانندا له "د تل لپاره د غږونو" څخه
* * *
کله چې موږ کولی شو نور په خپله مینه قانع کړو
او کله چې موږ د وخت او نورو ازموینو له لارې ډاډه شو
یو څوک په ریښتیا سره له موږ سره د زړه له کومې مینه
لري

او موږ د هغه کس په وړاندې ورته احساس کوو
د شخصي ګټې لپاره نه، بلکې یوازې د ملګرتیا د نبض احساسولو لپاره
موږ د خدای انعکاس وینو او د خدای شتون احساس کوو
او موږ په هغه مبارک ملګرتیا کې د خدای غږ اورو
* * *
ځینې وختونه داسې ښکاري چې هرڅه سم روان دي، نو موږ فکر کوو چې نړ سمه ده او زموږ چارې سمې دي.
خو، داسې وخت راځي چې موږ احساس کوو چې هرڅه زموږ پر ضد دي، او دا زموږ د هوډ د پیاوړتیا او زموږ د پټو ځواکونو د خلاصولو لپاره یو درس دی.
له پټو ځایونو څخه
خو پرځای یې، موږ د خپګان احساس کوو ځکه چې یو څه زموږ غوښتنې شنډې کړې دي موږ مایوسه احساس کوو ځکه چې موږ هغه نه دي ترلاسه کړي
زموږ خواهشات موږ د غوسې ښکار کوي، او زموږ ذهنونه مغشوش کیږي، موږ خپل ځای هیروو او خپل هوښیارتیا له لاسه ورکوو، او کله چې موږ عمل کوو
پرته له تبعیض څخه، پایله یې تېروتنې او بدبختي ده
که موږ د ژوند د ناکامیو یا د هغو کسانو له امله چې د دوی لامل کیږي، غوسې ته تسلیم نه شو، موږ کولی شو شیان په ډیر روښانه ډول وګورو او په اغیزمنه توګه ورسره معامله وکړو.
غوره
* * *
خدای، په خپل بې پایه رحمت کې، موږ ته خپله خوښي او الهام راکوي.
او دا موږ ته ریښتینی ژوند راکوي
ریښتینی حکمت
ریښتینې خوښي
ریښتینې پوهه
خو د خدای جلال یوازې په هغه روحاني سکون کې څرګندیږي چې روح یې احساسوي او د ذهن په جدي هڅه کې چې له هغه سره همغږي شي.
هلته موږ د حقیقت سره مخامخ ولاړ یو. بهر، وهمونه ډیر قوي دي، او ډیر لږ خلک د دوی له لارې ماتولو توان لري.

د بهرني چاپيريال د نفوذ له منځه وړل
نړ د خپلو بې شميره پيچلتياوو او بې شميره تجربو سره دوام لري
د خدای غږ د ژوند د ظاهري بڼو تر شا پروت دی، تل موږ ته غږ کوي او له ګلونو او مقدس کتابونو څخه له موږ سره خبرې کوي او
زموږ وجدانونه، او د ټولو ښکلو شيانو له لارې چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري
*** * ***
زموږ فلز پاک کړه، اې آسماني کيميا پوه! زموږ کمزوري په ځواک بدله کړه
او زموږ غلط تصورات د حقيقت په ريښتيني درک بدل کړئ زموږ د خود غرضه ارمانونو وحشتناک شيطانان بدل کړئ
لوړو، وزر لرونکو ارمانونو او زموږ دردناک ناپوه ته، مقدس حکمت او زموږ د سست اساسي خامو موادو ته
د عالي روحاني لاسته راوړنو څخه خالص سرو زرو ته
له دې ځایه او هلته
د خوشحال سندره

لکه څنګه چې د استاد پرمهانسا یوګانندا لخوا بیان شوی

په لرغونو وختونو کې، د خدای په دروازه کې یو زاهد ژوند کاوه، هغه چا ته وعظ یا لارښوونه نه کوله، او هغه د الهي مينې پرته د بل څه په اړه خبرې نه کولې، کوم چې د هغه يوازين ليوالتيا وه.

هر ځای چې به تللو، هغه به د هغه الهي مينې اعلان کاوه چې د هغه دننه ژوره سوځي. هغه يوازې هغه وخت خبرې کولې کله چې اړتيا وه، او د هغه خبرې په ندرت سره له دوه يا دريو څخه زياتې وې، بيا هم زرګونه خلک د هغه د سندرې اوريدو لپاره د ليوالتيا او ليوالتيا سره تعقيب شول.

اې زما ربه، ته زما هدف يې، او ستا سره زما مينه زما بيرغ دی

زما روح او زړه ستا په لټه کې دي، اې زما وروست خوښ!

په يوه موقع، کله چې هغه د خپلې ساده سندرې په ويلو سره په کليو کې ګرځېده، نارينه او ښځينه خپل کار پريښود او د هغه تعقيب يې وکړ، مګر يو په بل پسې شاته شول تر هغه چې هغه نور دوی ونه ليدل.

بیا هغه یوې پراخې ځمکې ته راغی چې هلته یې یو سړی ولید چې غله یې راټولوله، او هغه ته یې سلام وکړ او ویې ویل: "ای حاصل ورکوونکی، ای حاصل ورکوونکی" حاصل ورکوونکی ځواب ورکړ: "ما یوازې پرېږده، سړیه، له ما سره خبرې مه کوه، ځکه چې زه بوخت یم ځکه چې ته ما ګورې، له ما څخه لرې شه، ای لیونیه"

خو هغه ورته وویل: "زه له تا نه غواړم چې له ما سره خبرې وکړې، زه یوازې دا غواړم چې ته ما خوشحاله کړې او زما سره په سندرو ویلو کې یوځای شې، ایا ته به زما د الهي محبوب نوم په تکرارولو سره ما خوشحاله کړې، او بیا به زه لاړ شم؟!"

حاصل اخستونکی د هغه سره سندرې ویل پیل کړل، "ای ربه، ته زما هدف یې ... او ستا لپاره زما مینه زما بیرغ دی ..." هغه خوشحاله شو، او لور یې له لاس څخه ولویده، او هغه د لیوني تر شا روان شو، په خوښ او لیوالتیا سره سندرې ویلې ... او حتی مرغیو هم د خوښ احساس وکړ او چیغې یې وهلې او د خدای لپاره د مینې سرود یې ویل پیل کړل.

لکه څنګه چې دوی روان وو، د حاصل ورکوونکي ښځه راغله او خپل میړه یې ملامت کړ، ویې ویل: "تاسو سره څه شوي دي؟ تاسو په دې لیوني پسې څه شوي یاست؟" خو هغه ځواب ورکړ: "زما په اړه هر څه چې غواړئ ووایاست، مګر زما سره سندرې ووایاست، حتی یو ځل." نو هغې سندرې ویل پیل کړل، او درې واړو په لیوالتیا او خوښ سره یوځای سندرې وویلې.

کله چې دوی سندرې ویلې، ځینې کلیوال له هغه ځایه تېر شول او د دې صحنې په اړه یې ټوکې کولې، ویل یې، "نن سبا ډېر لیوني دي!" زاهد هغوی ته وویل، "خلکو، زموږ په قضاوت کې صبر وکړئ تر هغه چې تاسو هغه څه وڅکئ چې موږ یې احساس کوو، زه له تاسو څخه غوښتنه کوم، زموږ سره په سندرو ویلو کې یوځای شئ او بیا قضاوت وکړئ."

دا خلک په سندرو کې ورسره یوځای شول، او دوی د الهي مینې سره اخته شول، او دوی د خپلو زړونو له ژورو څخه او په ډېره لیوالتیا سره د مبارک سندرې ویل پیل کړل.

د دوی خبر په ټوله سیمه کې خپور شو، او یو سل، دوه سوه، درې سوه، او پنځه سوه یې تعقیب کړل، هڅه یې کوله چې دوی ودروي او وشړي، مګر د هرچا زړونه د ډېرې خوښ او مخ په زیاتیدونکي لیوالتیا سره غړېدل:

اې زما ربه، ته زما هدف يې، او ستا سره زما مينه زما بيرغ دی

زما روح او زړه ستا په لټه کې دي، اې زما وروستۍ خوښۍ!

خدای دې تاسو ته برکت درکړي او ستاسو زړونه خوشحاله کړي

سلام دې وي پر تا

د انسان په اړه د اوو فيلسوفانو ويناوې

لومړي فيلسوف وويل:

انسان د تاريخ لوړ مقام دی، د شعر وروستۍ موخه ده، او ژوندی، آزاد اړيکه ده چې طبيعت له خدای سره نښلوي.

دوهم فيلسوف وويل:

راځئ چې انسان ته سپکاوی ونه کړو يا د هغه وقار کم نه کړو، ځکه چې که څه هم هغه د ادراک له لوړو ځايونو څخه تر ټيټو ژورو پورې راښکته شوی دی، هغه لاهم په خپل روح کې د هغه لومړني جلال او عالي شان نښې لري - ځکه چې هغه د يو لرغوني معبد د ماتو ستنو سره ورته دی، د معبد شان حتی د هغې په پاتې کنډوالو کې څرګند دی.

دريم فيلسوف وويل:

سړی څومره غريب او سړی څومره شتمن دی!

هغه څومره بدبخت او څومره عالي دی!

دا څومره په زړه پورې پيچلې ده، او څومره په زړه پورې ساده ده!

څلورم فيلسوف وويل:

انسانان د ګډوډۍ، تضادونو او مخالفو ځواکونو يوه ډله ده که څه هم دوی د حقيقت زېرمې او د ابدي حکمت ساتونکي دي، دوی په شک کې ډوب دي او د دوی ليد د ګډوډۍ له امله تياره دی سربيره پردې، دوی تل د نامعلوم څخه ويره لري دوی په ورته وخت کې د کايناتو وياړ او شرم دي.

پنځم فيلسوف وويل:

د انسان غوښتنې هیڅ حد نه پېژني، او هیڅ اندازه شتمني، که هر څومره پراخه وي، نشي کولی یې پوره کړي. یو سړی به تر هغه وخته پورې ثبات یا د ذهن سکون ونه مومي تر څو چې خپل هدف درک نه کړي، کوم چې د خپل خالق سره همغږي کول او د خپل ژوند په هره شیبه کې د هغه سره نږدې والی څخه خوند اخیستل دي.

شپږم فیلسوف وویل:

یو شخص د دوی د هیلو له مخې نه، بلکې د دوی د غوره کارونو د ترلاسه کولو لپاره د دوی د زیار او زحمت له مخې تعریف کیږي، نه د دوی د ډیرو غوښتنو له مخې، بلکې د ښه او بد توپیر کولو او د ځان او ټولنې لپاره د ښه او ګټور شی ترلاسه کولو له لارې.

اووم فیلسوف وویل:

انسان د خدای په ځمکه کې د تل بهیدونکي کاسمیک سیند په سطحه یو بلبل دی چې ځینې بلبلونه د نورو په پرتله روښانه دي، مګر دوی ټول به بالاخره مات شي او په هغه سیند کې به ویل شي چې د تل لپاره د کاسمیک سمندر په لور روان دی چې هیڅ ساحل نلري.

سلام دې وي پر تا

د نوي کال لپاره زما ډالۍ تاسو ته

آیا تاسو په ځان کې کومه هیله لرئ چې ترلاسه یې کړئ؟

که تاسو ته نن د ژوند له سره پیل کولو فرصت درکړل شي، نو تاسو به څه وکړئ؟

ژوند تاسو ته دا انتخاب درکوي، او د وخت نرم سیرامیک خمیر ستاسو په لاس کې دی چې څنګه یې وغواړئ شکل ورکړئ.

هغه لاسته راوړنې چې ستونزمنې ښکاري ډیری وختونه منطقي او واقعیتي کیدو ته نږدې وي هغه څه چې تاسو فکر کاوه چې تاسو یې نشئ کولی اوس یې پیل کړئ! د عادتونو محدودیتونه چې تاسو په ځان باندې تحمیل کړي دي یوې خوا ته پریږدئ، او د خپل داخلي غږ غږ ته غوږ ونیسئ

ژوند د هغو کسانو لپاره خوندورې حیرانتیاوې لري چې د ځان په ځاه کې ژور کیندنه کوي.

هیڅ هدف په یوه ورځ کې نشي ترلاسه کېدای، مهمه دا ده چې همدا اوس پیل وکړئ، نه سبا.

د خدای په برکت سره پیل وکړئ! دا جادویی شیبه د فرصتونو د غار کیلي ده چې له خزانو ډکه ده

د خپل تخلیقیت زیرمه پرانیزئ، کوم چې تل او تل د لامحدود سرچینو لخوا تغذیه کیږي چې سرچینه یې هیڅکله وچه نه کیږي او د هغه عرضه هیڅکله کمه نه کیږي.

وړتیا د مسؤلیت معنی لري، او پټ استعداد یو ګټور تخم دی چې ژوند ستاسو پاملرنې ته سپارلی دی مه پریږدئ چې د ځنډ په وچه خاوره کې وچ شي او مړ شي.

ژوند له تاسو څخه غواړي چې په صادقانه توګه هغه څه وکرئ چې ستاسو په ځمکه کې یې کرلي دي ټول هغه وسایل چې تاسو ورته اړتیا لرئ ستاسو په اختیار کې دي نو، خدای دې تاسو ته لارښوونه وکړي، دا وسایل په بصیرت سره وپیژنئ.

د لاسته راوړلو په هیله سره د سختو هڅو سره کار مه کوئ، بلکې په ارامه، آرام□ او خوښ□ سره کار وکړئ.

ته د هدف د ترلاسه کولو لپاره له هغه څخه ډېر کار نه کوې چې ته یې د ترلاسه کولو لپاره یې غواړې.

د هڅونکي ذهن او د مینې لخوا هڅول شوي لاسونو سره، د اوسنۍ وخت د طلایی تارونو سره د بریالیتوب نمونې اوبدل.

خو که تاسو په خپله هڅه کې ناکام شئ، نو مه مایوسه کیږئ او مه پریږدئ چې مایوسي په ځان کې راګیر شي.

خو د پوهې بډایه زړه سره

او یو چټک لاس چې انعطاف منونکی وي

او روښانه سترګې د روښانه لید سره

بیا پیل وکړئ او باور ولرئ

ګل د تخم په زړه کې پروت دی، خو ایا تخم خپل پیل یا پای پېژني؟

خو لکه څنګه چې دا دومره تودوخه او رطوبت راټولوي څومره چې کولی شي

د هغې د وجود زړه پراخېږي او یو ځلیدونکی ګل ښکاره کوي

لمر ته موسکا وکړئ او د ژوند په خوښ او د لاسته راوړنې په خوښ سره یې هرکلی وکړئ

او دلته ژوند تاسو ته د ملګرتیا غږ کوي او تاسو ته د کار کولو هڅونه درکوي

ایا تاسو به د هغې غوښتنې ته غوږ ونیسئ او د هغې هڅونې ته به ځواب ورکړئ؟

او اوس تاسو خپل مخ د رڼا په لور واړوئ

خدای دې ستا مخ په خپل نور روښانه کړي

په نوي کال کې خپل خوبونه رښتیا کړئ

نوی کال مو مبارک شه!

د ختیځ-لویدیځ مجله

ژباړه: محمود عباس مسعود

دا چا وویل؟

زما په زړه کې لېوالتیا راپاروي، خو زه یې پټوم

او که زه لرې یم، زه د هغې سره د حافظې له لارې اړیکه نیسم

زړه درځېږي، او ارمانونه یې حکم کوي

ما دا آیتونه زما په یوه کتابچه کې وموندل

زه په یاد نه لرم چې دا چا وویل، ما آنلاین لټون وکړ ترڅو ومومم چې دا څوک و.

ما غوښتل چې دا هغه ته منسوب کړم، خو ما دا آنلاین هم ونه موند.

زما پام يې د هغه ريښتينې مينې له امله راواړاوه چې پکې وه

او يو ځانګړی ارمان او روښانه وفادارۍ

زموږ د شاعر زړه بايد يو ژور احساس راپارولی وي

د هغې رڼا د هغه د روح ژوروالی روښانه کړ

د هغې جريان په نرمۍ او خوځنده توګه روان و

د هغه د روح په حساسو لارو کې

هغه يې وښوروله، خوشحاله يې کړه، او غمجنه يې کړه

بيا يې ځان پياوړی کړ او د اصلاح شوي احساساتو يوه پاکه، روښانه جريان يې خپور کړ

او دا په هغو نازکو الفاظو بدل شو لکه د څړځای بادونه

او يو خوندور، الهامي سندره چې د احساس ژوروالی هڅوي

دلته موږ د شدت متمرکزو فکرونو زړه راښکونکي رنګونه ګورو

او موږ د هغه په خوشحالۍ، لېوالتيا کې ځليدونکي مشعلونه ګورو

او نه هم بايد د هغه سره د يو څه تريخ غم خوند وخورو

خو، داسې ښکاري چې هغه له دې غم څخه خوند اخلي

کوم چې هغه د خپلو احساساتو له جوهر څخه لمانځلی او جوړ کړی يې دی

او دلته موږ د خپل نامعلوم شاعر د تجربې په اړه خبرې کوو

د هغه آيتونو زموږ پام ځانته راواړاوه ځکه چې هغه پکې ځای پر ځای کړی و

د هغه له زړه څخه، جوهر

او هغه د هغې په خبرو کې د ځان نښه پريښوده

زړونه دې تل له مينې ډک او له وفادارۍ ډک وي

سلام دې وي پر تا

د زوی او پلار ترمنځ خبرې اترې

زوی له خپل پلار څخه وپوښتل: "زه ستا په سترګو کې موسکا وینم، پلاره د دې راز څه دی؟"

هغه ځواب ورکړ: ځکه چې زه په ژوره توګه د آرام احساس کوم

هغه وویل: خبرې وکړه! په حقیقت کې څه پیښیږي؟

هغه ځواب ورکړ: زما زړه ته د سولې احساس ننوځي، او زما په سترګو کې موسکا منعکس کیږي مخکې لدې چې زما په مخ څرګند شي.

هغه وویل: بس همدا دی؟

هغه ځواب ورکړ: خاطرې راژوند کېږي

هغه وپوښتل: دا څه ډول خاطرې دي؟

هغه ځواب ورکړ: دا خوږ دی او حجرات هڅوي

هغه وویل: دا څنګه کېږي؟

هغه ځواب ورکړ: زما زویه، فکر د بریښنا په څېر ځواک دی، او رواني حالتونه د فکر او د فکر کولو له لارې رامنځته کېږي.

هغه وویل: ستا مطلب څه دی چې "بریښنا لکه بریښنا" وایې؟

هغه ځواب ورکړ: بریښنا ګټوره او زیانمنه ده. څوک چې په سمه توګه وکاروي هغه به یې ګټوره ومومي، که نه نو ممکن هغه بریښنایي کړي.

هغه وویل: د پرتلنې اساس څه دی؟

هغه ځواب ورکړ: فکر هم، که تاسو یې په سمه لاره لارښوونه وکړئ، نو تاسو به خوشحاله کړي، که نه نو دا به تاسو ته بدبختي راوړي.

هغه وویل: څنګه یې لارښوونه وکړم، په داسې حال کې چې هغه د وحشي آس په څېر دی؟

هغه ځواب ورکړ: دا ناممکنه نه ده، ځکه که تاسو د اسونو د طبیعت سره تجربه ترلاسه کړئ، نو تاسو به د دوی اداره ښه کړئ حتی که دوی وحشي او بې رحمه وي.

هغه وویل: دوی وايي چې ملګری د یو چا تر ټولو نږدې کس وي، ایا دا ریښتیا ده؟

هغه ځواب ورکړ: بالکل

هغه وویل: نو فکر یو ملګری دی ځکه چې دا انسان ته خورا نږدې دی.

هغه ځواب ورکړ: هو او نه

هغه وویل: دا څنګه ده؟

هغه ځواب ورکړ: سالم فکر یو نږدې ملګری دی، او ناسم فکر یو دوامداره دښمن دی.

هغه وویل: دا څنګه ده؟

هغه ځواب ورکړ: سالم فکر سوله او خوندیتوب راجلبوي، پداسې حال کې چې غیر صحي فکر وژونکي تیرونه ویشي چې د خپل مالک په سر دوه چنده ګرځي - خدای دې ستاسو نیک عملونه څو چنده کړي - او له همدې امله ویل کیږي چې اجر د عمل په څیر دی.

هغه وویل: او څنګه یې مخنیوی کیدی شي؟

هغه ځواب ورکړ: تر هغه چې تاسو د نورو لپاره ښه غواړئ او د خدای څخه د هغوی لپاره مرسته او لارښوونه وغواړئ، ستاسو فکرونه به په مشعلونو بدل شي چې د روح خونې روښانه کوي او د تیارو ډیری لرې کوي.

هغه وویل: او بیا به څه کیږي؟

هغه ځواب ورکړ: بیا به ته ژوره ارامي احساس کړې او ستا سترګې به موسکا وکړي!

زما ملګرو، ستاسو په سترګو او مخونو کې موسکا دې د تل لپاره پاتې شي

سلام دې وي پر تا

میلمه ته ښه راغلاست

دا ښکلی مېلمه

سترګې یې نشي لیدلی، خو زړه یې احساسوي

لکه خوښ یا راحت چې ګډوډي له منځه وړي

او هغه مات شوي زړونه تسلي ورکوي

دا د بحراني حالاتو سره د سم چلند لپاره پوهه چمتو کوي

د هغه میلمه احساس د هغه لپاره د دروازې پرانیستلو او هغه ته د ننوتلو بلنه ورکولو سره تړاو لري.

بلنه باید صادقانه وي او د ترلاسه کولو لپاره د ریښتینې غوښتنې څخه سرچینه واخلي

دا یوه داسې لیوالتیا لري چې د یوې قوي غوښتنې سره سمون خوري

کوم چې "قصاد" یا د غرونو سندرغاړي احساس کاوه کله چې هغه دا په جوش سره وویل:

(هغه ما ته د لیدنې عزت راکړ او هغه دود یې مات کړ چې زما زړه یې له دننه څخه ستا لپاره دروازه پرانیستې ده)

ریښتینې خوښي د ذهن یا تخیل محصول نه دی

دا یو شفاف، آسماني عنصر دی چې سرچینه لري

دا ځان نوي کوونکې سرچینه د کمیدو تابع نه ده

داسې څوک نشته چې لږ تر لږه یې یوه کوچن اندازه هم نه وي خوړلې.

هغه کچه چې احساس کیږي د منلو په ځواک او د پوهیدو وړتیا پورې اړه لري.

دا یو سمندر دی چې ټول مخلوقات یې نشي خوړلی

ځکه چې سرچینه یې محدودیت پورې اړه نلري بلکه د مطلق او لامحدود سره تړلې ده.

دوی سخاوت او سخاوتمند خلک له دې سره پرتله کړل

دا ماته د هغه غریب سړي کیسه را یادوي چې د ځینو شاعرانو پیروي یې کوله

دوی په مصر کې خلیفه ته روان وو، چا چې دوی راوبلل ترڅو دوی ته ډالۍ ورکړي. غریب سړي سره یو لوښی و. کله چې دوی د خلیفه ماڼۍ ته ننوتل او د هغه مخې ته ودرېدل، هغه په هغوی باندې سخاوتمندانه ډالۍ ویشل پیل کړل. بیا یې هغه بې وزله سړي ته وکتل چې په خپلو شلیدلو جامو کې وو او پوښتنه یې ترې وکړه:

او څه شی تاسو موږ ته راوستلي یاست، او تاسو زموږ څخه څه اړتیا لرئ؟

هغه ځواب ورکړ:

کله چې ما ولیدل چې خلک خپل سامانونه بسته کوي

زه ستا له ځاځکو ډک سمندر ته له خپل جګ سره راغلم

خلیفه وویل: لوښی له سرو زرو او سپینو زرو ډک کړه

هغه خلیفه د نړیوالې سخاوت د سمندر په پرتله سمندر نه و، بلکې د هغې یو ځاځکی و.

که د شعر یوه برخه د هغه سخاوت ته وهڅوي او تر دې کچې یې هڅوي، او هغه یوازې یو انسان دی، نو یقینا د سخاوت سرچینې او د الهي فضل سمندر ته هر ډول صادقانه غوښتنه به ومنل شي او پوره به شي او ورکول به تر هغه وخته پورې تکرار شي تر څو چې رضایت ترلاسه نشي.

{او ستا رب به خامخا درکړي او ته به راضي شې}

{او که تاسو د الله تعالی نعمتونه وشمیرئ، نو هغه نشئ شمېرلی}

خدای دې ستاسو زړونه خوشحاله کړي

سلام دې وي پر تا

خاموشه، صبرناکه غنه

زما ګران ملګری، تکړه پروفیسور فهمة المشايخي، د "ځان رهبري" پروګرام وړاندې کوونکی، له ما څخه وغوښتل چې د لوی امریکایی شاعر والټ ویټمن ځینې شعرونه وژباړم، د هغه د مهربانۍ غوښتنې په درناوي، ما دا شعر غوره کړی دی او غواړم دا ژباړه هغه او د اصلاح شوي ادب او عالي الهام ټولو مینه والو ته وقف کړم.

د ساحل په ډبره کې د کوچني راوتلي ډنډ سره

چیرته چې غنه یوازې ولاړه وه

ما د دې موقعیت په نښه کولو لپاره مارکر کېښود

د دې نښې موخه

د هغه طریقې په اړه پوهیدل چې له مخې به یې کشف شي

د فضا د پراخ تشوالي په منځ کې یې پراخه چاپېریال

بیا یې له ځانه یو نری تار خوشې کړ، ورپسې یو بل تار، او بیا بل

هغه د حیرانونکي سرعت سره د خپل تار سپول خلاصولو ته دوام ورکړ

پرته له ستړیا تجربه کول

او ته، زما روح، ته چې د یوې نه ختمیدونکې کندې په شاوخوا کې ولاړ یې

له یوې پراخې، بې حده او بې پایه فضا څخه

او تاسو په فکر او بصیرت کې پرته له مداخلې ډوب یاست

زه وینم چې ته په سفرونو کې بوخت یې

تاسو نظرونه او انرژي خپروئ

ته د نړ او اسماني اجسامو په لټه کې یې

ته دې د هغې سره د یوې قوي اړیکې په واسطه تړلی شې

ترڅو تاسو هغه پل جوړ کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ

ستاسو کښت□ د لنګر په واسطه خوندي ده

تر هغه چې ستاسو نر□ تار چې تاسو یې له ځانه لرې کوئ

د یو څه ساتلو څخه

چیرته

اې زما روحه!

والټ ویټمن

ژباړه: محمود عباس مسعود

برج

دا د ستورو یوه ډله ده چې ښکلي جوړښتونه لري

دا په ستورپوهنه کې په مختلفو نومونو پیژندل کیږي لکه د غول سر

الوتونکی عقاب، لوېدونکی عقاب، او بیتلجیوس

د حنا رنګ شوی خرما او د یمن ستوری

د نهنګ خوله او د زورور سړي او نورو

برج پام ځانته را اړوي

شاید د ځمکې څخه د لرېوالي له امله

شاید د هغه رازونو او اسرارونو له امله چې شاوخوا یې دي

شاید د هغې د تلپاتې چوپتیا له امله

دا عجیبه چمک دی

او شاید

ځکه چې دا سړی اړ باسي چې خپلې سترګې له ځمکې څخه پورته کړي

پرېږده چې هغه د هغه څه لپاره ارمان وکړي چې لوړ او خوږ وي!

د "برج" کلمه یوه ښکلې کلمه ده چې خپله خوره څرګندوي

له هغه ستورپوهنیزې پدیدې څخه

د ځلانده شتون او ځلیدونکي ښکلا سره

او همداسې تاسو یاست، زما ملګرو

د ځلیدونکو ستورو یوه برج

زما د ژوند په اسمان کې

هر ځای چې یاست، سلامونه درته وایم

او مینه له ژورو څخه تر افقونو پورې

حرکت کولی شي یو نعمت یا ناورین وي

ما د "تباه□" کلمه په دې مشهور متل کې اضافه کړه، ځکه چې ما ته داسې ښکاریده چې ټولې کړنې برکت نه لري، او ځینې یې داسې پایلې تولیدوي چې نه یوازې برکت نه لري بلکې په ډیرو کچو کې ویجاړونکي اغیز هم لري.

د انسان حرکت په ناڅاپي ډول نه رامینځته کیږي، پرته له ځینو حرکتونو څخه چې ممکن د خوب یا خوب کې د ګرځېدو پرمهال پیښ شي، د بې هوښ□ لخوا لارښوونه کیږي. که نه نو، دا د ارادې او ارادې لخوا پرمخ وړل کیږي ترڅو یو ځانګړي هدف ترلاسه کړي.

دا حرکت په خپل ذات کې بې طرفه دی ځکه چې دا یوازې یوه بې شعوره وسیله ده چې د انسان د موټرو سیسټم د امرونو په ځواب کې کار کوي، کوم چې په پایله کې له ذهن څخه امرونه ترلاسه کوي او هغه اجرا کوي.

کله چې حرکت د نورو سره د مرستې لپاره کارول کیږي

او د هغوی بارونه لرې کړه

د شرایطو د ښه کولو لپاره د حسي وسیلو کارول

په مادي او اخلاقي دواړو کچو کې

او هر هغه څه راوړل چې روحونو ته سکون ورکړي

او په زړونو کې سوله

دا د ژوند اړتیاوې پوره کوي، نه دا چې عیش او عشرت ولري

دا د خدای، فرښتو او پیغمبرانو برکت دی

خو که چیرې حرکت د درد رسولو لپاره وکارول شي

او زیان او زړه ماتول

د نورو له فکري یا مادي وړتیاوو څخه ګټه پورته کول

د هغه له اجازې یا رضایت پرته

پایله به یې برکت نه وي

او بیا موږ ویلی شو

"حرکت د تباه□ لامل کیږي"

بختور دی هغه څوک چې خپل عملونه د خپل خالق د ښېګڼې او خوښ□ لپاره کاروي:

نو د دوی رب دوی ته ځواب ورکړ او ویې ویل: "زه به ستاسو څخه د هیڅ یو کارګر کار هیڅکله ضایع نه کړم، که نارینه وي یا ښځینه" (آلِ عمران)

او په مبارک حدیث کې:

" درې شیان د مړي سره ځي، دوه بیرته راځي، او یو ورسره پاتې کیږي، د هغه کورن□، د هغه شتمني او عمل ورسره تعقیبوي، د هغه کورن□ او مال بیرته راځي، او عمل یې پاتې کیږي."

امام علي، خدای دې د هغه د مخ عزت وکړي، د خپلې پوهې له خزانې څخه حکمت موږ سره شریکوي او وایي:

(*د دوو ډوله کارونو ترمنځ ډېر توپیر شته* : هغه کار چې خوښي یې لنډمهاله وي خو پایلې یې پاتې وي، او هغه کار چې لګښتونه یې ختم شوي وي خو اجر یې پاتې وي)

خدای دې زموږ نیک اعمال قبول کړي، زما ملګرو

سلام، رحمت او د خدای برکتونه دې وي پر تاسو

بار او د بربادۍ کور

هغه وويل: يوه خبره شته چې ما ځوروي او زه يې وضاحت غواړم.

هغه ځواب ورکړ: څه شی دی؟

هغه وويل: زه هغه خلک وينم چې په غلطو لارو روان دي چې "ښکلي" او خوشحالي کوي، او ښه خلک چې د برياليتوب هيڅ برخه نه ترلاسه کوي.

هغه ځواب ورکړ: خلک ډيری وخت د صالحانو او بدو په قضاوت کې تېروتنه کوي، ځکه چې دوی د ظاهر له مخې قضاوت کوي، د نورو زړونو ته د کتلو توان نلري ترڅو د هر چا اصلي ماهيت وپيژني او د دوی پټې ارادې او عملونه وپيژني، مګر خدای د نيتونو معاينه کونکی او د رازونو افشا کونکی دی؛ هغه يوازې قضاوت کوي او ښه له بد څخه توپير کوي، نو دا امکان نلري چې هغه څوک چې خلک بد ګڼي ممکن صالح وي، او هغه څوک چې دوی يې صادق ګڼي ممکن بد وي.

هغه وويل: ايا په دې مسلو کې د سم توپير کولو لپاره کومه لاره شته؟

هغه ځواب ورکړ: د خوښۍ او بدبختۍ په قضاوت کې، که موږ په سمه توګه عمل ونه کړو، موږ فرض کوو چې خوشحاله سړی هغه څوک دی چې شتمني او سوکالي ترلاسه کوي، شهرت ترلاسه کوي، د خلکو درناوی ترلاسه کوي، او د ژوند په خوښيو او خوښيو کې ښکيل وي. موږ هغه داخلي ګډوډي په پام کې نه نيسو چې دوی ممکن د دوی د ګناهونو، غلطو کارونو او د نورو په وړاندې د بې عدالتۍ له امله تجربه کړي. دا داخلي ناخوښي او لاعلاج ناروغۍ کولی شي د دوی ژوند تريخ کړي او د دوی سترګې د دوی د بې رحمه غوښتنو او ماتونکي خود غرضۍ په پايله کې نارامه کړي. دوی ممکن د ويجاړونکو ناورينونو او ماتونکي بدبختيو سره هم مخ شي چې واقعيا د حسد وړ ندي.

هغه وويل: او د صالحانو خوشحالي چيرته ده؟

هغه ځواب ورکړ: لومړی، صالح سړی د دنياوي توکو په لټه کې نه ګرځي. هغه د خپل قناعت احساس، د خلکو سره د خپل عادلانه چلند، د خپل وجدان د سولې او د هغه روحاني خوښۍ څخه راضي دی چې له دننه څخه راپورته کيږي او تل نوي کيږي، په ځانګړي توګه کله چې هغه فکر کوي چې

خدای به هغه ته په آخرت کې اجر ورکړي او هغه ته به د هغه څه په ځای کې ابدي ړڼا ورکړي چې هغه د تباهۍ په کور کې له لاسه ورکړی و.

هغه وویل: ولې صالحان، یا ځینې یې، په دې نړۍ کې رنځ او ستونزې سره مخ کیږي؟

هغه ځواب ورکړ: خدای پاک ځینې وختونه خپل محبوبین د درد او کړاو په مختلفو بڼو ازمویي، نه د سزا په توګه، بلکې د دې لپاره چې دوی د ازمایښتونو په اور کې د سرو زرو په څیر پاک کړي. هغه مصیبتونه چې دوی ورسره مخ کیږي دوی پیاوړي کوي، د دوی اخلاقي ارزښت څرګندوي، او د دوی مینه د خپل رب او خلکو سره پاکه، روښانه او ثابتوي.

خدای دې په دې نړۍ کې د صالحانو او نیکو خلکو شمېر زیات کړي.

السلام علیکم ملګرو

منظم مرغلره

د نورو د خوښولو لپاره اصول نه قرباني کول

هغه وویل: ما اوریدلي چې له نورو سره ملګرتیا غوره ده، ایا کوم استثناوې شته؟

هغه ځواب ورکړ: له نورو سره موافقه کول پدې معنی ندي چې له دوی سره په هرڅه موافقه وکړئ، او نه هم د دوی لپاره خپل اصول قرباني کړئ، ځکه چې د موافقې دا ډول ناغوښتل کیږي او د هغه څه سره سم نه دی چې سم دي.

هغه وویل: ایا تاسو د موافقې په پرتله مقابله غوره ګڼئ؟

هغه ځواب ورکړ: دې ته اړتیا نشته تاسو کولی شئ د دوی سره پرته له کومې ستونزې یا ګډوډۍ څخه ملګرتیا وکړئ اصلاح غوښتونکي او لوی شخصیتونه د دوی شاوخوا ډیری خلکو سره ملګرتیا نه درلوده، مګر دوی خپل نظریات ساتلي ځکه چې دوی پوهیدل چې هغه څه چې دوی یې کوي په بشپړ ډول سم دي.

هغه وویل: تاسو د وضعیت سره سم د نظریاتو د بدلولو په اړه څه فکر کوئ؟

هغه ځواب ورکړ: سړی باید په اصولو کې جوړجاړی ونکړي، او نه هم د هدف ترلاسه کولو لپاره پټو انګیزو ته مخه کړي، ځکه چې دا ډول چلند د هغو کسانو لپاره نامناسب دی چې اصول ساتي. که تاسو په داسې طریقه ژوند کولی شئ چې خدای خوښوي او نورو ته زیان ونه رسوي، نو تاسو د ویرې لپاره هیڅ شی نلرئ.

هغه وویل: په هرصورت د نورو سره ملګرتیا څه معنی لري؟

هغه ځواب ورکړ: دا لومړی او تر ټولو مهم د خدای سره همغږي وي، بیا ستاسو د وجدان سره، او بیا د خلکو سره.

هغه وویل: که زما چلند نور خلک قانع نه کړي نو څه به وي؟

هغه ځواب ورکړ: دا کافي ده چې تاسو به په خپل ځان کې په سوله کې اوسئ او د داخلي سکون احساس به وکړئ چې تاسو د نورو له تایید څخه خپلواک کوي، تر هغه چې دا تایید ستاسو د پریکړو په اړه د هغه څه سره سمون ونلري چې تاسو یې باور لرئ.

هغه وویل: ایا ته ماته مشوره راکوې چې له نورو څخه وغواړم چې خپل غلط ژوند بدل کړي؟

هغه ځواب ورکړ: اړتیا نشته چې خلک ستاسو سم نظر منلو ته اړ کړئ که دوی نه غواړي ستاسو چلند غوره کړي، دوی پریږدئ او ښه یې وغواړئ که دوی تاسو ته د ځورونکو ځرګندونو او بدو تبصرو سره ځوروي، نو دا په بشپړه توګه ښه ده چې له دوی څخه ځان لرې کړئ، لږترلږه په لنډمهاله توګه مګر تل چمتو اوسئ چې خپله پوهه او تجربه ورسره شریکه کړئ او که تاسو د پوهې شتمني لرئ، نو هغه کسانو ته یې ورکړئ چې د هغې لپاره تږي دي، نو دوی کولی شي دا د خدای تعالی په فضل سره په خوښ او رضایت سره وڅښي، او ستاسو اجر د هغه سره دی.

سلام دې وي پر تا

زه ګورم چې ته ورځې ملامتوې

زما ملګریه، زه تقریبا تا لیدلی شم.

ته د داسې نخلستان په لټه کې يې چې ستا سترګې به خوشحاله کړي

او هغه آرام ته چې ستاسو ستړي زړه به په خپلو ځنګلونو کې تغذيه کړي

زه ګورم چې ته لرې، خاموش افق ته ګورې

د غم او انديښنو له ژورو څخه د تيښتې هڅه کول

روښانه اسمان ته

ستاسو د شفاف روح لپاره ډير مناسب

او زه ستاسو د جذباتي روح د ارمانونو د ساتلو توان لرم.

او د تخيل له سترګو څخه، زه تاسو د ورځو ملامت ګڼم

هغې د نيکمرغ د اوږدې مودې انتظار شوې سيارې په اړه وپوښتل

دا داسې ده لکه زه چې ستا په دننه کې يو زړه راښکونکی ارمان اورم

زه د روح د آسمان له لارې د هغې د زنګونو غږونه اورم

ما ستا د ارمانونو کښت وليده چې په لرې ساحل کې لنګر وه

د خاطراتو سيندونه د هغې شاوخوا ګرځي

او سيارې هغې ته په دوستانه تمايل سره ګوري

زه ستا هيله احساسوم، زما ملګريه، د هغه اعتکاف لپاره چې ته يې لېواله يې

ته د وريځو له لارې سوری شې

او دا په نوم نړ ته ننوځې

دا د نرمو معنيوو او خوږو هيلو څخه ډک دی

ژوند ستا ارمانونه پوره کړل

او د يوازيتوب ويرانه ستاسو له نازک روح څخه لرې شوه

او هغې دا د خورا ښکلي ازموينو سره بډايه کړ

او تر ټولو خوږ لیدونه

سلام دې وي زما ملګریه!

محمود عباس مسعود

د پیرودلو فلسفه او د ګیدړې او کارغه کیسه

-

هغه پوښتنه وکړه، ویې ویل: ایا د پیرودلو کومه فلسفه شته چې زه یې په خپل ژوند کې غوره کړم؟

هغه ځواب ورکړ: ځینې خلک د هغه شیانو په اخیستلو روږدي دي چې ورته اړتیا نلري، او پدې توګه دوی خپلې پیسې په غیر ضروري عیش و عشرت ضایع کوي.

هغه وویل: ستا مشوره څه ده؟

هغه ځواب ورکړ: د پیرودلو پرمهال محتاط او هوښیار اوسئ که تاسو یو څه پیسې لرئ، هغه خوندي کړئ او هغه اعلانونه له پامه وغورځوئ چې په دوامداره توګه هڅه کوي تاسو د هغه شیانو پیرودلو ته وهڅوي چې تاسو ورته اړتیا نلرئ ترڅو خپلې سختې لاسته راغلې پیسې د نوي نوښتونو یا "تضمین شوي ګټې" پانګوونې لپاره پریږدئ. هرکله چې څوک هڅه کوي تاسو د خوږو خبرو او زړه راښکونکو وړاندیزونو سره وګټي، د ګیدړې او کارغه کیسه په یاد ولرئ.

"هغه وویل: "ایا مهرباني وکړئ دا زما لپاره تکرار کړئ؟

هغه ځواب ورکړ: یو وخت، یو کارغه په خپله مښوکه کې د پنیر یوه ټوټه وړله، چې د ګیدړې لعاب پرې څاڅیده، او هغه یې د ځان لپاره غوښتل، ځکه چې هغه د چالاکۍ او دوکې ماهر و، ګیدړې کارغه ته وویل، "زه غواړم چې ته ماته یوه سندره ووایې، ښاغلی کارغه، ځکه چې ما اوریدلي دي چې ستا غږ خوږ او مشهور دی." کارغه، د ستاینې له امله خوشحاله شو، خپله مښوکه یې د سندرې ویلو لپاره پرانیسته، مګر کله چې هغه دا کار وکړ، د پنیر ټوټه یې له خولې څخه ووتله او په ځمکه ولویده. ګیدړې په چټکۍ سره هغه پورته کړه او ځان ته یې د خپل اسانه جایزې مبارکي ورکړه، نو له هغو کسانو څخه خبر اوسئ چې هڅه کوي په رواني توګه تاسو اغیزمن کړي، ځکه چې دوی له تاسو څخه یو څه غواړي او هیڅ ته اجازه مه ورکوئ چې

ستاسو د بریا او ریښتینې خوښ لپاره د غیر ضروري شیانو د غوښتلو لپاره له تاسو څخه ګټه پورته کړي.

هغه وویل: ایا د ځان بسیا کیدو لپاره کومه لاره شته؟

هغه ځواب ورکړ: خپل ژوند ساده کړئ ترڅو په ډیرو شتمنیو تکیه ونکړئ په اتوماتیک ډول او په دوامداره توګه غوښتنې قناعت له منځه وړي او ناخوښي او بدبختي رامینځته کوي که تاسو خپل ژوند د ډیرو شیانو سره پیچلی کړئ، نو تاسو به نشئ کولی له دوی څخه خوند واخلئ مګر که تاسو خپل ژوند له نږدې وڅیړئ، نو تاسو به د محرومیت احساس کولو پرته د خپلو عیش و عشرت کمولو لپاره ډیری لارې ومومئ.

هغه وویل: په قسطونو کې د اخیستلو په اړه ستا نظر څه دی؟

هغه ځواب ورکړ: لومړی، د هغه څه لپاره چې تاسو ورته اړتیا لرئ سپما وکړئ او هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ په نغدو پیسو واخلئ، پرته له دې چې د قسطونو، لوړو سودونو او سر دردونو ستونزې ولرئ. البته، د هغو کسانو سره معامله کول ګټه لري چې غواړي خپل توکي وپلوري ترڅو ژوند وکړي، مګر ځان ته اجازه مه ورکوئ چې له خپلو امکاناتو هاخوا ژوند وکړئ، ځکه چې که تاسو دا کار کوئ، نو تاسو به هرڅه له لاسه ورکړئ، خدای مه کړه، کله چې تاسو د جدي بحران یا په لاره کې د تیز بدلون سره مخ شئ، او "لوبه کوونکی لالچ" به ستاسو په تمه وي.

هغه وپوښتل: ستاسو د سپما تعریف څه دی؟

هغه ځواب ورکړ: سپما کول یو هنر دی او قرباني ته اړتیا لري، خو که تاسو په پیرودونو کې سپما وکړئ او ساده ژوند وکړئ، نو تاسو به وکولی شئ په منظم ډول یو څه عاید خوندي کړئ، او دا مشهوره وینا په یاد ولرئ، "څاڅکی په څاڅکی، یو سیند به حوض شي،" د لوی خدای په مرسته.

خدای دې تاسو د خپل پراخ فضل څخه شتمن کړي، زما ملګرو

سلام دې وي پر تا

ځان غور او بریالیتوب

هغه وویل: ایا دا ریښتیا ده چې یو څوک له ځانه پوښتنې کوي د ځان د تفتیش یو ډول پروسه ده؟

هغه ځواب ورکړ: سمه ده

هغه وويل: که زه وغواړم چې دا ډول ځان شننه وکړم، نو تاسو به ما ته څه مشوره راکړئ چې له ځانه وپوښتم؟

هغه ځواب ورکړ: د خپل ژوند د هدف په اړه له ځانه وپوښته، ته تر ټولو پرمختللی مخلوق یې، او خدای ستا په دننه کې یو سپېڅلی روح ځای پر ځای کړی دی چې ستا جوهر دی.

هغه وويل: که زه دا حقيقت درک کړم نو څه به بدل شي؟

هغه ځواب ورکړ: تاسو به بې حده بریالیتوب ترلاسه کړئ، تاسو به د خوښ خوند وخورئ، ستاسو ټولې نیکې هیلې به پوره شي، تاسو به خپلې ټولې ستونزې لرې کړئ، او نړ به ونه شي کولی چې تاسو په خپلو جالونو کې ګیر کړي یا تاسو په خپلو وهمونو کې ګمراه کړي.

هغه وويل: خو ژوند له ستونزو ډک دی او له دردناکو پیښو ډک دی.

هغه ځواب ورکړ: هو، د انسان ژوند د ستونزو سره یو خلاص او دوامداره مقابله ده، او هرڅوک خپلې ستونزې لري. په ملیاردونو خلک او په ملیاردونو ستونزې شتون لري چې باید هره ورځ ورسره مخ شي. ځینې یې د زړه له ستونزو څخه رنځ وړي، ځینې یې د زکام شکایت کوي، ځینې یې له پیسو ډک دي، ځینې یې په بشپړ ډول له فقر څخه کرکه لري، او نور یې د فکر کولو زحمت نه کوي او له همدې امله د ستونزو څخه لږ خبر دي، ځکه چې تر هغه چې د دوی معدې ډکې وي، نړ د دوی لپاره مناسبه ده. مګر په ژوند کې ریښتیني خوشحاله خلک څوک دي، او بریالي خلک څوک دي؟

هغه وويل: د پیل لپاره، د بریالیتوب معیار څه دی؟

هغه ځواب ورکړ: خوښي د بریالیتوب ریښتینی معیار دی، پرته له دې چې د دندې لقب یا ټولنیز حیثیت په پام کې ونیول شي. د بریالیتوب غالب مفهوم د شتمن، ملګرو، او ښکلي او عیش و عشرت لرونکي شتمنیو درلودل دي - هغه څه چې ځینې یې د عیش و عشرت ژوند بولي مګر مادي لاسته راوړنې په لازمي ډول د ریښتینې بریا سره مساوي ندي.

هغه وپوښتل: دلیل یې څه دی؟

هغه ځواب ورکړ: ځکه چې شیان او شرایط د بدلون تابع دي نن ممکن یو کس شیان ولري، او سبا ممکن ورک شي نو دا فکر مه کوئ چې ملیونر

کيدل د بریالیتوب تضمین کوي. یو څوک ممکن په خپل ډګر کې د بریالیتوب د انعامونو د ترلاسه کولو لپاره نه ستړي کیدونکي هڅې او کار وکړي، مګر دوی ممکن حیران شي چې وموميي چې د دوی ژوند توازن نلري او دوی د هغه شیانو څخه د خوند اخیستلو آزادي نلري چې دوی یې کول غواړي. پرځای یې، اندیښنې ممکن راټولې شي، او دوی ممکن فشار او اضطراب شي تر دې حده چې د دوی روغتیا خرابه شي او دوی د خپګان ښکار شي. په دې توګه، خیالي بریالیتوب ورک کیږي، او دوی احساس کوي چې دوی خپل ژوند ضایع کړی او د دوی ټول خوبونه ورک شوي دي.

هغه وویل: آیا روغتیا د بریالیتوب معنی لري؟

هغه ځواب ورکړ: یو سړی ممکن قوي بدن ولري (لکه آس) مګر د ځان د ساتلو لپاره کافي شتمني ونلري، او له همدې امله د ژوند د اړتیاوو او اساساتو د نه درلودلو له امله کړکه او تریخوالی احساس کړي یا هغه ممکن روغتیا او شتمني ولري مګر قناعت ونلري د بدن تغذیه کول او د غرور قانع کول نرم روح ته قناعت نه ورکوي او هغه ممکن هرڅه ولري مګر بیا هم په بشپړ ډول بې وزله احساس کړي.

هغه وویل: او پایله یې؟

هغه ځواب ورکړ: تر هغه چې یو څوک په زړه کې خوښي ونلري، هغه بریالی نه ګڼل کیدی شي.

هغه وویل: نور هم شته؟

هغه ځواب ورکړ: د نن ورځې لپاره بس دی، خدای دې ستا پوهه زیاته کړي او په دواړو جهانونو کې دې خوشحاله کړي.

سلام دې وي پر تا

د نورو غمونه

آیا دا زما لپاره روا ده چې د نورو خلکو اوښکې ووینم؟

پرته له دې چې غمجن شئ؟

او ایا زه هغه غم احساسولی شم چې دوی یې زغمي؟

پرته له دې چې د کمولو هڅه یې وشي؟

ایا زه د اوښکو د توییدو د لیدلو وړتیا لرم؟

پرته له دې چې احساس یې د خپل مالک سره شریک کړي؟

آیا پلار د خپل زوی ژړا اوري؟

پرته له هغه سره خواخوږي؟

آیا مور د خپل ماشوم چیغې اوریدلی شي؟

او د ویرې احساس چې هغه ځوروي

پرته له دې چې اغیزمن شي؟

نه نه دا ناممکنه ده!

هیڅکله نه، دا ناممکنه نه ده!

دا فکر مه کوه چې خدای ناخبره دی

د یوې ساه په اړه موږ ساه اخلو

دا فکر مه کوه چې موږ یوه اوښکه هم تویوو

پرته له دې چې زموږ خالق یې ووینې

خدای موږ ته خوښي راکوي

شاید په دې کولو سره، زموږ بدبختي پای ته ورسیږي

هغه زموږ سره د خپلې رحمت او مهربانۍ سره مل دی

تر هغه چې زموږ بدبختي له منځه لاړه شي

زموږ غمونه به ورک شي

روحاني ځراغونه

اې ربه، خپل پیغام راته وښایه، چې زما د زړه په پاڼو کې د رڼا په لیکو کې لیکل شوی دی، او اجازه راکړه چې ستا غږونه زما د وجدان په معبد کې واورم، او زما د ذهن لوښی ستا د پوهې، ستا رحمت او ستا د سولې سره ډک کړم.

کار د انسان د هوښیار□ او تخلیق لپاره اړین او یو پیاوړی هڅونکی دی په هرصورت، که چیرې د کار هدف یوازې د شتمن□ راټولول وي، نو دا خپل ارزښت او اهمیت له لاسه ورکوي کار باید په عمده توګه خدمت ته وقف شي، او پلورل شوی محصول باید لوړ کیفیت ولري او د نورو لپاره ګټور وي.
* * *
خدای ماته رڼا، ژوند، ځواک، حکمت، عقل او روحاني خوښ□ راکوي. زه به د تفکر د نعمت له لارې ځان د الهي مینې په سمندر کې ډوب کړم او زه به د ژوند د ستونزو د حل لپاره الهي حضور په خپل ذهن کې راوړم (2)

اې ربه، زما د مینې د نر□ شمعې په رڼا کې، زه به ستا طلایي کتاب ولولم چې له ابدیت راهیسې زما دننه دی، ستا مینه، اې ربه، د سولې رڼا ده چې زما تیاره لرې کوي او زما لاره روښانه کوي (2)
* * *
د روحاني سولې یو لوی سیلاب له روح څخه راټول شوي ویره او اندیښنې لرې کوي.
زه به د خپل روح په یوازیتوب کې خدای ولټوم او په ژوره توګه به دعا وکړم تر هغه چې زما زړه د هغه په مینه کې ټکان ونه خوري او زه د هغه ځواب ترلاسه کړم.
ربه، زه غواړم چې زما د روح رڼا د خپل کاسمیک رڼا سره ګډه کړه، ما ته خبر راکړه چې ستا حکمت زما ذهن روښانه کوي، ستا ځواک ما ساتي، او زما په رګونو کې جریان لري.
* * *
زه به خپل ذهن د ایمان او باور له ځواک څخه ډک کړم چې هیڅ شی ما ته زیان نشي رسولی ځکه چې زه تل د الهي ساتنې لخوا محاصره یم.

اې ربه، زما د ارمانونو اورونه تل ستا د مبارک حضور سره روښانه وسوزوئ، ستا حکمت دې ما ته لارښوونه وکړي او ستا حضور زما په ژوند کې تر ټولو لویه خوښي وي.

* * *

یو ریښتینی ساینس پوه د یوې ځانګړې ځانګړتیا له مخې توپیر لري: خلاص ذهنیت او پراخ لیدلوری هغه د ساده، اساسي معلوماتو سره پیل کوي، په تدریجي ډول د طبیعت قوانینو او د دوی د فعالیت څرنګوالي افشا کولو ته لاره هواروي. هغه بیا د خپلو څیړنو پایلې نړ ته وړاندې کوي، تل د شیانو طبیعت او جوهر سپړلو ته چمتو وي. دا د دې ساینس پوهانو هڅې دي چې د طبیعي قوانینو کشف ته لاره هواره کړې، کوم چې د انسانیت لخوا ترلاسه شوي ګټې یې څو چنده کړې دي. په تدریجي ډول، موږ زده کوو چې څنګه دا قوانین په متنوع او پراخه لارو پلي کړو، لکه څنګه چې موږ په ورځني ژوند کې د اسانتیاوو څخه کار اخلو.

* * *

هغه خوښي چې خدای یې ورکوي د هرې ځمکې خوښ سره بې ساري ده روحاني خوښي بې پایه ده، او کله چې هرڅه ورک شي او ورک شي، دا خوښي تل پاتې کیږي. څوک چې غواړي دا خوښي ترلاسه کړي باید د خدای په اړه فکر کولو، فکر کولو او د هغه سره یوځای کیدو ته وخت وقف کړي، ځکه چې د خدای سره روحاني یوځای کیدل ریښتینې خوښي ورکوي.

د نوي کال باغ

د تیر کال غږونه، د غمونو او خندا سره، ورک شوي دي او اوس د نوي کال د سرود غږ په هڅونکي ډول سندرې وایي، د امید پیغام ورکوي، او په غږ سره وایي:

"خپل ژوند په بشپړ ډول بیا جوړ کړئ، د زړو ویره بوټي پریږدئ"

د تیرو له وران شوي باغ څخه، یوازې د خوښ، لاسته راوړنو، امیدونو، ښو فکرونو او کړنو، او عالي ارمانونو تخمونه راټول او ذخیره کړئ، د هرې نوې ورځې په تازه خاوره کې، هغه قوي تخمونه وکرئ، اوبه یې کړئ، او تر هغه وخته پورې یې پالنه وکړئ چې دوی وده وکړي او ستاسو ژوند د ګل کولو نادره فضیلتونو سره غوړ شي.

نوی کال غږ کوي:

"روح راویښ کړئ، عادتونو ته یې یرغمل کړئ، او وهڅوئ چې نوي، ګټورې هڅې ترسره کړي. هیڅکله هڅه مه پریږدئ او هیڅکله آرام مه کوئ تر هغه چې تاسو ابدي آزادۍ ترلاسه نه کړئ او کرما (د تیرو کړنو تل تعقیب او تعقیب پایلې) باندې بریالي شئ."

د تازه ذهن او د تلپاتې خوښ سره مست، راځئ چې یوځای خوشحاله شو او د هغه آسماني کور په لور لاس په لاس لاړ شو چې موږ به بیا هیڅکله له هغه ځایه ونه وځو.

* * *

که تاسو خدای یاد کړئ او هغه د خپل ژوند مرکز جوړ کړئ، او که تاسو هغه ته په لیوالتیا او ژوره توګه دعا وکړئ، نو تاسو به خامخا د هغه څخه ځواب ترلاسه کړئ، ځکه چې زړه راښکونکې او مخلصې دعاګانې د خدای زړه ته لمس کوي RE-123

دا د حکمت او الهام ځلیدونکی چینه ده، د مینې او مهربان زړونو له باغونو څخه راوتلی خوشبویه بوی، د آسماني ګلابونو او غوړیدونکو فکرونو بوی، هغه مینه چې زموږ مینه هڅوي او زموږ له زړونو څخه بهیږي.

* * *

ستاسو غوره ملګری هغه دی چې په عاجز سره تاسو ته وړاندیز کوي چې څنګه ځان ښه کړئ، ځکه چې په دوامداره توګه د چاپلوسانو او چاپلوسانو سره ځان محاصره کول ستاسو د روحاني ودې مخه نیسي. موږ باید د هغو کسانو ملګرتیا ته درناوی وکړو چې ریښتیا خبرې کوي او په غوره ممکنه لاره کې زموږ سره مرسته کوي.

* * *

والدین اکثرا د خپلو ماشومانو نیمګړتیاوې له پامه غورځوي او غوره کوي چې له پامه یې وغورځوي که دوی د خپلو ماشومانو نیمګړتیاوې نشي لیدلی، نو بې له شکه د دوی په مینه کې یو څه نیمګړتیا شتون لري والدین باید بې قید او شرطه مینه زده کړي ترڅو دوی د خپلو ماشومانو غلط ووینې او د هغوی سره مرسته وکړي چې هغه سمې کړي او سمې لارې ته لاړ شي.

* * *

که غواړې چې تل خوشحاله اوسې، نو ځان ته اجازه مه ورکوه چې مطمئن یا سست واوسې، او هغه مادي خنډونه له پامه مه غورځوه چې ستا

د خوښ پە لارە کې ولاړ دي. د دې خنډونو د لرې کولو لپارە خپلە غورە هڅە وکړە او ټول هغە کارونە چې تە يې اړتيا لرې پە ليوالە زړە او متمرکز ذهن سرە ترسرە کړې.

* * *

خدايە، راځئ چې فضيلت تە پە ويرە او ويرە سرە وګورو نە پە مينە او احترامٍ سرە راځئ چې پوە شو چې ستا د اخلاقي قوانينو اطاعت بە موږ تە ستا د فضل د وياړونو تاج راکړي، تا د خپلې خوښ د ساتنې لپارە د تقوا احکام امر کړي دي راځئ چې د ګناە لارې پريږدو، کوم چې تل د درد او کړاو لامل کيږي، او راځئ چې دا ومومو چې فضيلت د بد پە پرتلە خورا ډير جادوګر دی موږ سرە مرستە وکړئ چې هغە بد پوە شو، کوم چې پە لومړي سر کې خوندور او خوندور ښکاري، پە تدريجي ډول پە وژونکي زهر بدليږي، او هغە ښە، چې پە لومړي سر کې ترخە خوند لري، پە پای کې پە خوږ امرت بدليږي!

* * *

انديښنې بې ګټې دي؛ دوی يوازې زړە پە ډيرو انديښنو باروي کلە چې خپل ورځني کارونە پای تە ورسوئ، پە هغوی باندې لە تمرکز کولو يا لە ځان سرە يې کور تە لە وړلو څخە ډډە وکړئ انديښنې ستاسو د ذهن شاوخوا د تيارە، وريځو وريځو يوە غټە طبقە جوړوي، چې ستاسو د لارې پە روښانە او اسان سرە ليدلو وړتيا خنډوي. موږ بايد زدە کړو چې پە خدای ډير او ډير تکيە وکړو.

ژوند بايد پە خدمت متمرکز وي، ځکە چې د دې انساني ايډيال پرتە، هغە شعور چې خدای پاک انسان تە ورکړی دی خپل بشپړ ظرفيت تە بە ونە رسيږي. کلە چې موږ نورو تە خدمت کوو او خپل کوچني غرورونە هيروو، نو موږ بە د الهي شتون احساس کړو.

* * *

پە دې نړ کې ښە د بد څخە ډير وزن لري ځکە چې خدای وروستی ځواک دی مګر کلە چې بدي موږ تە راځي، موږ ډيری وختونە د هغې د کنټرول يا بريالي کيدو لپارە بې وسە احساس کوو د بد طوفانونە حتمي دي، مګر موږ کولی شو د دوی اغيزې لە منځە يوسو او لە دوی څخە پورتە شو.

کلە چې شاګرد د الهي مينې خوږوالی وڅکي، هغە د خوښ بې پايە څپې احساسوي چې هغە يې محاصرە کوي، او هغە د خدای لپارە يو لوی او

ځليدونکی ليوالتيا احساسوي، نو هغه په ژوره توجه سره دعا کوي او د زړه له ژورو څخه خدای ته دعا کوي تر هغه چې هغه ورته ځواب نه ورکوي.
* * *
کله چې ستړي کوونکی معمول، جنسي ليوالتيا، مادي تړاو، احساساتي تحرک، استحصال، او له نږدېوالي څخه کرکې ته ناڅاپي بدلون د مينې ځای ونيسي، نو مينه له زړونو څخه ورکه کيږي او د تيرو شيانو شي.
* * *
د وايلن په ژړا او د بانسري په ژړا، د ارګان په موسيقۍ او د اوږ په غږ کې، زه د خدای غږ اورم د روح په زړه کې هغه خوښۍ پروت ده چې زما روح يې لټوي ما ناڅاپه د هغه خوښۍ احساس کړې، زما د چوپتيا په کوټه کې زيرمه شوې زه به کوټه وخورم او د ابدي خوښۍ امرت به وخورم.
د خدای لپاره ليوالتيا د هغه سره مينه کول دي. د خدای لپاره ليوالتيا بايد مخلص، پاک، ژور او روښانه وي. که موږ غواړو چې له هغه څخه ځواب ترلاسه کړو، نو موږ بايد خپل زړونه هغه ته وسپارو او د خپلو زړونو له ژورو څخه هغه ته دعا وکړو تر هغه چې موږ دا برکتناک ځواب ترلاسه نه کړو.
الهي مينه د مرګ څخه قوي او د هر ډول لنډمهاله ژوند ځرګندولو څخه ډيره دوامداره ده.
* * *
د ژوند لارې په داسې ثابت قدمۍ سره پرمخ بوځئ چې شاتګ يا شاته تګ نه پېژني، او په دې ټينګ باور سره چې د خدای تخليقی او لامحدود ځواک تل ستاسو سره وي او ملاتړ يې کوي.
خدای د هغه مخلص شاګرد د زړه له کومې غوښتنې ته ځواب ورکوي چې خپله ليوالتيا او ليوالتيا ځرګندوي او په ډاډ او اميد سره د هغه څخه مرسته غواړي، او هغه به خامخا هغه ته راشي ترڅو هغه وژغوري او له ستونزو څخه يې وژغوري.
لامبو وهونکې کمپله، لکه څنګه چې د بابا پاراماهانسا لخوا بيان شوې ده:
يو ځل، دوه ملګري د سيند په غاړه روان وو چې دوی يو څه وليدل چې د لامبو وهلو کمپلې وه. يو له دوی څخه ځان سيند ته وغورځاوه او "کمپل" ته لامبو وواهه. مګر، هغه ډير وخت نيولی و چې بيرته سيند ته راستون شي. د هغه ملګري وليدل چې هغه د "کمپل" سره ستونزه لري او دا د هغه د ځنډ لامل و، نو هغه يې غږ وکړ:
"ولې ته هغه نه پريږدې او بيرته نه ځې؟"
ملګري يې ځواب ورکړ:

"دا هغه څه دي چې زه يې کولو هڅه کوم، مګر کمپله ما پورې نښتي ده او ما ته اجازه نه راکوي چې لاړ شم او بيرته راشم"

د هغه د حيرانتيا لپاره، هغه ډير ناوخته پوه شو چې هغه څه چې هغه کمپلې ګڼي د لامبو وهونکي ريچھ پرته بل څه نه دي.

[د ګام پورته کولو دمخه د خپلې پښې موقعيت په پام کې ونيسئ!]

ډيرى خلک هوډونه کوي مګر د هغوى په پلي کولو کې پاتې راځي، او په پايله کې، دوى د برياليتوب له څوکې څخه غورځيږي حتى پداسې حال کې چې دوى د لوړو څوکو ته د پورته کيدو خوب ويني هغه کسان چې خپله اراده له لاسه ورکوي پوهيږي چې څومره چې دوى د بريا لپاره هڅه کوي، هغومره يې د ناکامۍ په دلدل کې ژور ډوبيږي هغه کسان چې قوي اراده لري، هيڅکله هڅه نه پريږدي، مهمه نده چې د دوى هڅې څومره ځله ناکامې شي، تر هغه چې دوى خپلو مشروع اهدافو ته ورسيږي.

* * *

اې نړيوال طبيب، اجازه راکړئ چې وڅښم تر هغه چې زه ستاسو د سولې د خوږو، شفا ورکوونکو اوبو څخه ستړى نه شم، ترڅو زه ستاسو تازه خوښۍ او ستاسو ژوندون احساس کړم چې د ضعف او ستړيا څخه بې برخې دى.

* * *

الهي غږ ټولو مخلصو زړونو سره خبرې کوي چې د لوړو خوځښتونو سره غږيږي د حکمت غږ د سولې، خوښۍ او مقدس پوهې په لټه کې د همغږو فکرونو په لټه کې د آسمان څخه تيريږي.

* * *

انسان موږ ته خپلې مشورې راکوي او بيا موږ پريږدي چې زموږ د عملونو ميوې وخورو [کوم چې ممکن د هغه د غلطې مشورې پايله وي]، خو خداى موږ ته لارښوونه کوي او د هغه لاره تل د خوښۍ او نيکمرغۍ لامل کيږي.

راځئ چې د خداى په رڼا کې ژوند وکړو او پوه شو چې د دې ځمکنې خوب تر شا يو ابدي بيدارۍ پروت دى راځئ چې د هر تياره سيورې تر شا الهي شتون احساس کړو.

* * *

لکه څنګه چې مچۍ تل د خوږو ګلونو په لټه کې وي، همداسې الهي مینه به زموږ ژوند ته راشي کله چې دوی د ښو فکرونو او ښو ارادو څخه ډک وي.

* * *

کله چې تاسو د نورو د خوشحاله کولو، د هغوی سره د مهربانۍ چلند کولو او د هغوی د خوندیتوب او ارامۍ احساس کولو لپاره له خوښۍ ډک یاست، نو تاسو خدای خوښوئ او په ژوند کې بریالي ګڼل کیږئ.

* * *

کله چې موږ له خپلو ملګرو یا عزیزانو سره ستونزې سره مخ کیږو، موږ باید هڅه وکړو چې وضعیت ژر تر ژره حل کړو دا بې معنی او غیر عقلاني ده چې وضعیت د ملامتۍ، بحثونو او چیغې وهلو سره خراب کړو، حتی که بل کس په ګناه کې وي. موږ کولی شو له خپلو عزیزانو سره د خپل مثبت مثال له لارې د دوی چلند ښه کولو او د دوی غلطیو سمولو کې مرسته وکړو، د سختو غندنې او ځورونکو الفاظو پرځای.

* * *

ربه، زه غواړم چې زما روح ارام شي او د بې پروایۍ د وریځو تر شا د امید وړانګې وویني، زما د زړه په اسمان کې د یقین سپوږمۍ راپورته شي، ترڅو زه د ارامۍ او ذهني سکون احساس کړم.

اوس زه احساس کوم چې ته زما د ذهن په افق کې ځلیږې، او د ناپوهۍ وریځې ستا د مبارکې رڼا او ستا د تسلیت او برکت شتون له امله لیرې کیږي.

* * *

د مخلص سالک زړه په دوامداره توګه غږ کوي:

"زما خدایه او زما محبوبه، زه نه غواړم چې د دې نړۍ په جالونو او وهمونو کې راګیر شم، او زه یوازې غواړم چې ستا مینه د خلکو په روحونو کې راویښ کړم. زما زړه، زما روح، زما بدن، زما ذهن، او ټول هغه څه چې زه یې لرم ستا دي" دا ډول مینه خدای ته لاره پیدا کوي، او داسې یو غوښتونکی خدای پیژني.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې ته هر ځای موجود یې لکه څنګه چې قیمتي غوړ په نه چاڼ شوي زیتون کې پټ دی، همداسې ستا د مبارک حضور غوړ هم ستا د فکر او ستا لپاره د تلپاتې غوښتنې په فشار کې اچول کیږي.

* * *

وسوسه د خوښۍ یوه دوکه کوونکې، متضاده او د وړاندوینې وړ اجباري مفکوره ده. د دې مفکورې څخه رامینځته شوې انرژي باید د حقیقت په تعقیب کې وکارول شي چې خوښۍ راوړي، نه په غلطو کړنو کې چې د اضطراب او رنځ لامل کیږي.

د تجربې، ځان نظم او حکمت له لارې، موږ د دې نړۍ د سپکو، جعلي ښکلاګانو او د خدای د لویو او بې پایه ښکلاګانو او خوښیو ترمنځ توپیر کول زده کوو.

* * *

* زما په زړه کې باور د وجداني ادراک څخه زیږیدلی دی دا ما هڅوي او ماته په غوږونو کې وایي چې زما دننه د الهي مینې خزانه وکیندم.

د خدای په اړه فکر کول د دې نړۍ د اندیښنو لپاره ترټولو لوی درمل دی، او له همدې امله زه به یې په اخلاص، ژوره او دوامداره توګه تمرین کړم.

* اې خدایه، زما د فکر سترګه لمس کړه ترڅو دننه وګرځي او زما په زړه کې د روحاني خوښۍ لمر ځلیږي.

او زما سره مرسته وکړئ چې د سکون دروازې پرانیزم ترڅو ستاسو د برکت لرونکې رڼا شفا ورکوونکې وړانګې ترلاسه کړم.

زه به نا امیدي له منځه یوسم او هڅه به وکړم چې ستا حضور په فکر کې احساس کړم، ای ربه، او زه به ستا په ټول زړه او غږ‌و سره لټوم تر هغه چې ته ځان ما ته ښکاره کړې.

د یو چا فکرونه په لنډمهاله او بدلیدونکو شرایطو او شرایطو پورې محدودول به د بهرنیو مسلو په اړه پوهاوی محدود کړي پرځای یې، یو څوک باید په ابدي، نه بدلیدونکي تمرکز وکړي، او دا د پاملرنې او فکر مرکز کړي هغه څوک چې دا کار کوي د روحاني مقناطیس لخوا پوښل شوي او د الهي رڼا لخوا روښانه شوي.

* * *

ای ربه، ستا خوشبو زما د روح له ګل څخه راووځي او روحونه ستا د حضور معبد ته راوباسي.

ستا مینه دې زما په زړه کې ولړزیږي، ترڅو له هرچا سره په همغږۍ او اتفاق سره ولړزیږي.

زما فکرونو ته برکت ورکړه، ای ربه، چې زه د خپل روح تړي ستا د سولې چینې ته راوړم، زما تلپاتې میلمه شه او زما د سکون او خوښۍ په معبد کې اوسېږه.

زه به هیڅکله تا هېر نه کړم، او زه به هیڅکله ستا پرته د ژوند په لارو تګ ونه کړم.

ماته د زړه له کومې ډېرې هیلې راکړه، او ستا د عقیدت په ژوندۍ غړ کې، اجازه راکړه چې ستا مبارک غړ واورم.

هره ورځ به زه په خپل ذهن کې ډېر او ډېر خوښي لټوم او د مادي غوښتنو له لارې به لږ او ډېر

ربه، زه ستا په وړاندې په شکر او شکر سره سجده کوم، ځکه چې ستا په فضل سره، زما روحاني تمایلات او مثبت تمایلات به د ژوند منفي او بدۍ له منځه یوسي. ما سره مرسته وکړئ چې خپل هوډ پیاوړی کړم چې هغه ناوړه عادتونه پرېږدم چې بدې پایلې راوړي او هغه ګټور عادتونه رامینځته کړم چې ښې پایلې راوړي. ما سره مرسته وکړئ چې زما په زړه کې د امید شعله وسوځوم ځکه چې زه ستا په لور سفر کوم.

* * *

د انسان اراده باید د خواهشاتو، غوښتنو او زیان رسوونکو عادتونو غلامه نه شي. دا پدې معنی نه ده چې د ارادې کارولو څخه ډډه وشي، بلکې د هغې په پلي کولو کې د پوهاوي تمرین کول دي ترڅو دا د الهي ارادې سره سمون ولري.

هر هغه څوک چې د خوښۍ او بریالیتوب غوښتونکي وي باید په خدای کلک باور ولري، خپل پوهاوی د داخلي سولې او آرامۍ کچې ته لوړ کړي، په زړورتیا او زړورتیا تمرکز وکړي، اراده او هوډ ولري، او خپلې دندې په ارامه او ډاډ سره ترسره کړي.

* * *

زه چمتو یم چې خپل ټول ژوند یو مخلص کس ته ورکړم، خو زه له منافقینو او بې ایمانه اشخاصو څخه ځان ساتم. زه نه چاته چاپلوسي کوم او نه دوکه کوم، او دا هغه څه دي چې موږ باید په دې نړۍ کې ژوند وکړو.

* * *

موږ باید زړورتیا ولرو، صادق واوسو، او ځان نه یوازې د هغو کسانو سره محاصره کړو چې موږ یې هڅولی شو، بلکې د هغو کسانو سره هم چې موږ ته الهام راکولی شي.

* * *

زه کولی شم خپلې ټولې دندې یوازې د خدای څخه د خپل ځواک په پور اخیستلو سره ترسره کړم. له همدې امله، زما لومړۍ هیله د هغه رضا کول دي. خدای زما په زړه کې لومړۍ مینه، زما دننه ترټولو لویه هیله، او زما د ارادې او ذهن وروستۍ موخه ده.

توازن ښکلی دی او باید زموږ د احساساتو او افکارو بنسټ وي.

* * *

یو خیرخواه کس، د بې غرضۍ مینه وال، ځان غوښتنې ته اجازه نه ورکوي چې پر ځان واکمن شي، ځکه چې دا ناشونې ده چې خالص خوښۍ تجربه کړئ پرته لدې چې یو څوک پراخ ذهن او مهربانه وي، د نورو او همدارنګه د ځان لپاره خوښۍ لټوي او غوښتونکی وي. دا یو نړیوال او نه بدلیدونکی اصل دی.

* * *

زه اوس هم په یاد لرم کله چې ما یوه ناڅاپي تجربه درلوده؛ د فکرـ کولو د وریځو تر شا، د روحاني خوښۍ سهار ناڅاپه راڅرګند شو او زما وجود یې محاصره کړ.

هغه برکتناکه تجربه له ټولو تمو څخه زیاته وه ما د نه بیان کیدونکي خوښۍ احساس وکړ، او د خوښۍ رڼا زما د شعور هر تیاره کونج روښانه کړ، د ګډوډۍ او پوښتنو سیوري یې لرې کړې. هغه رڼا - لکه ایکس رې - د ناڅاپه سطحو له لارې سوری شوه او هغه شیان یې څرګند کړل چې د عادي لید له افق څخه هاخوا وو.

* * *

ستاسو د زړه بې پایه ټکان په نرمۍ سره ستاسو د پوهې له دروازو هاخوا د لامحدود ځواک شتون اعلانوي. د ټولیز ژوند نرم ټکانونه تاسو ته غوږ نیسي:

"زما د ژوند یوه کوچنۍ برخه مه ترلاسه کوه، بلکې د خپلو حواسو ساحه پراخه کړه او اجازه راکړه چې ستا وینه، بدن، ذهن، حواس او روح زما د کایناتي ژوند په نبض کې ډوب کړم"

* * *

خدایه، اجازه راکړه چې ستا شتون په هر عمل کې احساس کړم، له ما سره مرسته وکړه چې د ویرې سیوری لرې کړم چې ستا د لارښوونې رڼا پټوي او اجازه راکړه چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمان ګلونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.

* * *

د ناکامۍ فکرونه د بریالیتوب په مثبتو فکرونو سره لرې کړئ او خوشبین اوسئ، او د هغوی په اړه فکر کولو پرته له ویرې څخه ځان خلاص کړئ.

غمونه د خوښۍ په رڼا سره لرې کړئ، او بې ځایه خبرې په مینه او ادب سره بدلې کړئ

د روغتیا له تخت څخه ناسالم فکرونه لرې کړئ او پرځای یې سالم فکرونه او سالم احساسات ځای په ځای کړئ.

خپل زړه له ګډوډۍ او اضطراب څخه خلاص کړئ، او د خپل ژوند له افق څخه د ناپوهۍ وریځې لرې کړئ.

* * *

هغه څوک چې د ژوند په جګړه کې بریالی کیږي، خپل تکلیفونه د ویاړ د نښان په توګه په خپل سینه کې وړي.

* * *

ای ربه، ماته برکت راکړه چې یوازې ښه ووینم، یوازې ښه فکر وکړم، او یوازې د ښو او نیکو خلکو سره ملګرتیا وکړم او اجازه راکړه چې ستا په اړه فکر وکړم، ای ته چې د ټولو نیکیو او صداقت سرچینه یې.

د تیارو ارواح له ما څخه لرې وساته، او د اسمان له زړه او زما د زړه او احساساتو له دروازو څخه ما ته وګوره، او ستا لپاره زما د مینې په معبد کې راته راښکاره شه.

* * *

موږ باید خپله هڅه وکړو چې خپل احساسات هر وخت کنټرول کړو، ترڅو موږ وکولی شو خپل احساسات کنټرول کړو او کله چې موږ د بد اخلاقو خلکو سره مخ شو چې د نورو سوله ګډوډول او د دوی شاوخوا فضا خرابول خوښوي ځانونه کنټرول کړو.

د یو کس په چلند کې لومړی پام د ځان ښه والی دی. یو ښه کس، د خپل نیک چلند له لارې، کولی شي د هغه شاوخوا خلکو سره مرسته وکړي چې د ښه والي لپاره بدلون راولي.

* * *

د غوښتنو سره لیوالتیا ذهن ړوند کوي، او کله چې د غوښتنو تیاره د یو چا عقل غلبه کړي، دوی خپل داخلي توازن له لاسه ورکوي او پرته له پوهاوي څخه عمل کوي، پدې پوهیدل چې طبیعي پوهاوی د هر سالم عمل او سم چلند تر شا محرک ځواک دی. کله چې د یو چا د ذهني وړتیاو سټیرینګ

ویل مات شي، نو دوی به خامخا د درد او بدبختۍ په کندې کې پای ته ورسیږي.

* * *

ژر یا وروسته، د ژوند وهمونه به ورک شي، او هدف به یې روښانه شي کله چې د ماشومتوب او ځوانۍ وهمونه ورک شي، نو څه پاتې کیږي؟ موږ یوازې د خدای سره نږدېوالي او د هغه د شتون احساس کولو کې ریښتیني خوښي موندلی شو، کوم چې روح له سکون او سولې ډکوي.

* * *

موږ باید په خپلو تمو کې واقعیتي واوسو او له خدایه وغواړو چې یوازې زموږ اړینې اړتیاوې پوره کړي، او د اصلي اړتیاوو او غیر ضروري غوښتنو ترمنځ توپیر پوه شي. د هغه څه ترمنځ توپیر کولو لپاره غوره لاره چې اړین دي او هغه څه چې غیر ضروري دي منطق او استدلال ته مخه کول دي او د هغو بې خونده شیانو د ترلاسه کولو هیله نه کول دي چې موږ ته ګټه نه رسوي او پرته له دې چې ښه وي.

* * *

زه ممکن د لرې سیارو او ستورو هاخوا سفر وکړم
خو زه به تل ستا سره مینه لرم
ستاسو پیروان ممکن راشي، یا ممکن دوی په خپله لاره لاړ شي
خو زه به تل ستا سره یم او له تاسره به مینه لرم
زه ممکن د څو اوتارونو څپو لخوا ډوب شم
زه یوازې او یوازیتوب احساسوم
خو، زه به تل له تاسره مینه لرم
ګډوډه نړۍ ممکن تاسو هېر کړي
خو زه به تل ستا په یاد ولرم
زما غږ ممکن ورک شي او ما ناکام کړي
خو د خپل روح په الفاظو کې به زه په غوسه ووایم:
"زه به تل ستا سره مینه لرم"
ازموینې، ناروغۍ او مرګ ممکن ما جلا کړي
زما بدن چاڼ شو، خو تر هغه چې زما په حافظه کې پاتې شي
د امید یوه څرک پاتې ده؛ زما په مړو سترګو کې وګورئ
د دوی له لارې به زه تاسو ته ووایم:
زه به تل ستاسو سره مینه کوم
او زه به تل تاسو ته وفادارۍ پاتې شم!

* * *

کله چې تاسو وایاست "خدای زما سره دی"، نو یوازې د نورو له فکرونو څخه به تاسو ته ښه راشي. ځان د خدای سره محاصره کړئ، ځکه چې د هغه تر ټولو مقدس نوم یو ستر ځواک دی، یو نه ماتیدونکی ډال چې په وړاندې به یې ټول منفي حرکتونه او فکرونه منحرف او منحرف شي.
روحاني خوښي د خدای په دوامداره فکرۍ او د هغه لپاره په دوامداره توګه زیاتیدونکې لیوالتیا کې ده، او داسې وخت به راشي چې ذهن به نور د اضطراب له امله نه ډوبیږي او نه به لړزیږي. بیا، هیڅ فزیکي کړاو یا رواني بحران به ونه شي کولی چې شعور د ژوندي خدای له شتون څخه واړوي.

خدای ته نږدې کېدل، د هغه په اړه فکر کول، او په دوامداره توګه د هغه شتون احساس کول څومره ښه دي!
* * *
تاسو باید د خپل مشروع هدف د ترلاسه کولو لپاره په خوشبین او خوښ سره هڅه وکړئ، او یوازې د هغې د ترلاسه کولو تمه باید ستاسو روح ته خوښ راوړي. تاسو باید هغه وخت هم خوشحاله شئ کله چې تاسو دا هدف ترلاسه کوئ ځکه چې دا ستاسو د خوښ ور لاسته راوړنه ده.
* * *

ویل کیږي چې مچ د ګل په زړه کې دومره مینه لري چې د اوږدې مودې لپاره د ګل په زړه کې پاتې کیږي، امرت څښي، په دې کولو سره، د ګل پاڼې پرې نږدې کیږي، او دا د ګل دننه خپل مرګ سره مخ کیږي بیا د شمالي سیمو هوس شتون لري، د بانسري د غړونو په مست سره. کله چې ښکاری بانسري غږوي، هوس هغه ته راځي او خپل وژونکي برخلیک سره مخ کیږي. ځینې کورني فیلان هم شتون لري؛ ښځینه فیلان د نورو فیلانونو د جلبولو او نیولو لپاره کارول کیږي. پدې شرایطو کې، یو لوی فیلسوف د دې اغیزې په اړه یو څه وویل:

مچ د بوی څخه متاثره ده
او هوس د شپېلۍ غږ کوي
په بند کې فیل لوېږي
د زړه راښکونکي لمس له امله

خو د هغه انسان په اړه څه چې دا ټول حواس لري؟ د فیلسوف مشوره هغه ته دا ده: "د خپلو حواسو غلام مه اوسئ، او اجازه مه ورکوئ چې هیڅ شی یا څوک تاسو کنټرول کړي"

زما په اړه، زه وایم: "په یاد ولرئ چې ستاسو ټول حواس ستاسو په خدمت کې ځای پر ځای شوي دي او باید ستاسو امرونو ته غوږ ونیسي او ستاسو د شعوري ارادې سره سم عمل وکړي"

* * *

اوبه او یخ د دوو نه لیدل کېدونکو عناصرو، اکسیجن او هایدروجن، څرګندونه دي، او د دوی شتون یوازې بې شکله او لنډمهاله دی. په ورته ډول، د انسان ذهن او ماده د نړیوال ذهن څرګندونه ده، چې یوازې یو محدود، نسبي وجود لري، ځکه چې په حقیقت کې، یوازې نړیوال ذهن په ریښتیا سره په بشپړ ډول شتون لري.

* * *

داسې خلک شته چې په هیڅا باور نه کوي او د ریښتیني ملګرو موندلو په امکان شک لري؛ ځینې یې حتی د ملګرو پرته د ژوند کولو وړتیا باندې فخر کوي مګر هغه کسان چې نورو ته د مینې او دوست شودلو توان نلري د روحاني پراختیا قانون له پامه غورځوي، چې له لارې یې روح خپل افقونه پراخوي او د الهي روح غېږې ته راستنیږي.

* * *

کله چې یو څوک ځان تحلیل کوي، هغه باید قوي اراده ولري چې خپلې نیمګړتیاوې له منځه یوسي او ځان هغه څه جوړ کړي چې باید وي، او اجازه ورنکړي چې نا امیدي د هغه نیمګړتیاوو په پیژندلو کې د هغه هوډ کمزوری کړي چې صادقانه ځان تحلیل یې روښانه کوي.

* * *

د خوښ دوه شرطونه: ساده ژوند کول او لوړ فکر کول

کله چې زه ماشوم وم، ما خدای ته یو لیک ولیکه چې زه کوچنی وم او په سخت سره یې لیکل زده وو، مګر ما هغه ته ډیری شیان وویل چې ما د ځان لپاره هیڅ نه غوښتل، مګر ما له هغه څخه وغوښتل چې ما ته د ځان په اړه یو څه زده کړي، او هره ورځ زه د پوسټ مین انتظار کوم چې زما د لیک ځواب راوړي.

ما هیڅکله په زړه کې شک نه دی کړی او یوه ورځ ما په یوه لید کې ځواب ترلاسه کړ، کله چې ما د مبارک پیغام لیکونه ولیدل چې د طلایی رڼا سره ځلیدل، زه یې ښه نه شم لوستلی، مګر ما دا پیغام په لاندې ډول پوهیدم: "زه ژوند یم او زه مینه یم، او زه ستاسو د مور او پلار له لارې ستاسو پاملرنه کوم!" بیا ما د الهی شتون پوه شوم او احساس مې وکړ.

* * *

زه به د خپلو تیرو ستونزو د هیرولو لپاره کار وکړم، زه به په زړورتیا سره اوسنۍ حالت سره مخ شم، او زه به په خدای بشپړ باور سره راتلونکي ته انتظار وکړم.

زه پوهیږم چې ټولې هغه ښې هیلې چې زه یې په زړه کې احساسوم د خدای په مرسته به پوره شي.

زه به د ژوند د معنی د ښه پوهیدو لپاره د ځان د ښه کولو لپاره خپله هڅه وکړم، او زه به خپله هڅه وکړم چې حکمت ترلاسه کړم، د روح بصیرت راویښ کړم، او د وروستۍ حقیقت سره یوځای شم.

* * *

اې ربه، زه به ستا د پراخ فضل څخه په رڼا او مینه کې خوشحاله شم، او ستا د مهربانۍ په اعتراف کې به ستا لپاره د مننې او مننې آیتونه پورته کړم.

زه به په فکر، قول او عمل کې اخلاص غوره کړم، او هڅه به وکړم چې نور خوشحاله کړم ځکه چې زما خوښي د دوی له خوښۍ څخه راځي، او زه به خپل کوچنی ځان د ټول عالم په ځان کې منحل کړم.

مینه د ټول مخلوق نبض دی

مینه د دوو زړونو ترمنځ یوه خاموشه خبرې اترې ده

مینه د خدای ټول مخلوق ته بلنه ده

ترڅو دا خپل آسماني کور ته راستون شي، د کاسمیک یووالي کور

مینه د غوړېدلو روحونو په باغونو کې زیږیږي، دا تر ټولو زوړ او خوږ امرت دی، چې د وفادارو او ریښتینو زړونو په بوتلونو کې ساتل کیږي.

هغه کسان چې ځانونه پېژني پوهیږي چې د دندو د ترسره کولو لپاره ټول اړین ځواک د خدای له خوا راځي هغه کسان چې روحاني سکون (د ذهن سوله) ترلاسه کوي، په دې ځمکه کې د دوی د رول پرته، یو نوی داخلي خوښۍ تجربه کوي. داسې کس د خدای د ارادې سره سم ژوند کوي او خپل ژوند پرمخ وړي.

* * *

رواني ګډوډي ذهن ګډوډ او ګډوډوي، یو بې ثباته مزاج روښانه لید پټوي، او احساساتي فشارونه غلط فهمۍ رامینځته کوي ډیری خلک د پوهې او غور سره عمل نه کوي، مګر د دوی د مزاج سره سم عمل کوي. سربیره پردې، تعصبونه او تعصبونه د تفکر لینزونه پوښي، پوهه تحریفوي، او د روښانه او غیر واضح درک مخه نیسي. له همدې امله، بصیرت باید د ګډوډۍ، اضطراب او تعصب له ټولو سرچینو څخه پاک شي چې د سم قضاوت او دقیق درک مخه نیسي.

* * *

د دې کايناتو يو رب شته چې انسانانو ته يې خپلواکي، وړتيا او عقل ورکړی دی. انسانان کولی شي د عقل د ډال له لارې خدای ومومي، مګر که دوی خپل وخت په بې ځايه کارونو کې ضايع کړي پرته له دې چې د ژوند معنی ومومي او خپل خالق وپيژني، دوی هغه قيمتي انرژي ضايع کوي چې د خدای لخوا دوی ته ورکړل شوې ده او هيڅکله به ريښتينې خوښي ونه مومي.

که څه هم زه ډېر کارونه کوم، خو زه د هغه څه له امله محدوديت نه احساسوم چې زه يې کوم، ځکه چې زه پوهېږم چې دا نړ زما کور نه ده.

* * *

د خدای لټون موږ ته د ژوند په مبارزه کې د خپلو مادي، فکري او ټولنيزو دندو له غفلت څخه بخښنه نه راکوي. له بلې خوا، ريښتينی روحاني غوښتونکی د ځان نظم او په خپلو احساساتو، عادتونو او غوښتنو کنټرول زده کوي ترڅو د ژوند معبد د ناپوهۍ له تيارو څخه آزاد کړي ترڅو دوی د الهي شتون درک کړي لکه څنګه چې په تياره کور کې ګاهې نه ليدل کيږي، نو روحاني پوهاوی هم تر هغه وخته پورې تجربه کيدی نشي تر څو چې د ناپوهۍ او رواني بې نظمۍ ځواکونه په يو شخص واکمن وي.

* * *

سمندر ممکن وغواړي چې ځان په يوه پياله کې واچوي، مګر پياله يوازې خپل ځان ساتلی شي په ورته ډول، حقيقت د هرچا لپاره دی، مګر هغه کسان چې محدود پوهاوی لري دومره ژور نه ځي چې لټون او سپړنه وکړي، او نه هم د سطحې لاندې ډوبيدو زحمت کوي؛ له همدې امله، دوی حقيقت نشي موندلی موږ بايد خپله ټوله هڅه وکړو چې ژوره څېړنه وکړو او خزانې کشف کړو.

* * *

هغه خوښوي چې هر هغه منفي فکر رد کړي چې هڅه کوي د هغه شعور ته ننوځي پداسې حال کې چې هغه په يوه جدي موضوع يا مهمه موضوع تمرکز کوي ډېری خلک د نورو شيانو په اړه فکر کوي کله چې دوی مهم کارونه کوي د مثال په توګه، کله چې قاضي د بل چا لپاره د ژوند يا مرګ په نازکه موضوع کې خپله وروستۍ پريکړه کوله، هغه په ورته وخت کې د هغه ناوړه چلند په اړه فکر کاوه چې هغه په هماغه ورځ د خپلې ميرمنې

ځخه ترلاسه کړی و، او هغه خپه و چې په کور کې د هغه پریکړه نه پلي کیږي.

که چیرې دا قاضي غلطه پریکړه وکړي او یو بې ګناه کس ته د تمرکز د نشتوالي له امله د مرګ سزا ورکړي، نو هغه به په خپل وار سره د لوی قاضي په وړاندې تورن او محکوم شي، کوم چې نړیوال قانون دی چې هیڅ ډول خواخوږي یا خپلوي پالنه نه پیژني.

* * *

ستا د الهام باد ټولې وریځې لرې کړې، او زما د فکرونو اسمان اوس روښانه او پاک دی، او د پاکو سترګو سره زه تا هر ځای وینم. ستا د مبارک لمر وړانګې زما د وجود ژورو ته ننوځي، او د نسلونو د لوړې سره زه ستا د مبارک رڼا لخوا تغذیه شوی یم.

* * *

په دې بې ثباته، خطرناکه او ناځرګنده نړ کې، تاسو په بشپړ ډول یوازې احساس کوئ یوازې خدای به هیڅکله تاسو پریږدي یا ستاسو هیلې به مایوسه نه کړي.

خدایه، ماته برکت راکړه، ترڅو زه په خپل ځان کې د روحاني ځواک او بریالیتوب تخم وکرم، او دا ځواک په داسې لارو وکاروم چې تا خوښ کړي.

* * *

اې خدایه، د خپلو فکرونو په یوازیتوب کې، زه ستا د غږ اوریدو ته لیواله یم، زما په حافظه کې ځای پر ځای شوي دنیاوي غږونه له ما څخه لرې کړه، زه ستا د ارام غږ اوریدو ته لیواله یم چې زما په روح کې ژور غږیږي. زما وجود ونیسئ او اجازه راکړئ چې ستا برکتناک شتون زما دننه او زما شاوخوا احساس کړم.

* * *

دا ویل اسانه دي چې آیا یو کس په فکري توګه د سوله ایز چاپیریال لخوا تغذیه کیږي یا د جنجالي چاپیریال لخوا.

* * *

داخلي ویره، رواني تکلیف، یا اضطراب چې د غلط ډول ملګرو او خپلوانو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي ټول د مغشوش ذهن او ګډوډ مزاج سره مرسته کوي. له بلې خوا، هغه کسان چې ارام او سوله ایز مزاج لري، د سالم او مقناطیسي ذهنیت په رامینځته کولو کې مرسته کوي.

* * *

خدای موږ ازمويي ترڅو زموږ هوډ پياوړی کړي، نه دا چې موږ مات کړي جهالت موږ له منځه وړي که موږ خپل ټول باور په بدن کې واچوو هغه کسان چې د حقيقت په لټه کې دوام لري ابدي ژوند وموموي دا نړۍ يوه سوځيدونکې بټۍ ده چې زموږ روحونه پکې جوړ شوي دي، د حکمت او روحاني ځواک د فولادو په څير راڅرګنديږي.

انسانان نه کارول شوې وړتيا لري - ټول هغه ځواک چې دوی ورته اړتيا لري خدای دوی ته د عقل ځواک ورکړی دی ترڅو ځانونه د نړۍ له محدوديتونو څخه آزاد کړي چې دوی يې تړلي او عادتونو او غوښتنو ته يې اسير کړي هغه کسان چې نن ورځ هوډ کوي چې د ژوند ننګونو ته اجازه ورنکړي چې د دوی اراده مات کړي او د دوی پرمختګ مخه ونيسي، دوی ته به د دوی د بريالي کيدو وړتيا ورکړل شي.

* * *

د صداقت په نوم خپل ټول رازونه نورو ته مه ښکاره کوئ که تاسو خپلې کمزورۍ هغو کسانو ته ښکاره کوئ چې بې پروا دي، نو دوی به له فرصت څخه ګټه پورته کړي چې تاسو ته زيان ورسوي کله چې دوی غواړي تاسو ته زيان ورسوي نو تاسو ملنډې وهي ولې دوی ته يو څه ورکړئ چې دوی ستاسو په وړاندې وکاروي او تاسو ته درد درکړي؟

* * *

اې زما د زړه تازه څښاک، زه تا بيا بيا څښم، خو زما د شعور بوتل تل ډک پاتې کيږي. زه د دې مبارک څښاک نوم نه پيژنم، مګر زه پوهيږم چې دا د الهي مينې امرت دی چې ما ته نوې روحاني خوښۍ راکوي.

روحاني خوښي تل نوې کيږي ځکه چې دا د لنډمهاله غوښتنو څخه نه زيږيږي دا په ليوالتيا لرونکي روح کې په هغه شيبو کې څرګنديږي کله چې رواني انديښنې له منځه ځي او زيان رسونکي عادتونه او ځورونکي تمايلات د روح د بصيرت له ژورو څخه د راوتلو داخلي سولې لمس لاندې ورک کيږي.

* * *

د ځمکې د شتمنو او د روح د شتمنو ترمنځ هيڅ پرتله نشته، ځکه چې د روح شتمن د خدای په نظر کې تر ټولو شتمن دي.

نن، زه هوډ کوم چې د ورکو شويو هيلو او نه پوره کېدونکو خوبونو لپاره د نا اميدۍ، مايوسۍ او پښيمانۍ سره مخ نه شم. د دې پر ځای چې ځان محدود او محدود پاتې شم، زه به د حکمت د هڅونو سره سم ژوند وکړم، پدې پوهيدلو سره چې په دې کولو سره به زه هغه خوښۍ ومومم چې زه يې لټوم.

* * *

مننه، ربه، چې تل مې په یاد ساتې، حتی کله چې زه تا نه یادوم، او ما د هغو نعمتونو لپاره چې تا ماته راکړي دي د شکرانې څخه ډکوې، ماته برکت راکړه ترڅو زه ستا په دوامداره یاد سره ژوند وکړم.

* * *

کله چې شعور له تعصب څخه پاک شي او له وهمونو څخه خلاص شي، نو موږ به داسې پوهه ولرو چې نه یوازې په ځانګړو وختونو کې بلکې زموږ د ژوند هره ورځ زموږ د بدنونو د ژوند او ځوانۍ د نوي کولو، زموږ د فکرونو د پیاوړتیا، او زموږ روحونو ته د حکمت او خوښۍ د جریانونو سره د هڅولو له لارې موږ ته الهام راکوي.

* * *

د غیر ضروري خبرو کولو پرته د رښتیا ویلو عادت رامینځته کړئ، او د هغه څه ویلو څخه ډډه وکړئ چې نورو ته زیان رسوي یا د حقیقت خدمت نه کوي.

* * *

ډیری سوداګر نه د پیسو ګټلو کې موثر دي، نه د خپلو سوداګرۍ په اداره کولو کې بریالي دي، او نه هم هوښیار میړه دي، ځکه چې کله دوی په خپلو دفترونو کې وي نو دوی د خپلو میرمنو سره د خپلو کورنیو ستونزو کې بوخت وي، او کله چې دوی په کور کې وي نو د دوی ذهنونه د دوی د کار ستونزو لخوا اخته کیږي. یو څوک باید هڅه ونکړي چې په یو وخت کې له یو څخه ډیرو شیانو تمرکز وکړي.

* * *

که چیرې یو غلط کس پریکړه وکړي چې ځان اصلاح کړي او د ښو خلکو سره په ملګرتیا سره خپل حالت ښه کړي، نو هغه به د ښه والي لپاره بدل شي، پداسې حال کې چې یو روحاني کس خپل روحانیت له لاسه ورکوي او د هغو کسانو په ملګرتیا کې بیرته راګرځي چې غلط انګیزې او بد تمایلات لري.

* * *

په یاد ولرئ چې خدای ته د نږدې کیدو هیله د ارادې ترټولو لویه او غوره کارول دي، ځکه چې یوازې خدای ابدي او تلپاتې دی، او له هغه څخه ټول نیکمرغي راځي. خپله اراده کښت کړئ او له زیان رسوونکو غوښتنو څخه ډډه وکړئ؛ د هغوی د پوره کولو لپاره خپله اراده مه کاروئ، ځکه چې دا یوه بې ګټې هڅه او د انرژۍ ضایع کول دي. په دې ژوند کې خپلې دندې د خپلې وړتیا سره سم ترسره کړئ، پداسې حال کې چې په ورته وخت کې ژوند ته د یو لنډمهاله خوب په توګه ګورئ. خپله هوډ ګړندی کړئ او خپله اراده د خدای په پوهه کې ځای په ځای کړئ.

* * *

که یو څوک خپل ژوند په حکمت او بصیرت سره تیر کړي، هغه به ومومي چې مرګ یو انعام دی او په غوره نړ□ کې غوره حالت ته لیږد دی.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته لاندې مشوره ورکړه:

یو اړخیزه مه اوسئ؛ پرځای یې، د نظم او توازن ژوند وکړئ، خپلو دندو ته لومړیتوب ورکړئ دنده هغه کار دی چې په خپله خوښه او ریښتینې غوښتنې سره ترسره کیږي، نه د کرکې یا د مکلفیت احساس سره پداسې حال کې چې روحاني او اخلاقي پوهاوی باید خورا مهم وي، مادي دنده باید له پامه ونه غورځول شي، ځکه چې دا خورا مهم دی او باید د ټولنیزو، ملي او نړیوالو مکلفیتونو لخوا تقویه شي.

* * *

"او له هرڅه پورته، له ځان سره صادق اوسئ"

دا جمله د شکسپیر په هیملیټ کې د پولونیس ته ورکړل شوي مشهورو مشورو لیست ته تاج ورکوي، او دا پدې مانا ده چې د نورو شیانو په مینځ کې، ځان ته ریښتینی اوسیدل او هغه څه نه کول چې یو څوک یې په ژوره توګه احساس کوي غلط دي. په حقیقت کې، یو روښانه او ژوندی وجدان خپل مالک ته یو داسې خوښي او ځواک ورکوي چې په ارزښت او اهمیت کې د کایناتو ټولو خزانو څخه ډیر وي.

* * *

د لوړې توجه ځواک د اضطراب طوفانونه ارامولي، د اندیښنو سرعت کموي، بې نظمه غوښتنې محدودوي، او الهي حکمت جذبوي چې نه بدلیږي او نه بدلیږي.

* * *

بریالیتوب په تقدیر یا قسمت پورې اړه نلري، بلکې د کایناتو د قوانینو سره د فکر کولو له لارې د ځان په سمون پورې اړه لري.

* * *

هیڅ شی او هیڅ چا ته باید اجازه ورنکړل شي چې د زړه تخت ونیسي، کوم چې باید یوازې خدای ته وقف شي.

* * *

د یو کس مزاج د هغه احساسات سړه او د هغه پوهه کمزورې کوي، چې د هغه لپاره د نورو سره ملګرتیا ناممکنه کوي.

* * *

کورنی ژوند باید جنت وي، خو بد مزاجي کولی شي هغه په دوزخ بدل کړي. یو میړه ممکن له کار څخه کور ته راشي او خپله میرمن خپه او خپه

ومومي، چې د هغه لپاره يې له هغې سره اړيکه نيول ناممکن کړي يا ممکن په بد مزاج کې کور ته راستون شي، چې د هغې لپاره يې له هغه سره اړيکه نيول ناممکن کړي. له همدې امله، د غير صحي مزاج له امله ډيرى ستونزې نورو ته پيښيږي.

کله چې د کورنۍ يو غړى په غوسه وي يا بې پروا وي، تاسو سمدلاسه د دوى د مزاج څخه اغيزمن کيږئ يا تاسو ممکن په لوړ روحيه کې له چا سره اړيکه ونيسئ، يوازې هغه موډى او بحث کوونکى ومومئ، او دوى زيان رسونکي کلمې ووايى چې سمدلاسه ستاسو خوښۍ له منځه وړي، تاسو دې ته اړ باسي چې له ځانه لرې شئ.

د نورو خلکو شخصيتونو ته پام مه کوئ او اجازه مه ورکوئ چې دوى په تاسو اغيزه وکړي

* * *

ما په ژوند کې له ډيرو ازموينو سره مخ شوى يم، او تر ټولو سخت يې هغه خلک وو چې زما په اړه يې غلط قضاوت کاوه. ما هغه خلک ليدلي چې ما ورسره مينه درلوده او خپل زړه يې راکړ چې ما غلط درک کړي او زما په وړاندې ودريږي، مګر دا زما په روح کې تريخوالى رامينځته نه کړ ځکه چې تريخوالى د پوهاوي بادونه لري.

زه ځان ته اجازه نه ورکوم چې د نورو د غلط فهمۍ له امله زيانمن شم، بلکې هڅه کوم چې له هغوى سره مرسته وکړم که هغوى منلو وړ وي او هغوى ته ښې ارادې او مهربانۍ هيلې واستوي.

* * *

صالح اعمال د نيکۍ د خوړ او خوندور شراب څښلو په څير دي، پداسې حال کې چې بد اعمال د زهرجنو شاتو خوړلو په څير متضاد دي هغه کړنې او چلندونه چې روغتيا ته زيان رسوي او رواني تکليف او ناپوهۍ ته لار هواروي بايد په بشپړ ډول له پامه وغورځول شي. د هر ډول زيان رسوونکو موادو بې ځايه مصرف هغه دروازه ده چې له لارې يې رواني ستونزې، ناروغۍ او فزيکي دردونه ننوځي.

* * *

اې زما الهي محبوبه

ته د مينې هغه سرچينه يې چې د دوستۍ له زړه څخه بهيږي، او د تودوخې پټې وړانګې يې چې د ملګرو په زړونو کې د احساساتو غوټۍ پرانيزي.

او احساساتي شعرونه چې د شرافت، وفادارۍ او عقيدت ستاينه کوي

* * *

هرځومره چې زه خپله خواخوږي او ښه نيت نورو ته ليږم، هومره زه روحاني لارې پرانيزم چې له لارې يې د خدای مينه ماته راځي. الهي مينه هغه مقناطيس دی چې ترټولو لويه ښه جذبوي او راوړي.

* * *

دا د يو کس لپاره اړينه ده چې د خپل داخلي سولې او ارامۍ ساتلو هوډ وکړي، حتی که دوی د ستونزو سره مخ خپلوانو سره ژوند کوي، د يو سخت کار ورکوونکي لپاره کار کوي، د هغو کسانو سره معامله کوي چې دوی يې مخالفين ګڼي، يا د ژوند له کومې ازموينې سره مخ وي. که دوی په خپل ورځني ژوند کې دې هوډ ته دوام ورکړي او د دې ډول تجربو څو ورځو وروسته مايوسه نشي، نو دوی به داخلي توازن ترلاسه کړي او رواني خوښۍ ومومي.

* * *

بدي او ګناه د انسان په طبيعت کې نه دي، بلکې له بهر څخه وارد شوي او په انسان کې ځای پر ځای شوي دي.

* * *

د خټو لاندې ښخ شوي سره زر خپل جوهر له لاسه نه ورکوي؛ دا د خپل طبيعي پاکوالي سره ځليږي کله چې خټه لرې شي په ورته ډول، نيکمرغي د انسان په روح کې شتون لري سره له دې چې د ناپوهۍ طبقې پوښي او پټوي. مهمه نده چې د روح سره زر د ناپوهۍ د ګنده او سختې خټې لخوا څومره خراب شي، موږ يوازې د حکمت په اوبو سره هغه خټه مينځلو ته اړتيا لرو ترڅو د روح د ريښتيني سرو زرو ښکلی چمک څرګند کړو.

* * *

خلک ډيری وخت په يو بل نيوکه کولو تمرکز کوي، او له همدې امله دوی هغه ښې ځانګړتياوې نه ګوري چې بل اړخ يې لري.

* * *

جهالت په ختيځ او لويديځ دواړو کې په مساوي ډول شتون لري کله چې د ختيځ او لويديځ ناپوهان سره يو ځای شي، دوی شخړه کوي او موافق نشي کيدی، د نورو نظرونو ته غوږ نيولو يا درناوی کولو پرته د خپل غرور او ځان صداقت ستاينه ښيې، حتی که دوی سم وي. په هرصورت، کله چې د ختيځ او لويديځ هوښياران سره يو ځای شي، دوی مسايل په عيني ډول څيړي او د ګډورې همکارۍ لپاره کار کوي چې ټولو ته ګټه رسوي.

* * *

خدای موږ ته روح، ذهن او بدن راکړی دی، او موږ باید دا ډالۍ په همغږۍ او متوازن ډول وده وکړو. موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د خپل چاپېریال غلامان یا د عادت بندیان شو.

* * *

په روحاني لحاظ پرمختللي والدين کولی شي د نړۍ سره مرسته وکړي د ماشومانو د روحاني چلند سره لويولو او د اعتدال ژوند طرز غوره کولو سره چې د فکر کولو او ځان نظم و ضبط لخوا مشخص کيږي.

* * *

یوه هیله هغه هیله ده چې د پوره کیدو وړتیا نلري، پداسې حال کې چې اراده د یوې هیلې څخه پیاوړې ده له بلې خوا، اراده د دې غوښتنې تر شا محرک ځواک دی، د هغې د عملي کولو لپاره د فعالې انرژۍ سره یوځای شوی دا متمرکز او دوامداره هڅې ته اړتیا لري تر هغه چې هیله پوره شي څومره لږ خلک په ریښتیا سره هغه څه غواړي او ترلاسه کوي چې دوی یې ترلاسه کول غواړي! البته، يو څوک بايد د شرمناک او غندونکي عملونو ترسره کولو لپاره د ارادې څخه کار وانخلي، ځکه چې دا د ارادې ریښتینې هدف څخه سرغړونه کوي او ناوړه او زیان رسونکي پایلې راوړي. د انسان اراده باید د حکمت او بصیرت لخوا رهبري شي، چې د خدای سره د روښانتیا او نږدېوالي لامل کیږي.

* * *

هر هغه څه چې په دې ژوند کې ښکلي او ارزښتناک دي ډيری وختونه په معماګانو کې پټ وي. نادره جواهرات په اسانۍ سره موندل ګران دي، او قيمتي معنوي خزانې بايد د پوهې او حکمت د وسيلو په مرسته کشف او استخراج شي.

* * *

د مهربانو خبرو او مخلصانه مشورو له لارې نورو ته خوښي ورکول د ریښتیني عظمت نښې دي برعکس، د طنزيه څرګندونو، منفي نظرونو او ځان غوښتونکو وړانديزونو سره نورو ته زيان رسول د کينې نښه ده. يو دردناک نظر او غوسه ناک ساه د دردناک ګوزار يا ګوزار په پرتله ډير ژور زخم لري. مسخره او ملنډې په ظالمانو کې د سرغړونې او غوسې روحيه څرګندوي، پداسې حال کې چې دوستانه وړانديزونه پښيماني او حيرانتيا هڅوي.

* * *

کله کله خدای پاک ځان خپلو مینه والو ته د یوې لویې رڼا په توګه، یا د کایناتي غږ په توګه، یا د بې حده خوښۍ په توګه، یا د خورا خوږوالي مينې په توګه، یا د پوهې، حکمت او پوهې په توګه څرګندوي. د هغه رڼا د ابدیت په

اوږدو کې د کايناتي وزرونو په څير پراخيږي او خپريږي، او کله کله زه دا ځمکه د هغه رڼا په زړه کې د خوب په توګه وينم، او پدې توګه ما پوه شو چې نړ یو خوب دی.
* * *
موږ باید خپله ټوله هڅه وکړو چې خپل زړونه په حکمت سره پاک کړو او د خدای په مینه سره یې پاک کړو، او دا درک کړو چې موږ ټول وروڼه او خویندې یو، او د خپل جنت کور ته په ګډه روان یو.
* * *
ستاسو تر ټولو لویه خوښي ستاسو په دوامداره چمتووالي کې ده چې زده کړه وکړئ او سم عمل وکړئ څومره چې تاسو ځان ښه کوئ، هومره تاسو د خپل شاوخوا نورو سره د ښه والي کې مرسته کوئ هغه څوک چې ځان ښه کوي تل خوشحاله وي، او څومره چې تاسو خوشحاله یاست، هومره تاسو د خپل شاوخوا نور خلک خوشحاله کوئ.
* * *
راځئ چې په ګډه کار وکړو ترڅو وږو ته خواړه ورکړو، اړمنو ته جامې او درمل ورکړو، غمجنو ته تسلیت ورکړو، د محرومانو اوښکې پاکې کړو، د هغوی روحونو ته خوښي ورکړو، او د هغوی په مخونو موسکا واچوو.
* * *
که خدای پاک خپله مینه د میندو په زړونو کې نه وای اچولې، نو دوی به د خپلو ماشومانو سره مینه نه وای کړې، الهي مینه د میندو په زړونو کې جریان لري. کور د انساني موږ په بڼه د نړیوالې مور د شتون له امله له فضل څخه ډک دی، او موږ باید د مورن مینې شعله په خپلو زړونو کې ژوند وساتو.
* * *
دلته ژوند تر هغه وخته پورې بې خونده او ګډوډ ښکاري تر څو چې موږ د خوندیتوب ساحلونو ته ونه رسیږو موږ باید خپلې هیلې په لنډمهاله دنیاوي اهدافو او نازکو مادي اړیکو باندې ونه تړو. داسې کمزورې اړیکې په ناپوه سره موږ له خپل وروستي هدف څخه لرې کوي، لکه څنګه چې دوی موږ له خپل ریښتیني ځان څخه لرې کوي.
* * *
د خدای غږ د ژوند د ظاهري بڼو تر شا پروت دی، چې په دوامداره توګه موږ ته غږ کوي او له ګلونو، مقدس کتابونو او زموږ وجدانونو څخه موږ سره خبرې کوي، او د ټولو هغو ښکلي شیانو له لارې چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري، د هغه جلال په هغه روحاني سکون کې څرګندیږي چې روح یې احساسوي او د ذهن په جدي هڅه کې چې له هغه سره همغږي شي.

* * *

ربه، ما د روحاني پرمختګ عقاب جوړ کړه چې د تنګ نظرۍ او د نظر او عقیدې د مبالغې له دوړو ډکو کوڅو څخه پورته کیږم.

ما لوړو او لوړو طبقو ته راوبلئ، د ځمکې د ټکانونو او وریځو هاخوا چې د لمر وړانګې بندوي

اجازه راکړئ چې د توازن وزرونه د لوړو ادراکونو هغو لوړو اسمانونو ته پورته کړم

د ټولو طوفانونو او طوفانونو سربیره، زه به د آسماني ځالې په لټه کې وځم

خدایه، ما د روحاني پرمختګ عقاب کړه، تل ستا په لټه کې یم په لیوالتیا او لیوالتیا سره

اې خدایه، موږ د خپل حضور د خوږو بادونو سره تازه کړه، موږ د خپل شاندار حضور لپاره له لیوالتیا ډک کړه، او زموږ موجودات ستا د الهي حکمت له امله بډایه کړه. اجازه راکړئ چې ستا سپیڅلی رڼا زموږ د ژوند په هر اړخ کې خپره شي، زموږ هوډ پیاوړی کړي، زموږ تیاره لرې کړي، موږ له سولې او خوشبینۍ ډک کړي، او موږ ته د ښو کارونو د ترسره کولو انرژي راکړي.

* * *

څوک چې د مهربانۍ او سخاوت څخه ډک زړه سره نورو ته رواني او مادي مرسته کوي، هغه به ومومي چې هغه څه چې ورکوي بیرته ورته راځي، او دا د عمل قانون دی چې په زړونو پلي کیږي.

* * *

هغه څه چې یو کس د نورو په وړاندې احساس کوي په آسمان کې دوامداره اهنګونه رامینځته کوي، په ورته اندازه خواخوږي او مهربانۍ جذبوي. هغه څوک چې هغه کسان بخښي چې ظلم یې کړی دی، هغه به د ځان لپاره بخښنه او زغم جذب کړي.

* * *

لکه څنګه چې یو څوک د مات شوي تلیفون له لارې خبرې نشي کولی، همداسې یو څوک نشي کولی په مؤثره توګه دعاګانې د هغه ذهن له لارې خپرې کړي چې د اضطراب، اندیښنې، نارضایتۍ او د لنډمهاله دنیاوي عظمتونو سره د تړاو له امله فلج شوی وي، بلکه، دا ذهن د ژورې آرامۍ او ارامۍ له لارې ترمیم کیدی شي، په دې توګه د روحاني غوښتنو لیږدولو او برکتونو او عالي بصیرتونو ترلاسه کولو وړتیا لوړوي.

* * *

په دې بې ثباته، خطرناکه او ناڅرګنده نړۍ کې، تاسو په بشپړ ډول یوازې احساس کوئ یوازې خدای به هیڅکله تاسو پرېږدي یا ستاسو هیلې به مایوسه نه کړي.

* * *

اې ربه، ما په پاکوالي سره شفاف کړه ترڅو زه ستا د شفا ورکولو رڼا زما دننه منعکس کړم.

زما د ذهن هنداره ارامه کړه، کوم چې د اضطراب څخه لړزېږي، ترڅو ستا بې پایه مخ منعکس کړي.

زما په روح کې د ایمان کړکۍ پرانیزه ترڅو زه ستا د سولې بوی تنفس کړم.

اې هغه چې په ځان کې ځلیدونکی یې! اې هغه چې د بیان څخه بهر عظمت لري! زما په لېواله سترګو کې وګوره، ترڅو زه په نړۍ کې له تا پرته بل څه ونه وینم!

* * *

مختلف غږونه په عصبي سیسټم مختلف اغیزې لري بې نظمه غږونه په اعصابو باندې ځورونکي اغیزه لري، پداسې حال کې چې هارمونیک غږونه د عصبي سیسټم آرام او کم شوي نسجونه د هغې د حیاتي ځواک په راویښولو سره فعالوي.

له همدې امله، یوه مهربانه او نرمه خبره، یوه الهام بخښونکې سندره، او د حکمت غږ چې د روح په حرم کې غږیږي، ټول د انسان په روح باندې ژور او نه تصور کیدونکی اغیزه لري.

ژوند د یوې لنډې سفر په څیر دی [ځنګل ته] چې کله ډوډۍ تیاره شي او په میز کې کیښودل شي، یو ځناور را دننه کیږي، او ټول نور خلک مجبوروي چې لاړ شي ډیری خلک پدې ډول ژوند کوي دوی د یو څه پیسو راټولولو او یو څه خوښۍ او امنیت ترلاسه کولو لپاره سخت کار کوي، یوازې د ناروغۍ او نورو آفتونو د ځناور لخوا وویشتل شي، د دوی زړونه ودریږي، او دوی اړ کیږي چې لاړ شي خلک اړتیا نلري چې داسې ژوند وکړي، بې پایه کارونو ته اجازه ورکوي چې د دوی وخت غلا کړي او دوی غلام کړي. ډیری کلونه پدې ډول تیر شوي هغه څوک چې هوډ کوي چې ستونزې دوی شاته نه پریږدي دوی ته به ځواک ورکړل شي چې دوی بریالي کړي.

* * *

د عمومي قاعدې په توګه، د "خواړه" کلمه یوازې د فزیکي تغذیې په اړه کارول کیږي، مګر د تغذیې نور ډولونه هم شتون لري، لکه فکري فعالیت، ذهني تمرکز، او روحاني حکمت. لومړی ډول (خواړه) بدن تغذیه

کوي، دوهم ډول (ذهني تمرکز) ذهن تغذيه کوي، او دريم ډول (روحاني حکمت) روح تغذيه کوي.

* * *

آيا تاسو کله هم هڅه کړې چې هغه ناڅرګند "بل شی" درک کړئ، هغه تل بدليدونکی او ورکيدونکی سراب چې تاسو يې د خپلو ټولو غوښتنو پوره کولو وروسته هم احساس کوئ؟ انسانان د يو څه لپاره ليواله دي تر هغه چې دوی يې ولري، مګر کله چې دا د دوی په لاس کې وي، دوی په ناڅاپي ډول له هغې څخه ستړي کيږي او د بل څه غوښتنه کوي حتی که ژوند يو کس ته هغه څه ورکړي چې د دوی زړه يې غواړي - شتمني، ځواک، ملګري - دوی به بالاخره ناخوښه احساس وکړي او د نورو لټون پيل کړي مګر يو شی شتون لري چې يو سړی هيڅکله ستړی نه شي، او يوځل چې دوی يې ومومي، دوی به بل هيڅ شی ونه غواړي او هيڅکله به يې د بل څه لپاره بدل نه کړي: د روح پاکه خوښي، د ځان په ژورو غارونو کې ژوند کوي.

* * *

نړۍ د تاريخ په اوږدو کې ولړزول شوه او بې ثباته شوه په جګړه کې، نړۍ د مليونونو خلکو لپاره د رنځ او درد ځای ګرځي ريښتينې او تلپاتې خوښي د الهي شتون تجربه کولو کې ده، او د دې خوښۍ ترلاسه کولو څخه لويه خوښي يا لاسته راوړنه نشته.

* * *

ولې خلک داسې کارونه کوي چې لږ خوښي او ډېر تکليف ورکوي؟

ځواب "عادت" دی، کوم چې د انسان په برخليک کې پريکړه کونکی فکتور دی ډيری خلک د عادت د اوسپنې ګرفت له امله د درد او زيان په پوهيدو سره سره په زيان رسونکو کړنو کې دوام لري. اوښ د اغزو بوټي خوري که څه هم دا د خپلې خولې څخه وينه راوباسي. د خوښۍ غوښتونکی د هغه زيان سره سره چې دوی يې روغتيا ته رسوي په خپلو خوښيو کې ښکيل کيږي. الکولي مشروبات د مرګ تر حده پورې څښي، د دننه روحاني خوښۍ څخه بې خبره، کوم چې د بل هيڅ خوښۍ سره پرتله کيدی نشي. حريص سړی خپله خوښي د مادي شتمنيو په تعقيب سره په بې رحمۍ سره له منځه وړي، نه پوهيږي چې که هغه د يو څه وخت لپاره فکر وکړي، نو هغه به هغه خوښۍ ترلاسه کړي چې سره زر يې نشي اخيستلی.

* * *

ستا په سپېڅلي رڼا کې به زه تل ويښ پاتې شم، ستا د مبارک مخ د ليدو څخه به تل خوند واخلم.

ما د لنډمهاله احساساتو له لارې د مينې لټون وکړ، او د محدود انساني مينې په صحرا کې له ګرځېدو وروسته، ما بالاخره د الهي مينې نخلستان وموند.

روحاني فکرونه

د هوښيار ښوونکي پرامنسا يوګانندا لپاره

خدای د الهي حکمت زېرمه ده، چې پراخوالی يې بې حده دی او محتوا يې نه ختمېدونکې ده، او د انسان روحونه هغه لارې دي چې له لارې يې دا حکمت جريان لري.

پراخې، خلاصې لارې او تنګې، زنګ وهونکې لارې شته، څومره چې لاره لويه وي، هومره د الهي فضل جريان زيات او پراخ وي.

* * *

درد د هوښيارانو او زده کړې ته ليواله کسانو لپاره ګټور درسونه لري، مګر درد د شکايت کونکو او ناراضه کسانو لپاره په ظالم ظالم بدلیږي.

درد موږ ته تقريبا هر څه زده کولی شي د هغې درسونه موږ هڅوي چې پوهاوی، ځان کنټرول، جلاوالی، اخلاق، او لوړ پوهاوی رامينځته کړو.

د مثال په توګه، د معدې درد موږ ته وايي چې ډیر ونه خورئ او د هغه څه په اړه محتاط اوسئ چې موږ يې خورو.

د شتمنيو يا د خپلو عزيزانو د له لاسه ورکولو له امله رامينځته شوی درد موږ ته د دې وهمونو نړ کې د ټولو شيانو لنډمهاله طبيعت يادوي.

د غلطو کړنو پايلې موږ هڅوي چې د سم او غلط ترمنځ توپير وکړو

خو ولې خلک له حکمت څخه زده کړه نه کوي؟ بيا به دوی ځانونه د درد د ظالم له خوا دردناک او غير ضروري نظم ته نه سپاري!

* * *

اې زما الهي محبوبه

ته د کايناتو په هر ګوټ کې موجود يې

هغه د ګلونو او ګلابونو په زړه کې پټیږي

هغه د سپوږم له کړک څخه ماته ګوري

د طبيعت د پردې تر شا

او وهمونه زما څخه پټ وو

د سترګو د رپ لپاره هم ما مه هېروه

* * *

خلک فکر کوي چې زاهديت د ځان محروموﻟو په اړه دی، مګر دا په بشپړ ډول ريښتيا ندي ما د وجود ترټولو لوی خزانې لپاره کوچن غوښتنې پريښودې.

* * *

د خوښۍ په دوامداره لټون کې - د غندنې وړ یا صالحو لارو له لارې - انسان په حقیقت کې د روحاني خوښۍ په لټه کې دی.

دوه ډوله خوښۍ شته: جعلي خوښۍ او ریښتینې خوښۍ

د دروغجنې خوښۍ وروسته غم او درد راځي، پداسې حال کې چې د ریښتینې خوښۍ پای تل خوشحاله وي، حتی که پیل یې غمجن یا مایوسه کونکی وي.

خدای تلپاتې خوښي ده، او کله چې غوښتونکی هغه ومومي، هغه به هغه بل شی ومومي چې هغه یې په لټه کې دی او پرته له ځنډه یې لټوي، حتی د هغو غوښتنو له ترلاسه کولو وروسته چې هغه فکر کاوه چې هغه به ورته خوښي راوړي.

په دې تلپاتې خوښۍ کې، سالک به هغه ټولې خوښۍ ومومي چې هغه یې په نورو ټولو شیانو کې لټوي.

* * *

سبا د نن لخوا ټاکل کیږي، نو زه به خپل ژوند تحلیل کړم او پوه شم چې دا څه شی دی، او بیا به داسې لارې چارې ولټوم چې هغه څه جوړ کړم چې باید وي.

نن به زه د نوښت روحیه وروزوم، ځکه چې هغه څوک چې نوښت کوي د یوې تیزې شهاب په څیر دی چې له هیڅ شی څخه یو څه جوړوي.

دا د لوی تخلیقي روح د ځواک له لارې ناممکن کار ممکن کوي.

* * *

د خدای قدرت زما د وجود په هر اتوم کې، په هر ژوندي حجره کې، په هر اعصاب کې، او په دماغ او نسجونو کې شتون لري.

زه ښه یم ځکه چې دا مبارک ځواک زما د بدن په هره برخه کې نفوذ کوي.

* * *

څوک چې خپله سوله ساتي او خپلې دندې په آرامۍ سره ترسره کوي، ځان یې له هغه نړیوال روح سره تړلی دی چې سوله یې وجود ډکوي.

مهمه نه ده چې د ژوند پیښې څومره سختې وي، او مهمه نه ده چې تجربې څومره ستونزمنې ښکاري، رواني حالت باید ارامتیا منعکس کړي او ذهن باید خپل توازن وساتي.

نه سخته ناکامي باید د روح بنسټونه ولړزوي، او نه هم باید ځلانده بریالیتوب هغه خوشحاله کړي.

څوک چې ارامتیا او ارامتیا ښیي - په ریښتیا سره، نه چې ځان ښودنه کوي - هغه د ریښتینې ارام او سولې ساحل ته رسیدلی چې د بهرنیو اغیزو لخوا نشي ګډوډ کیدی.

څوک چې غواړي د ښه والي لپاره بدلون راولي باید قوي، خاموشه او ارامه اراده رامینځته کړي او د ښو پریکړو څخه لاس وانخلي.

د فعالیت په جریان کې د خدای په اړه فکر کول او دا عمل د ورځني ژوند برخه ګرځول خورا ښه دي.

* * *

ځینې هغه کسان چې د زده کړې لیوالتیا لري د لنډ واټن لپاره لاره وهي، بیا خپله لیوالتیا له لاسه ورکوي، لار بدلوي او خپلې پریکړې هیروي.

نور هڅه کوي چې سفر ته دوام ورکړي، سره له دې چې کله ناکله زړو عادتونو ته تسلیمیږي، مګر بیا هم دوی تګ او هڅې ته دوام ورکوي، نو د دوی تمایلات ډیر پاک کیږي، او دوی د ورځو په تیریدو سره پیاوړي، صحتمند او انرژي لرونکي کیږي.

* * *

مثبت فکر کول د هغه نه لیدل کېدونکي الهي ځواک لیدلو ته لار هواروي چې کولی شي کوچني فکري ساحې او محدود حسي ادراکونه پراخ کړي، او د لویو نیکیو ځراغونه ویني، او د لامحدود پراخوالي یوه لویه کړک پرانیزي چې له لارې یې الهي شتون په خپل ټول شان او شوکت او هر ځای کې الهي کثرت کې لیدل کیدی شي.

ارامتیا هغه څه دي چې ټوله نړ ورته اړتیا لري، په ځانګړې توګه هغه کسان چې د تفکر په لاره روان دي او غواړي لوړو روحاني افقونو ته ورسیږي.

هغه روحاني هڅې چې په خاموش او سوله ایزه توګه ترسره کیږي معمولا اغیزمنې او ګټورې وي، ځکه چې کله چې فزیکي حرکتونه ودریږي، فکرونه فعال کیږي او غیر فعال روحاني انرژي بیداریږي.

* * *

موږ باید د خپلو غلطیو له امله مایوسه یا مایوسه نه شو، بلکه موږ باید تل د خپلو تجربو روښانه اړخ ته وګورو او له هغوی څخه زده کړه وکړو او هر څه چې پیښ شي، موږ باید د مرستې او لارښوونې لپاره خدای ته مخه کړو.

* * *

یو نوي شاګرد فکر کاوه چې هغه کولی شي یوازې د نظري مطالعې له لارې روحاني تعلیمات ترلاسه کړي، او سربیره پردې، هغه د نورو د تدریس لپاره هم لیواله و، نو استاد پرمهانسا ورته وویل:

"روحاني پوهاوی بهرنۍ پیوند (لکه د نبات په څیر) نه دی، بلکې له دننه څخه وده او پرمختګ دی"

* * *

د یوګي ژوندلیک لیکلو ، چې په ۳۵ ژبو ژباړل شوی او شاوخوا ۷۰ کاله دمخه د خپریدو راهیسې چاپ او مشهور دی.

زما ګرانو ملګرو:

د انتخاب آزادي په لویه کچه د هر ډول هیلو، غوښتنو، ارادو او ارادې څخه جوړه ده. په هرصورت، د انتخاب د حقیقي آزادۍ او د هغې د کوچنیو څرګندونو ترمنځ باید توپیر وشي.

زموږ هڅې، زموږ ځواک، او زموږ ټول فزیکي، اخلاقي او روحاني فعالیتونه د ارادې له لارې پیل او په دوامداره توګه کار کوي.

اراده د نه ماتېدونکي هوډ او فعالیتونو دوامداره دورو څخه جوړه ده چې د یوې غوښتنې شاوخوا متمرکز وي، تر هغه چې دا د مطلوب پایلې ترلاسه کولو لپاره کافي ځواک ته ورسیږي.

ما له هغه کتاب څخه چې زه یې لیکم یو ښه درس زده کړ، ځکه چې ما به د هغه څه بیاکتنه پرته لیکله چې ما لیکلي وو، مګر زه باید د خپل ژوندلیک هره پراګراف بیاکتنه وکړم او ما د کتاب بیا لیدو پرمهال د دې شکلي ازموینو ته بیرته تګ څخه خوند واخیست.

ما په دې ژوند کې ډېر سفرونه کړي دي چې ما لکچرونه ورکړي، ودانۍ جوړې کړې او رنګونه مې کړي دي، او زما د بریالیتوب راز تل اراده وه.

هر هغه څه چې ما د ارادې سره د ترسره کولو هڅه وکړه ترلاسه شوي دي، او زه تاسو ته ډاډ درکوم چې که تاسو د یو څه کولو هوډ لرئ، نو دا به د خدای په مرسته ترلاسه شي.

موږ باید د نورو سره الهي خوښۍ شریکې کړو د خدای په اړه د زړه څخه د خبرو کولو څخه غوره بل څه نشته.

که تاسو یو څوک قانع کولی شئ چې د ګناه لاره د مرګ درې ته لار هواروي او د الهي قوانینو سره د مراقبت او اطاعت لاره د ابدي ژوند لامل کیږي، نو تاسو به د دوی ژوند د یو ملیون ډالرو په پرتله ډیر ښډایه کړی وي.

پیسې لنډمهاله دي، خو د خدای پوهه زموږ سره پاتې کیږي او موږ سره راتلونکې نړۍ ته ځي. له همدې امله، زه ډیره خوښي احساسوم کله چې زه یو څوک وینم چې د خدای پیژندلو لپاره هڅه کوي او خپله ټوله هڅه کوي.

که څه هم زه په نړۍ کې ډېر کارونه پلانوم او ترسره کوم، خو دا کار د خدای د رضا لپاره کوم حتی د کار او د غوښتنو د ګڼې ګوڼې په منځ کې، زه

په غوسه غړ کوم، "ربه، ته چیرته یې؟" او ټوله نړ بدلیږي او زه یو لوی رڼا وینم.

زه په هغه روښانه سمندر کې یو کوچنی بلبل یم، او څومره لویه خوښي ده!

* * *

موږ باید خپل فکرونه په دې ژوند کې غمجنو او وحشتناکو شیانو پورې محدود نه وساتو حکمت له موږ څخه غواړي چې خپل فکرونه او احساسات هغه ابدي الهي ځواک ته واړوو چې نه بدلیږي او نه بدلیږي.

ځان کمزوری او بې وسه مه ګڼئ، ځکه چې ستاسو دماغ دومره انرژي ذخیره کوي چې د دوو بشپړو ورځو لپاره یو لوی ښار ته بریښنا ورکړي، او بیا هم تاسو وایئ چې ستړي شوي یاست؟!

کله چې تاسو د بریالیتوب لپاره هڅه کوئ، نو له هر شته فرصت څخه ګټه پورته کړئ پرته له دې چې نور له پامه وغورځوئ.

یو ځل زه په بوسټن کې په یوه سړک روان وم او د سړک هغه اړخ چې د پیاده تګ لپاره ځانګړی شوی و، له پیاده تګ کوونکو ډک و او تقریبا ټول زما مخې ته وو، نو له دې امله د هر چا څخه تیریدل ګران وو، سره له دې، ما پخپله پریکړه وکړه چې زه به د خلکو په مخ کې وم پرته له دې چې څوک وهځوم.

ما د فرصتونو په لټه کې شوم او دلته او هلته د پیاده روانو ترمنځ تشې لټولې، چې ما ترې کار واخیست تر هغه چې ما هغه څه ترلاسه کړل چې زه یې غوښتل او د خلکو په منځ کې لومړی شوم پرته له دې چې څوک راټول کړم.

بیا ما وویل، "سمه ده، دوی اوس زما څخه مخکې تللی شي وروسته له دې چې زه هغه څه ترلاسه کړم چې ما یې اراده درلوده"

* * *

خدای د روغتیا، سوکال، حکمت او ابدي خوښ سرچینه ده

کله چې موږ له هغه سره اړیکه ونیسو، زموږ ژوند بشپړ کیږي، او د هغه پرته، ژوند نیمګړی پاتې کیږي.

راځئ چې خپله پاملرنه هغه ټول ځواکمن الهي ځواک ته واړوو چې موږ ته ژوند، وړتیا او حکمت راکوي.

راځئ چې دعا وکړو چې دا لوی حقیقت زموږ په ژوند کې راشي
او دا چې دا ابدي ځواک زموږ د بدنونو له لارې وګرځي
او د دې لپاره چې بې بنسټه خوښ زموږ زړونو ته راشي

* * *

د تړلو سترګو د تیارو تر شا د کایناتو حیرانونکې قوې، ټول مبارک نیک روحونه، او هغه ابدي وجود چې هیڅ حد یا پای نلري، پروت دی.

د غور کولو له لارې موږ مطلق حقیقت پیژنو او په خپل ژوند او د تخلیق په ټولو حیرانتیاو کې د هغې پټ کارونه شاهدان یو.

که چیرې شاګرد ومومي چې هغه پرمختګ نه کوي لکه څنګه چې هغه غواړي، هغه باید له ځان سره ودریږي، خپل فکرونه معاینه کړي، او هغه خنډونه وپیژني چې د هغه په لاره کې ولاړ دي.

ډیری وختونه، دلیل د ریښتینې هڅې نشتوالی او یو ګډوډ ذهن دی ډیری وختونه، خنډونه د ژورو ریښو عادتونو څخه رامینځته کیږي چې باید د ژوند له باغ څخه ایستل شي ترڅو د خوښ ریښې د روح په خاوره کې وده وکړي او وده وکړي.

د لویو کارونو په کولو کې یوازې د دې لپاره ښېره مه کوئ چې غواړئ خپله اراده پیاوړې کړئ.

د بریالیتوب لپاره، تاسو باید لومړی خپله اراده د ځینو کوچنیو شیانو سره وازمایئ چې تاسو فکر کاوه چې تاسو یې نشئ کولی که تاسو هڅه وکړئ، بریالیتوب به ستاسو وي.

زه اوس هم ټول هغه اهداف په یاد لرم چې زما ملګرو او نورو راته ویلي وو چې زه به هیڅکله ونشم ترلاسه کولی، خو ما هغه ترلاسه کړل.

دا خلک چې "ښه نیت" لري کولی شي په خپلو نظرونو سره لوی زیان ورسوي؛ خدای دې موږ له دوی او د دوی له مشورې څخه وساتي.

ملګرتیا په ارادې باندې تر ټولو لویه اغیزه لري د ارام په مقدس ځای کې د مراقبې پر ځای د شورماشور محفلونو ته تلل ذهن د دنیاوي خوځښتونو د دوړو سره دومره ککړوي چې له هغوی څخه خلاصیدل ګران دي.

د یو کس اراده د هغه د ملګرو د نفوذ له امله حتمي قوي یا کمزورې کیږي.

یوازې د ځان هڅو له لارې د ارادې ځواک رامینځته کول خورا ستونزمن دي تاسو د تقلید لپاره یو ښه مثال ته اړتیا لرئ که تاسو غواړئ یو انځورګر شئ، د ښو انځورګریو سره محاصره ژوند وکړئ او د انځورګرانو سره ملګرتیا وکړئ که تاسو غواړئ یو روحاني سړی شئ، نو د عالي شخصیت لرونکي روحاني خلکو سره ملګرتیا وکړئ.

* * *

هغه غوره انسان چې پوهیده چې څنګه خپل شعور پراخ کړي او په لامحدود مطلق بدل کړي، کولی شي تخلیق د کاسمیک خوب په توګه درک

کړي، لکه څنګه چې هغه کولی شي د ځينې پوهې سره ووايی چې ماده شتون نلري.

د ځان د نظم او ضبط د اوږدو مرحلو له لارې او د مراقبت یا د روحاني درک د نورو میتودونو لکه مینه، خدمت، پرهیزګاري، او له ځان غوښتنې څخه د لرې کيدو په تعقيب سره، د خدای صادق غوښتونکی دوه ګونيتوبونه له منځه وړي او د وجود ابدي يووالي درک کوي.

* * *

مينه يوازې يوه احساس نه ده؛ دا يو ډير ريښتينی جوهر دی او کله چې په شعوري ډول لارښوونه کيږي، نو دا خپل هدف ته - پرته له غلطۍ - لاره پيدا کوي.

مينه هم يو لوی ځواک دی. غوښتونکی ممکن د خدای موندلو لپاره ډيری لارې هڅه وکړي، مګر هغه به ونه مومي تر هغه چې هغه خپله لويه ليوالتيا او ژوره هيله څرګنده نه کړي.

* * *

يو کس هغه څه کيږي چې د هغه ذهن يې قانع کوي که ستاسو اراده قوي وي، نو تاسو به د ژوند په جګړه کې بريالي شئ.

هر څومره چې ذهن خپل پام په لنډمهاله شيانو متمرکز کوي، هومره يې قوتونه کمزوري کيږي، او هر څومره چې د روح معنوي طبيعت تاييدوي، هومره يې معنوي کيږي او قوتونه يې نوي کيږي.

* * *

نړۍ به خپل لوړ او ښکته او بدلونونه دوام ولري، نو موږ به د لارښوونې او لارښوونې لپاره چيرته وګرځو؟ زموږ د تعصب او تعصب مفکورو ته نه، بلکې زموږ دننه د حقيقت او لارښوونې غږ ته.

* * *

ماده او ذهن، کاينات د خپلو ستورو او سيارو سره، د سطحې ګڼې څپې، د مادي تخليق نازک شفاف لاندې جريانونه، د احساس، ارادې او شعور انساني قوتونه، ژوند او مرګ، شپه او ورځ، روغتيا او ناروغي، برياليتوب او ناکامي، د نسبيت قانون سره سم واقعيتونه دي چې دا کاسميک خوب اداره کوي.

ټول هغه دوه ګوني اړخونه چې د نسبيت قانون لخوا درک شوي دي د هغه انساني خوب ليدونکي لپاره ريښتيني دي چې په لوی کاسميک خوب کې خپله کوچنۍ ونډه لوبوي.

د دې لپاره چې انسان د وهمونو له منګولو څخه خلاص شي - د نسبيت قانون - هغه بايد له خوب څخه د ابدي بيدارۍ لپاره راويښ شي.

موږ خوب د تخيل له لارې يا د هغه د شتون په ردولو سره، يا د "ژوند" منلو مګر "مرګ" ردولو سره، يا د روغتيا په منلو مګر ناروغ□ له پامه غورځولو سره نشو بدلولی.

هر قضيه د هغې د مخالف اړخ يوه نه بېلېدونکې برخه ده، لکه د يوې ټوکر دوه اړخونه

دوه ګونيتوبونه د يوې سکې دوه اړخونه دي، او د حقيقت غوښتونکی هڅه نه کوي چې دوی په خپل ذهن کې جلا کړي، بلکه د حکمت او ټاکلي پوهې سره له دوی څخه پورته کيږي.

* * *

د خدای مينه موږ لوړوي او زموږ پوهه پراخه کوي زه ځان يوازې په دې بدن پورې محدود نه ګڼم، ځکه چې زه احساس کوم چې زه په ټولو بدنونو کې شتون لرم.

لکه څنګه چې زه د خپل بدن په هره برخه کې خپل شعور احساسوم، زه احساس کوم چې تاسو ټول زما يوه برخه ياست، او زه احساس کوم چې ټول ژوندي موجودات زما د کاسميک بدن دننه دي، او زه د هرچا احساسات تجربه کوم.

دا يو تصور يا تصور نه دی، بلکې ځان پوهه ده. دا پوهاوی د ذهن لوستلو تبادلې څخه ډير څه دي؛ دا د هرچا د احساساتو شعوري پوهاوی دی، او دې حالت ته کاسميک شعور ويل کيږي.

کله چې دا پوهاوی ستاسو په دننه کې راڅرګند شي، د "ځان" پوهاوی له منځه ځي، او تاسو احساس کوئ چې ټول موجودات د يو الهي ژوند لخوا نفوذ شوي دي.

* * *

دا نړ□ عجيبه ده، ځکه چې په هغې کې هر څه د بدلون او بدلون تابع دي، او له همدې امله، يو سړی بايد د خپلې خوښ□ کښت□ د دې نړ□ په څنډو کې لنګر نه کړي.

که تاسو په دې ژوند کې رنځ وړئ يا د سوکال□ او ځواک څخه خوند اخلئ، ستاسو شعور بايد بدل نه شي. که تاسو ذهني توازن ترلاسه کولی شئ، هيڅ شی به تاسو ته زيان ونه رسوي.

د ټولو لويو خلکو ژوند ښيي چې دوی دا مبارک حالت ترلاسه کړی دی هغه کسان چې خپلې هيلې د دنياوي خوښ□ ترلاسه کولو باندې متمرکزې کوي، ډيری ستونزې به يې په تمه وي، ځکه چې ډيری وختونه بد خوبونه د ښکلي خوبونو سره مل وي.

که تاسو خوب یوازې یو خوب وګڼئ، نور نه، که هغه خوندور وي یا ویرونکی، تاسو به د آرامۍ احساس وکړئ، او کله چې تاسو پوه شئ چې دا ژوند هم یو خوب دی، تاسو به د هغې د خوبونو څخه خلاص شئ.

* * *

یو کس باید خوشحاله شي ځکه چې هغه کولی شي د ژوند له کوچنیو او منفي شیانو څخه پورته شي، او ځکه چې هغه کولی شي - د مثبتو فکرونو سره - سم شرایط رامینځته کړي چې د بریالیتوب عناصر راجلب کړي.

یو سخت او بې ثباته مزاج د سرطان په څیر دی چې د روح سکون خوري، او هغه کسان چې د خپګان مزاج لري نشي کولی له خپلو ستونزو څخه خلاص شي.

خو بد عادتونه او ستونزې د ارام او منطقي فکر سره له منځه وړل کیدی شي. کله چې یو څوک زیانمن عادت لري، نو دوی ناکامي مني.

* * *

اې ربه، ما دنیاوي وسوسې ستا له الهي مینې سره پرتله کړې او ستا مینه مې د هر وسوسې یا وسوسې په پرتله پیاوړې ومونده.

* * *

لکه څنګه چې تېل اور ته نور هم تودوخه ورکوي، همداسې غوسه غوسه زیاتوي او شدت ورکوي، او بې ادبه چلند نور هڅوي چې خپل سخت چلند ته دوام ورکړي او دوی نور هم ضدي او سخت کړي.

یو ارام او نرم سړی په ارامۍ سره غوسه قابو کوي، د چوپتیا په کارولو سره د اختلاف طوفان اراموي، او د خوږو، نرمو الفاظو او د نورو د احساساتو په پام کې نیولو سره اختلاف او شخړې له منځه وړي.

* * *

استاد پاراماهانسا د حقیقت په اړه وویل:

"دا شتون لري حتی که څوک پرې باور ونلري، پداسې حال کې چې تیوري باید د نظرونو او کلمو لخوا ملاتړ شي"

* * *

مینه باید د نړۍ مالک وي

* * *

زه ستا خوا ته د خپلې خوښۍ سندرې سره راځم

او ما د خپل روح له خزانې څخه خزانې راوړې دي

او زما د زړه په ژورو کې، زه ستاسو لپاره د الهي ارمان امرت راټولوم.

د دروغجنو هیلو په صحرا کې له تندې وچ شوی یم

خو اوس زما ارمانونه د تل لپاره مړه شوي دي

ځکه چې دا ستاسو له پراخو چینو څخه راوباسي
ستا د مقدس عطرو غړونه زما په لور روان دي
زما د خوښۍ شمع ستاسو د خوښۍ په رڼا سره ځلیږي
زه نږدې وم چې د ځمکنیو نخلستانونو په سراب کې مړ شم
او اوس زه ستا د روح د څپو څخه ډوب شوی یم
اوه، کاشکې زه ستا په الهي سمندر کې ډوب شم او د تل لپاره ژوند وکړم

* * *

لمریز ذهني افقونه د الټرا وایلیټ وړانګې لري چې ټول رواني باکتریاوې له منځه وړي. دا وړانګې د تنګ او محدود لیدونو د شیشې خنډ سره مه بندوئ.

* * *

د خدای په کور کې باید هیڅ ډول تفرقه نه وي

* * *

زموږ مینه د نورو لپاره د مینې د احساس کولو ځواک له امله ممکنه ده چې موږ یې ستاسو د سخاوتمندانه لاس څخه ترلاسه کوو، ای ربه

نو موږ ته الهام راکړئ چې خپله ډېره مینه او سوځېدونکې لېوالتیا تاسو ته وړاندې کړو!

تاسو موږ ته پلرونه او میندې، وروڼه او خویندې، زامن او لوڼې، د تره زامن او د ژوند ملګری راکړی دی.

ماشومانو او ملګرو، شاید موږ زده کړو چې څنګه له تاسو سره مینه وکړو، د مختلفو څرګندونو او د هر ډول انساني اړیکو لپاره د طبیعي توپیرونو سره.

اې تلپاتې مینه کوونکې، اې تر ټولو لوړ نږدې! ماته را زده کړه چې د انساني مینې د ټولو ګلونو یوه ګېډۍ جوړه کړم او ستا په مبارک معبد کې یې د نذرانې په توګه کېږدم.

خو که زما د ډېرو وفادارېو له امله، زه نشم کولی تاسو ته ټوله ګېډۍ درکړم، نو زه به یو ګل، تر ټولو غوره او تازه ګلونه غوره کړم او ستاسو په پښو کې به یې کېږدم، په دې هیله چې تاسو به یې زما څخه ومنئ!

* * *

فزیکي ښه، په ځانګړي توګه سترګې، په لنډه توګه څرګندوي چې یو څوک په تیرو وختونو کې څنګه و. داخلي ځان په کلکه بهرنۍ ښه اغیزه کوي.

د یو انسان سترګې د هغه تر ټولو مهم فزیکي ځانګړتیا ده، او یو څوک باید هڅه وکړي چې خپلې سترګې ښکلې کړي. دا څنګه ترسره کیدی شي؟

زمور ستړګې په څرګنده توګه زمور داخلي طبيعت څرګندوي، او د ستړګو ظاهري بڼه او څرګندونې د ښکلا کولو يوه لاره د ښکلي داخلي فکرونو او احساساتو روزل دي.

ځينې ستړګې ډېرې ظالمې وي، او ځينې يې د کينې يا خود غرض منعکس کوي

مهمه نه ده چې د يو چا خبرې څومره خوږې ښکاري او عملونه يې څومره ښکلي وي، تاسو کولی شئ د دوی د ستړګو د څرګندونو له لارې په سمه توګه پوه شئ چې د دوی اصلي ماهيت څه دی، ځکه چې دوی نشي کولی د دې دوو پرانيستو کړکيو تر شا پټ شي.

له همدې امله، يو سړی بايد ښکلي او تخليقي فکرونه وکړي او ځکه چې دوی د خدای په شکل کې رامينځته شوي، دوی حق نلري چې خپل داخلي ژوند فاسد کړي.

ښکلې ستړګې چې سوله، ارامي او صادقانه مينه منعکسوي بايد د ارامۍ، مينې او سولې د پراختيا له لارې وده وکړي.

يوازې د دې طريقې له لارې يو روحاني مقناطيسي ځواک روزل کيدی شي چې د فزيکي ظاهري بڼې له ټولو محدوديتونو او محدوديتونو څخه پياوړی وي.

* * *

کله چې مور د يوې مسلې د بشپړې مطالعې او د هغې پورې اړوند د ګټو او زيانونو پيژندلو وروسته، يوه کلکه پريکړه کوو، او کله چې مور خپله اراده فعاله کړو، مور کولی شو په خپل ژوند کې ډيری بدلونونه رامينځته کړو چې ممکن بدلون يې ناممکن ښکاري.

خپلواکه اراده شتون لري، او که دا نه وي، نو هيڅوک به د داخلي او بهرني چاپيريال له اغيزو څخه خلاص نشي، وده به محدوده شي، د تخليقي فعاليتونو ساحه به محدوده شي، او د انسان لپاره به ناممکن وي چې وده وکړي او د ابتدايي کچې څخه پورته شي.

د نويو ټولنيزو سيسټمونو مفهوم او د خپلواکو ادارې کارونو پورې اړوند پرمختللي نظرونه، په پرمختللو ساينسي کشفونو کې کارول شوي ميتودونه، د څېړنې او مطالعاتو متنوع ساحې، او تخليقي ادبي فعاليتونه، ټول د انسان وړتيا تاييدوي چې د خدای په مرسته او د ارادې په ځواک سره په هر ډګر کې د انتخاب آزادۍ وکاروي.

* * *

منظمې خبرې او د غوسې او کرکې څخه ازادي يو کس په خپل کور کې په ځان کنټرول او درناوي وړ کوي. پدې کې د کورنۍ شخړو سره په

هوښيارۍ او منطقي ډول معامله کول يا د مهربانو الفاظو سره نورو ته قناعت ورکول شامل دي.

دا د بريا او حتی اتلولۍ نښه ده، حتی د مخالفينو په وينا.

* * *

پوهه د ژوند تر ټولو قيمتي خزانه ده دا يو داخلي ليد دی، يو حسي درک چې له لارې يې موږ کولی شو د ځان او نورو په اړه حقيقت وپيژنو او څنګه د ټولو هغو شرايطو سره معامله وکړو چې زموږ په لاره کې راځي، لکه څنګه چې دا موږ سره مرسته کوي چې خپل چلند او عملونه د اړتيا سره سم تنظيم کړو.

په دې نړۍ کې، زموږ پوهه اکثرا محدوده وي، او کله چې زموږ ذهني ليد تياره وي، نو د شيانو وړاندوينه کول او د هغوی د پايلو پوهيدل ناممکن کيږي.

ځکه چې موږ د خپلو کړنو احتمالي پايلې نه شو اټکل کولی، موږ ډيری وختونه غلطې پريکړې کوو.

په دې نړۍ کې د سولې د ژوند کولو لپاره، موږ بايد د خپل چاپيريال او شاوخوا چاپيريال څخه په بشپړه توګه خبر شو، او پوه شو چې موږ په کوم لوري روان يو.

موږ بايد هغه داخلي حس ولرو چې موږ ته ووايی چې زموږ راتلونکی ژوند به زموږ د اوسنيو کړنو پراساس څنګه وي.

* * *

ذهن بايد د سم درک په قلبه سره ولوبول شي ځکه چې خاوره يې وچه او سخته ده، او خاوره يې بايد د خوشبينۍ او خلاصون سره لنده شي، او د ايمان تخمونه بايد په کې وکرل شي او تخمونه د الهي ارادې سره په همغږۍ کې د نيک نيت په اوبو سره اوبه شي.

* * *

يو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه د يوې دعا په اړه وپوښتل چې الهي محبوب به په ډير سرعت سره هغه ته ورسوي، او استاد وويل:

"خدای يوازې ستاسو د زړه په کان کې د دعا پټ جواهر غواړي"

* * *

چا موږ ته د مينې کولو وړتيا راکړه؟ خدايه

نو څوک زموږ د مينې تر بل هر څه زيات مستحق دی؟ خدايه!

د خدای پرته ريښتينې مينه نشته ځکه چې خدای مينه ده

* * *

موږ باید هیر نکړو چې خدای زموږ روزونکی دی او ریښتینې سوکالي د هغه څه له مخې نه اندازه کیږي چې موږ یې لرو بلکه د هغه څه له مخې چې موږ یې د ارادې له لارې ترلاسه کولی شو.

خوښي د غوښتنو د کمولو او د اړینو اړتیاوو د پوره کولو وړتیا رامینځته کولو لپاره هڅې ته اړتیا لري، او خوشبین اوسئ چې شرایط به د خدای په مرسته ښه شي سره له دې چې ټول خنډونه او خنډونه شتون لري، پرته له دې چې دوی څومره ستونزمن ښکاري.

* * *

د حکمت غږ ټولو ښو زړونو سره خبرې کوي چې د لوړو روحاني خوځښتونو سره همغږي دي، او په هوا کې د همغږ□ نظرونو په لټه کې ګرځي چې سوله، مینه او عالي پوهه غواړي.

* * *

زموږ زړونه تسبیح دي، او مینه د الهي تسبیح تار دی چې زموږ زړونه سره یوځای ساتي.

* * *

مه پرېږدئ چې ستاسو شتمن□ تاسو ونیسي

* * *

زه اوس هم هغه ډېر زده کوونکي په یاد لرم چې زما ښوونکي ته راغلل او بیا یې وروسته پریښودل ځکه چې دوی سم پوهه نه درلوده.

ما له ځان سره وویل، "ډیری ممکن راشي او ډیری ممکن لاړ شي، مګر زه به تر پایه پورې ثابت پاتې شم"

زما ښوونکی یو سخت او مهربان سړی و، او ډیری یې د هغه د ځلانده حکمت چمک ونه زغملی او له خانقاه څخه ووتل، خو ما یوه ورځ ورته وویل:

"یو څوک شته چې هیڅکله به تا پرېږدي نه، او هغه کس زه یم"

زه خوشحاله یم چې ما خپله ژمنه پوره کړه ځکه چې د هغه روحاني لارښوونې زما سترګې پرانیستې او زما ذهن یې د خدای په رڼا روښانه کړ.

* * *

په یاد ولرئ چې د خدای رضا تر ټولو لویه خبره ده که ټوله نړ□ له تاسو څخه راضي وي، مګر تاسو د خدای رضا نه لرئ، تاسو د هغه چا په څیر یاست چې باد ته لاس اچوي یا په ایرې باندې ټوپ وهي مګر که ټوله نړ□ له تاسو څخه ناراضه وي یا ستاسو په وړاندې وي، بیا هم تاسو د خدای رضا لرئ، نو تاسو د هرڅه کنټرول کې یاست او واقعیا خوشحاله مالک یاست.

* * *

زموږ ژوند په بشپړ ډول په خدای پورې اړه لري، او که موږ هغه ته مخه کړو او د هغه په مرسته باور ولرو، هغه به موږ ته لاره وښيي او زموږ د ستونزو سره د مقابلې او له ستونزو څخه د خلاصون لپاره به سمې لارې ته لارښوونه وکړي.

* * *

الهي مجسمه جوړونکی
پرېږده چې زما د زړه هره ضربان وي
د "زما ابدي مينه ستا لپاره" په شعر کې يوه نوې کلمه
او پرېږده چې زما د شونډو هر غږ خپور شي
ستا د سپېڅلي غږ مبارکې څپې
زما هر فکر دې ستا د شتون له خوښۍ ډک شي.
زما اراده ستا د الهي ژوندون سره چارج شي
زما ټول فکرونه، څرګندونې او ارمانونه په خپل فضل سره سينګار کړه
اې تر ټولو سپېڅلې الهي مجسمه جوړونکې
زما ژوند په هغه ډول جوړ کړه چې ته يې مناسب ګڼې
ستاسو د ځانګړي ډيزاين مطابق

* * *

خدای موږ ته ځواب راکوي کله چې موږ هڅه کوو، او بيا به موږ پوه شو چې هغه واقعيا شتون لري، زموږ دعاګانې اوري، او زموږ هيلې پوره کوي هغه څوک چې په دوامداره توګه د هغه په اړه فکر کوي او په هغه باندې غور کوي د هغه مقدس شتون به احساس کړي او د هغه مبارک رڼا به ووينې.

څوک چې صادقانه هيله او ټينګ هوډ ولري، خامخا به خپلې موخې ته ورسيږي، پرته له دې چې تيرو تيروتنو ته پام وکړي، مګر په دې تيروتنو کې دوام ورکول د ځان په وړاندې لويه ګناه ده، ځکه چې څوک چې تېروتنه کوي ځان له ريښتينې خوښۍ څخه محرومومي.

انسان د ځان لپاره د زيان يا ګټې رسولو واک لري، او دا د هغه انتخاب دی چې د ناپوهۍ ميرېان له ځانه لرې وساتي ترڅو هغه ونه چيچي او هغه ته تکليف ونه رسوي.

که يو څوک نه غواړي چې خوشحاله وي، هيڅوک يې نشي خوشحاله کولی، او هغه بايد د خپلې بدبختۍ لپاره خدای ملامت نه کړي.

که خدای موږ ته د خپلې ارادې د کارولو آزادۍ نه وای راکړې، نو هغه به زموږ د بدبختۍ مسؤل وای، مګر هغه موږ ته دا آزادۍ راکړه، او موږ هغه څوک يو چې خپل ژوند د خپلې خوښې سره سم شکل ورکوو.

* * *

د خاموشۍ ژوره معنی:

کله چې شاګرد د ویرې، ناروغۍ او نورو ستونزو د شیطانانو لخوا تعقیب شي، هغه په ځان کې د سکون پټنځای لټوي.

هغه کس چې له روحاني پلوه بیدار دی، شپه او ورځ د ارامۍ په یوه کلا کې ژوند کوي چې د اندیښنو او غمونو څخه پاکه ده، او د نړۍ وحشتونه یې نشي ماتولی.

هغه کسان چې د چوپتیا مقدس ځای ته ننوځي کولی شي د نورو روحونو سره چې خدای سره مینه لري اړیکه ونیسي، لکه څنګه چې دوی د ګلابونو او ټولو ژوندیو موجوداتو ژبه پوهیږي.

د شاګرد سکون څومره ژور وي، هومره یې خوښي زیاته وي

هغه خوښي چې د فکر د کړکیو تر شا پټه ده، چې باید د چوپتیا په ژورو کې ویلټل شي او کشف شي، یوه لویه خوښي ده چې د بیانولو څخه ډډه کوي.

* * *

زه تمدن ته د یو باغ په سترګه ګورم چیرې چې زه د هر ډول انساني ځانګړتیاوو غوړېدل او غوړېدل وینم.

زما ذهن د مچۍ په څېر د ښو ځانګړتیاوو ګلونه لټوي

مچۍ یوازې هغو ګلونو ته ځي چې له هغې څخه غوره ډوله شاتو راټولولی شي.

په ورته ډول، موږ باید د مچۍ تقلید وکړو، کوم چې یوازې تر ټولو خوږه شراب څښي. دا پدې مانا ده چې موږ باید هڅه وکړو چې هغه ښې ځانګړتیاوې او فضیلتونه جذب کړو چې موږ یې په نورو کې ګورو.

خدای هغه مبارک شات دی چې په منلو وړ روحونو کې بهیږي او دوی د نیکۍ او خوږوالي څخه ډکوي.

* * *

څوک چې غواړي خپل افق پراخ کړي، باید د فرقې، رنګ، نژاد او ړانده تعصب څخه پورته پورته شي، او ځان کنټرول تمرین کړي، مهربان او دوستانه وي، او په خوړو، څښاک او نورو خوندونو کې اعتدال ولري.

هغه باید هغه کارونه وکړي چې وجدان یې خوښوي او هغه ورته ذهني سکون ورکوي، رښتیا ووایی، غلا ونه کړي، نورو ته دوکه ورنکړي، په هغو خوښیو کې ښکیل نشي چې روغتیا ته زیان رسوي او ژوندون کموي، او له ویرې، غوسې، حرص، حسد او ګډوډونکو خواهشاتو څخه لرې پاتې شي.

او دا چې هغه باید ځان ته روزنه ورکړي چې ګرمي، یخني او نور سختۍ وزغمي پرته له دې چې خپه شي او په خدای باور پیاوړی کړي، چې له ټولو ویرې او بدیو څخه تر ټولو لوی پناه ځای دی.

* * *

زما او زما د استاد اړیکه کامل او ښکلې وه د روحاني لاربښود او شاګرد ترمنځ اړیکه په خپل لوړ معنی کې مینه ده.

ما یو ځل د خانقاه ژوند پریښود او فکر مې کاوه چې زه به وکولی شم په همالیا کې د خدای په لټه کې شم، مګر زه غلط وم او ما احساس وکړ چې ژر تر ژره زه لاړم

کله چې زه څو ورځې وروسته راستون شوم، زما ښوونکی زما سره داسې چلند وکړ لکه څنګه چې ما هیڅکله له هغه څخه نه وي وتلی. د دې پر ځای چې ما وغندي، هغه د معمول په څیر زما هرکلی وکړ او په ارامه یې وویل، "راځئ وګورو چې نن سهار د ناشتې لپاره څه چمتو کولی شو".

نو ما ورته وویل، "خو صاحب، زما د تګ له امله ته په غوسه نه یې؟"

هغه ځواب ورکړ: "البته نه، زه له نورو څخه هیڅ تمه نه لرم، او له همدې امله د دوی هیلې زما سره په ټکر کې نشي کیدی. زه به له تاسو څخه د شخصي ګټې لپاره ګټه پورته نه کړم، او هیڅ شی ما ته ستاسو د خوښ څخه ډیر خوښ نه دی."

د لومړي ځل لپاره، ما احساس وکړ چې یو څوک زما سره په ریښتیا مینه لري!

که زه د خپل پلار د سوداګر چارې اداره کړې وای او خپله دنده مې پریښوده، نو هغه به زما څخه په غوسه شوی وای د مثال په توګه، کله چې ما د ګټورې دندې وړاندیز رد کړ (په هغه شرکت کې چې زما پلار اجرایوي رییس و)، هغه د اوو ورځو لپاره له ما سره خبرې ونه کړې.

زما پلار ما سره د پلار په څېر صادقانه مینه درلوده، خو دا یوه ړنده مینه وه، ځکه چې هغه فکر کاوه چې پیسې به ما خوشحاله کړي، خو پیسې به زما خوښي له منځه یوسي.

څه موده وروسته، کله چې ما د مدغم زده کړې لپاره خپل ښوونځی جوړ کړ، زما پلار خپل نظر بدل کړ او ویې ویل، "زه خوښ یم چې تاسو دا دنده ونه منله".

برعکس، زما د ښوونکي چلند په بشپړه توګه توپیر درلود، ځکه چې زما د خانقاه پریښودو سره سره، زما لپاره د هغه مینه بدله نه شوه، او هغه ما ملامت نه کړ.

* * *

زه ستا د مخلوق د تیر، اوسني او راتلونکي په بستر کې ډیر وخت تیر کړی یم، او زه - د ابدیت ماشوم - اندیښمن یم.

ما څو ځله مبارزه وکړه، خو ګټه یې ونه کړه، خو بالاخره زه بریالی شوم چې د غولوونکي نسبیت د خنډونو په منځ کې له بستر څخه راووځم، او

تاسو ما په خپلو لاسونو کې واخیست او د تلپاتې سولې په سندرو یې ولړزاوه.

زه د ابدیت ماشوم یم - ستا ابدیت، ای ربه
زه خپل سر ستا د ټول وجود په سینه ږدم

* * *

زه د جنت مرغ یم: ستاسو د مبارکو لاسونو لخوا جوړ شوی د جنت مرغ

هغې ما په فضل او ښکلي رنګونو سینګار کړ: د نرم ښکته او د روحاني غوړېدو د سرو زرو بڼکو سره

زه د ژوند په تیاره، خفه کوونکي فضا کې د خوښ د جنت په لټه کې لوړ وخوځېدم، او زما روښانه بڼکې د نا امید په تیارو داغونو رنګ شوې وې.

راشه، زما خدایه، او د خپل جنت مرغ د حکمت په وړانګو او د سولې په پاکو، خوږو اوبو سره ومینځه.

* * *

یو ډول باکتریا شتون لري چې یوازې په دوو ساعتونو کې زیږیږي، ضرب کیږي او مړه کیږي.

دا ډول ازموینه په نیمه ورځ یا له هغه څه څخه لږ وخت کې ترسره کیدی شي چې یو انسان ورته اړتیا لري د اوږدې مودې لپاره چې ممکن تر اتیا کلونو پورې وغځیږي.

هغه اویا یا اتیا کاله چې موږ ژوند کوو په ابدیت کې یوازې یوه لنډمهاله شیبه ده له نسبي لید څخه، هر هغه څه چې موږ ته پیښیږي په ورته سرعت سره پیښیږي لکه څنګه چې پورته ذکر شوي باکتریا سره پیښیږي د ابدیت په هره لنډمهاله شیبه کې، ډیری کلونه د انسان د حساب سره سم تیریږي له همدې امله، وخت د ضایع کولو لپاره خورا قیمتي دی.

* * *

یو کس باید هغه څه ونه کړي چې د هغه وجدان یې نه مني، او باید خپل مالک وي کله چې دوی پوه شي چې دوی د خپلو افکارو، احساساتو او کړنو مالکان دي، هیڅ شی به ونه شي کولی چې دوی کنټرول یا اغیزمن کړي.

* * *

که څه هم ذهن په بدن باندې ډېر اغېز لري، خو د بدن له پامه غورځول ناپوهي ده.

یو کس باید مناسب صحي خواړه وخوري، د غیر صحي خوړو په پرتله یې غوره کړي.

که ستاسو شرایط تاسو ته اړ باسي چې د هغو خلکو سره ژوند وکړئ چې تاسو اندیښمن کوي، نو دا مشوره ورکول کیږي چې وخت په وخت خپل چاپیریال بدل کړئ مګر حتی له دې څخه غوره دا ده چې خپل رواني حالت بدل کړئ ترڅو تاسو د نورو د کړنو څخه ځور نه شئ. ځان بدل کړئ، او بیا به تاسو وکولی شئ په هر ځای کې په سوله او خوښۍ کې ژوند وکړئ.

* * *

ټوله نړۍ د رواني پناه ځای په څیر ده ځینې خلک د حسد او حسد څخه رنځ وړي، ځینې نور د غوسې، کرکې او شهوت څخه رنځ وړي دوی د خپلو عادتونو او احساساتو قرباني دي مګر تاسو کولی شئ په خپل چاپیریال کې سوله رامینځته کړئ.

* * *

احساسات په ذهن او بدن باندې څرګندې اغیزې لري حسد او ویره مخ رنګین کوي، پداسې حال کې چې مینه یې ځلیدونکی کوي.

* * *

کله چې تاسو ارام اوسئ، تاسو به تل خوشحاله اوسئ

کله چې تاسو د ښه والي لپاره د بدلون پریکړه کوئ، په یاد ولرئ چې ښه ملګرتیا او عالي نفوذ ستاسو د هدف ترلاسه کولو لپاره خورا مهم او لازمي دي.

د چاپېریال اغېز - ښه یا بد - د ارادې په پرتله پیاوړی دی، نو له نورو سره په خپلو معاملو او تعاملاتو کې دا په پام کې ونیسئ.

د ځان د ښه والي لپاره د ځان تحلیل هم اړین دی

که تاسو په ژورتیا او له وېرې پرته ځان تحلیل کولی شئ، نو تاسو به وکولی شئ د نورو تحلیلونو سره مقاومت وکړئ او د دوی نیوکې به تاسو اغیزمن نه کړي.

* * *

یو څوک ممکن ووایي: "زه د خوښۍ یا خوښۍ پروا نه لرم، زه د بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د یو څه ترسره کولو لپاره ژوند کوم، د مثال په توګه"

بل ښایي ووایي: "زه غواړم په دې نړۍ کې ښه کار وکړم، حتی که زه د درد او کړاو په منځ کې یم"

خو کله چې موږ د دوی نظرونه وڅېړو، موږ ګورو چې دواړه د خوښۍ لپاره هڅه کوي ایا لومړی د خوښۍ پرته بریالیتوب غواړي؟ ایا بل د نړۍ لپاره ښه غواړي پرته له دې چې په پایله کې یې پخپله خوښي تجربه کړي؟ یقینا نه.

دوی ممکن د هغو فزیکي دردونو او رواني کړاوونو پروا ونکړي چې د نورو لخوا دوی ته رامینځته شوي یا ممکن د بریالیتوب ترلاسه کولو یا نورو ته د مرستې چمتو کولو کې د شرایطو له امله رامینځته شي، ځکه چې لومړی په بریالیتوب کې لویه خوښي لټوي او بل یې د ټولو ناوړه شرایطو سره سره د نورو سره په بشپړه توګه مرسته کولو څخه خوند اخلي.

حتی ډیری بې غرضه انګیزې او مخلص بشري تمایلات د خوښۍ ته نږدې کیدو لپاره د شخصي هڅونې څخه سرچینه اخلي.

خو دا خوښي د فرصت غوښتونکو او تنګ نظره کسانو لپاره نه ده، بلکې دا د سخاوتمند او شریف کس خوښي ده چې پراخ ذهن، سخاوتمند او لوی روح لري.

له همدې امله، پرهیزګاره ځان غوښتنې ته اجازه نه ورکوي چې پر ځان واکمن شي، ځکه چې دا ناشونې ده چې دا خالصه خوښي ومومي پرته لدې چې سړی پراخ ذهن او مهربانه وي، نو هغه د نورو او همدارنګه د ځان لپاره خوښۍ لټوي او غواړي.

دا یو نړیوال اصل دی چې نه بدلیږي او نه بدلیږي

* * *

دا اړینه نه ده چې تاسو ټول خلک په شخصي توګه وپیژنئ او له هغوی سره په کلکه مینه وکړئ ترڅو په هغوی کې لیوالتیا وښایئ او هغوی ته خدمت وکړئ.

هغه څه چې اړین دي دا دي چې تل د هر هغه چا لپاره دوستانه خدمت وړاندې کولو ته چمتو اوسئ چې ستاسو له لارې تیریږي او په ریښتیا سره دې خدمت ته اړتیا لري.

دا ذهني هڅې او د شکایت پرته د دې کولو لپاره صادقانه لیوالتیا ته اړتیا لري په بل عبارت، دا قرباني ته اړتیا لري.

لمر په الماس او د ډبرو سکرو په ټوټه مساوي ځلیږي، خو الماس ځینې ځانګړتیاوې رامینځته کړې او وده کړې چې دا توان ورکوي چې د لمر وړانګې ترلاسه کړي او په ځلا او ځلا سره یې منعکس کړي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی ورته رڼا وښیي.

موږ باید د خلکو سره په خپلو معاملو کې د الماس په څیر واوسو او د الهي مینې رڼا په شان او پاکوالي سره منعکس کړو.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو شاګردانو ته په یوه وینا کې وویل:

زه په کلمو کې ستاسو د احساساتو د څرګندولو لپاره د خپلې ستاینې ژوروالی نشم بیانولی.

زه ستاسو د اخلاص، ستاسو د روحيې ځواک، او ستاسو د زړونو څخه راوتلو خبرو څخه په ژوره توګه مننه کوم.

زه وياړم چې ستاسو په منځ کې يم، او دا د خوښ خبره ده چې تل په دې نړ کې د خپلو وروڼو او خويندو په وړاندې خپل لوی مسؤليت په ياد لرم.

* * *

هغه سړی چې خپل باداران به يې وهل

کله چې تاسو غواړئ يو نوی عادت رامينځته کړئ او يو بد له منځه يوسئ، نو خپل ذهن په ارامه او پرته له فشار څخه، د ابرو تر مينځ په تندي کې موقعيت لرونکي د ارادې او روحاني پوهاوي په مرکز متمرکز کړئ، او په کلکه هغه ښه عادت تاييد کړئ چې تاسو يې رامينځته کول غواړئ. په ورته ډول، کله چې تاسو غواړئ له يو بد عادت څخه خلاص شئ، په ورته ټکي تمرکز وکړئ او په کلکه تاييد کړئ چې په دماغ کې ټولې عصبي لارې چيرې چې بد عادت متمرکز دی له منځه تللي دي.

زه به تاسو ته د يو سړي په اړه يوه ريښتينې کيسه ووايم چې په کار کې د خپلو مشرانو په وهلو کې ماهر و کله چې هغه خپل غصه له لاسه ورکړه. په پايله کې، هغه هم په پرله پسې توګه دندې له لاسه ورکړې ځکه چې کله به هغه د غوسې وخت درلود نو په بشپړ ډول يې د ځان کنټرول له لاسه ورکړ، او هغه به هر هغه څوک چې د هغه مخالفت يې کاوه په هر هغه څه سره وهل چې لاس يې پرې راتللی شي.

هغه زما سره د مرستې غوښتنه وکړه، نو ما ورته وويل: "بل ځل چې غوسه شې، مخکې له دې چې څه وکړې، له يو څخه تر سل پورې حساب کړه".

هغه دا طريقه هڅه وکړه خو بيرته زما خوا ته راغی او ويې ويل: "کله چې زه دا کار کوم نو زما غوسه زياتيږي، او زه د اوږدې انتظار له امله د شميرلو پرمهال د غوسې له امله ړوند يم" د هغه حالت نا اميده ښکاريده.

بيا هغې له هغه وغوښتل چې فکر وکړي او احساس وکړي چې د خدای رڼا د هغه دماغ ډکوي، د هغه غوسه ارامولي، د هغه اعصاب آراموي، د هغه احساسات نرموي، او د غوسې ټولې نښې له ځانه لرې کوي، او په پايله کې به هغه يوه ورځ د خپل غوسې له حملو څخه خلاص شي.

ډېر وخت نه و تېر شوی چې هغه بيا زما خوا ته راغی، او دا ځل يې راته وويل: "ما د غوسې له عادت څخه ځان خلاص کړی دی، او زه د دې لپاره منندوی يم"

ما پريکړه وکړه چې هغه وازمايم، نو ما له ځينو هلکانو وغوښتل چې د هغه د ځورولو هڅه وکړي، او زه په داسې ځای کې پټ شوم چې زه يې

ليدلی شم مګر هغه ما نشو ليدلی هلکانو په وار وار هڅه وکړه چې هغه وپاروي، مګر هغه ارام پاتې شو او ځواب يې ورنکړ.

* * *

د تلپاتې ژمنې زمونږ زړونه او ذهنونه ډک کړي

او د ژوند فصلونه او پيښې موږ ته يادونه کوي چې د مرګ سيوری د رڼا هغه ماشومان نه ويروي چې د روح د دوام او د خپل خالق سره د هغې د نږدې اړيکې څخه خبر دي.

راځئ چې پوه شو چې ژوند او مرګ د خدای په سمندر کې دوه څپې دي، او روح، چې د کاسميک سمندر څخه يو څاڅکی دی، پرته له دې چې د خپل اصلي طبيعت بدلون ومومي او پرته له دې چې د خپل ابدي سرچينې څخه جلا شي، دا دوه څپې اخلي.

راځئ چې د خپل اصلي طبيعت د ناپوهۍ له کوټو څخه د رڼا او پوهې ځوکو ته د راوستلو لپاره کار وکړو.

کله چې موږ خپل شعور د بدن د محدوديتونو، منفي فکرونو او غير صحي اغيزو څخه خلاص کړو، موږ به خپل روحاني طبيعت ته لاس ورکړو او پوه شو چې موږ د الهي لمر تلپاتې وړانګې يو چې هيڅکله نه غروبيږي.

* * *

هغه کسان چې د سماده يا کاسميک ايکسټاسي حالت ته رسيږي، ګوري چې جامد مواد په مايعاتو بدليږي.

مايعات ګازونو ته، ګازونو ته انرژۍ ته، او انرژي کاسميک شعور ته، او هغه يوه لويه خوښۍ احساسوي چې د توضيحاتو څخه سرغړونه کوي او د نوي شوي خوښۍ يا لامحدود حکمت يا عالي سولې يا د بشپړ شتون احساس يا د کاسميک روح په مينځ کې د ځان ويلې کيدو څخه د شعور مختلف حالتونه تجربه کوي.

* * *

د اعصابو بيا رغونه

په ژور، خاموش مراقبت کې، د ژوند ځواک له دماغ څخه ټولو ارګانونو ته جريان لري، د نسجونو څخه د رڼا ځراغونه راپورته کيږي، او حياتي جريان د ملا تير له لارې جريان لري او د بدن ټولو حجرو ته د جذبولو لپاره ويشل کيږي، د شفا ورکولو انرژۍ جريان سره مشبوع کيږي، او په پايله کې اعصاب تازه کيږي.

* * *

د مقناطيس ډولونه:

د عادي مقناطيسونو څخه موږ ليدلی شو چې د مقناطيس د جذب ځواک پخپله د مقناطيس کيفيت پورې اړه لري.

يو کوچنی مقناطيس کوچني شيان جذبوي، او يو قوي مقناطيس لوی شيان جذبوي

په دې توګه، د انسان مقناطيس د خپل جاذبې قوې له مخې جذبوي

د انسان مقناطيسي وړتيا هم ډيری ډولونه لري؛ ځينې يې فزيکي شيان جذبوي، ځينې يې رواني ځواکونه، او ځينې يې روحاني ګټې جذبوي - هغه ګټې چې ډيری وختونه پټې يا هيرې شوې وي.

د روح په کانونو کې قيمتي جواهرات کشف کړئ، او تاسو به ګټونکي شئ خپل مطلوب هدف تعقيب کړئ، او ډاډه اوسئ چې مقدس مقناطيسيت به خدای تاسو ته راجلب کړي - د ټولو ځواک او نيکمرغۍ سرچينه، او په ژوند کې ترټولو لويه لاسته راوړنه.

تایید: زه به د برکت لرونکي روحاني مقناطيس څخه کار واخلم ترڅو ټول ښه شيان او د ټولې پوهې وړانګې ځان ته جذب کړم.

* * *

خدای زما ژوند دی هغه زما مينه ده هغه هغه معبد دی چې زما زړه ورته د عبادت لپاره بلنه ورکوي

خدای زما هدف دی، ځکه چې زه د هغه له مرستې پرته خپلې دندې نشم ترسره کولی.

له همدې امله ما د زړه او روح په لټه کې وم تر هغه چې ما هغه ومومند

د الهي، ځليدونکي مينې او مطلق عزم پرته، د کايناتي محبوب موندل ګران دي

* * *

يوه ورځ به راشي چې يو څوک له دې نړۍ لاړ شي ځينې به يې په مينه ياد کړي او ژاړي، او نور به يې په بده توګه ياد کړي، مګر د هغه ټول بد او ښه فکرونه به ورسره ملګري وي.

له همدې امله، دا د يو کس دنده ده چې خپل فکرونه وڅاري، خپل عملونه وڅېړي، خپلې غلطۍ سمې کړي، ځان وارزوي، او خپل غوره کار وکړي.

تر هغه چې تاسو د سم کار کولو هڅه کوئ، خلکو ته پام مه کوئ چې ستاسو په اړه څه وايي.

زه خپله ټوله هڅه کوم چې له چا سره دښمني ونه کړم، او په ژوره توګه زه ښه پوهيږم چې ما خپله ټوله هڅه کړې چې له هرچا سره مهربان او مخلص واوسم.

خو زه د خلکو د نظرونو پروا نه لرم، که ستاينه وي يا غندنه، ځکه چې خدای زما سره دی او زه ورسره يم، او دا هغه څه دي چې خورا مهم دي.

* * *

کله چې د دوو کسانو یا د خلکو د یوې ډلې ترمنځ ملګرتیا په خالص روحاني اساس رامنځته شي، پرته له شخصي موخو او اهدافو، نو دا پاکه ملګرتیا د هر یو ملګري روح پاکوي.

هغه زړه چې د ملګرتیا له لارې پاک شوی وي د یووالي او نږدېوالي لپاره خلاص دروازه ګرځي

د دې زړه له لارې، دا ممکنه کیږي چې نور ښه روحونه جذب شي ترڅو د ورورګلو مینې جوړښت ته ننوځي او له سکون او سولې څخه خوند واخلي.

* * *

زه د خپلو کارونو په پرتله د نورو چارو ته ډېره پاملرنه کوم، ځکه چې زه هر څه د خدای لپاره کوم، او زه یې د خپلې کړنې په پرتله په ډېرې لیوالتیا او لیوالتیا سره کوم.

که پایلې برعکس یا نا قناعت بخښونکې وي، زه پروا نه لرم یا خپه کیږم ځکه چې زه احساس کوم چې ما د خدای په وړاندې خپله دنده ترسره کړې ده، څوک چې زما هدف او د ارادې تر شا دی، او ځکه چې ما خپله غوره هڅه کړې ده او زه به هڅه په ډیره خوښ او هوډ سره تکرار کړم، مګر پرته له دې چې د هڅې یا پایلې سره تړاو ولرم.

که زه یوازې د ځان لپاره کار کوم، نو زه به تل د اندیښنې او اضطراب ښکار وم، خو تر هغه چې زما هدف د خدای رضا وي، پایلې یې د هغه لپاره دي نه زما لپاره. دا زما د ژوند چلند دی، او زه پکې خپل آرام او آزادي ومومم.

د بریالیتوب په زینه کې ګامونه:

- سخت کار
- تخلیقي وړتیا

سمه پریکړه

د ضایعاتو سپمول او مخنیوی

- هڅه کول او له ناکام وروسته بیا هڅه کول

ځان انضباط او ځان ښه والی

- د تخلیقي انرژ فعالول

له نورو سره مرسته کول

- سربېره پردې، موږ باید په خدای فکر وکړو، چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو بریالیتوبونو او برکتونو سرچینه ده.

* * *

زه تاسو ته یوه سندره وایم چې هیڅکله مخکې نه ده ویل شوې، او زه تاسو ته خپل اصلي سندره وقف کوم چې زما زړه په ژوره توګه دننه او د هغې په تارونو غږوي.
ما دا زما لومړی سندره جوړه کړې ده او دلته زه دا تاسو ته د یوې پاکې نذرانې په توګه وړاندې کوم.
زه به تاسو ته د نورو لخوا جوړ شوي وچ، فکري سندرې یا ښکلي سندرې وړاندې نه کړم.
زه به تاسو ته د خپل زړه له ساده او ساده سندرو پرته بل څه نه درکړم.
زه به تاسو ته هغه ګلابونه نه وړاندې کوم چې په شنو خونو کې کرل شوي او له احساساتو او شوقونو ډک وي، بلکې زه به تاسو ته هغه وحشي ګلونه وړاندې کړم چې زما د ارمانونو په کروندو او زما د ژوند په څړځایونو کې تازه راټوکیدلي دي.
* * *
د یو کس لپاره دا اسانه ده چې نور د ځانګړو ځانګړتیاو له مخې تحلیل او طبقه بندي کړي.
خو د یو کس لپاره دا ستونزمنه ده چې په صادقانه او صادقانه توګه په ځان باندې رڼا واچوي خو دا هغه څه دي چې دوی باید یې وکړي ترڅو هغه اړین پرمختګونه او بدلونونه درک کړي چې دوی ورته اړتیا لري.
زموږ د شخصي ځانګړتیاوو د پوهیدو موخه دا ده چې پوه شو چې موږ څنګه په نورو اغیزه کوو.
خلک د یو کس د طبیعت په اړه په شعوري یا غیر شعوري ډول تاثرات رامینځته کوي، او د هغه څخه راپورته کیدونکو کمپنونو ته د دوی غبرګون د اندیښنو لپاره یو نازک سیګنال دی، او هوښیاران دا سیګنال پوهیږي.
* * *
د رواني پرمختګ پر وړاندې خنډونه دا دي:
ځان سره مینه (خود غرضي)، غرور، حرص، غوسه، کرکه، حسد، او نور تیاره ځانګړتیاوې چې یو کس د هغه په پرتله ژورې ناپوهۍ ته رسوي یا یې هڅوي.
هغه څه چې اړتیا ده هغه دا ده چې هغه لاره تعقیب شي چې آزادۍ ته لار هواروي، ځکه چې د انسان غوښتنې د هغو عادتونو لخوا پرمخ وړل کیږي چې په دوامداره توګه نوي کیږي او په سختۍ سره هیڅکله پای ته رسیږي یا په یوه حد کې ودریږي.
دا عادتونه روح بندي کوي او اسیر ساتي، چې د مالک لپاره یې د خلاصون او خلاصون لاره ناممکنه کوي.

* * *

د ژوند لاره په لاندې ډول ده:

يوې خوا ته د ناپوهۍ تياره دره ده، او بلې خوا ته د حکمت روښانه رڼا ده

کله چې موږ په هوښيارۍ سره عمل کوو، موږ په خوندي ډول د آزادۍ په لاره کې ګام پورته کوو او هغه څه ترلاسه کوو چې موږ ورته اړتيا لرو

* * *

ټول کاينات د الهي ارادې تخليق دی، او کله چې موږ ځانونه د دې مبارکې ارادې سره سمون ورکړو، هغه څه چې موږ ورته اړتيا لرو په اسانۍ سره موږ ته راځي.

* * *

کله چې خلک هڅه کوي د انساني احساساتو پيچلي ماشين سره معامله وکړي، پرته له مخکينۍ روزنې څخه، پايله يې ډيری وخت دردناکه وي.

ډېر کم خلک په دې پوهيږي چې خوښي د انسان د چلند د قانون په پوهيدو کې ده

له همدې امله ځينې خلک ډيری وخت د خپلو ملګرو او د کورنۍ غړو سره شخړه کوي؛ دوی نور نه پوهيږي او خپلې شخصي نيمګړتياوې نه ګوري.

دا مهمه ده چې د خپلو عزيزانو د غلطو کړنو سره همکاري ونه کړو، بلکې په خاموشۍ سره د رغنده روحاني کړنو سره د دې کړنو په وړاندې مقاومت وکړو.

دا هم مهمه ده چې موږ د خپلو عزيزانو د غير معمولي چلند سره د چلند لپاره له سختو ميتودونو څخه کار وانخلو.

* * *

موږ د چالاک ښکار لخوا دوکه شوي يو موږ د امنيت د غلط احساس لپاره په کمو اوبو کې لامبو وهو پداسې حال کې چې د ناپوهۍ وژونکې جال موږ ته تړل کيږي

د کب نيولو په ورځني جالونو کې، ډيری نيول کيږي او يوازې يو څو ژوندي پاتې کيږي

اې بې حده رحمته، موږ د شهوتونو، بې قابو ارمانونو، او د دنياوي اړيکو له وژونکو جالونو څخه وژغوره!

راځئ چې د روح د ارام سمندر په ژورو کې ډوب شو چيرې چې الهي يووالي ژوند کوي، او راځئ چې د اسارت له زنځيرونو او د غلامۍ له زنځيرونو څخه خلاص شو!

* * *

استاد پاراماهانسا د خپلو یو شاګرد هڅولو په ترځ کې وویل:

که تاسو د خپل صداقت، اخلاص او د خدای سره د مینې له لارې وکولی شئ خپلې دعاګانې هغه ته ورسوئ، نو دا مهمه نده چې ستاسو غلطۍ د سمندر څخه ژورې او د همالیا څخه لوړې وي.

خدای به ستاسو له لارې هغه خنډونه لرې کړي، تاسو به د تیرو دروند بار څخه خلاص کړي، او ستاسو د تیرو غلطیو د تکرارولو هیله به له منځه لاړه شي.

تاسو ممکن ځینې وختونه ځان د تیاره یوې غټې طبقې لاندې وموموئ، مګر تاسو لاهم د تلپاتې شعلې یوه څراغ پاتې کیږئ.

تاسو کولی شئ سپرغۍ پټه کړئ، مګر تاسو نشئ کولی هغه له منځه یوسئ

* * *

د ښو نیتونو او صادقانه مشورې له لارې د مهربانو خبرو له لارې نورو ته خوشحاله کول یو ښه شی او د شرافت نښه ده چې د لویو روحونو ځانګړتیا ده.

د بل چا د وهلو، ځورونکو الفاظو، طنزیه نظرونو، یا تیزابي وړاندیزونو له لارې د زیان رسولو په اړه، دا هغه سپکاوی او ځورونکي طریقې دي چې مهربانه خلک یې نه کاروي.

طنز په ظالم کې د بغاوت او غوسې روحیه څرګندولو کې مرسته کوي، پداسې حال کې چې دوستانه خبرې په هغه کې پښیماني رامینځته کوي، پدې معنی چې سړی خپلې غلطۍ پیژني او بیا یې نه تکراروي.

* * *

یو زده کوونکي وویل، "استاد، زه هیڅکله په جنت باور نه لرم ایا دا ځای واقعیا شتون لري؟"

استاد پاراماهانسا ځواب ورکړ:

"هو هغه کسان چې له خدای سره مینه لري او باور لري هغه جنت ته ځي کله چې مرګ ورته راشي په هغه آسماني نړۍ کې، یو سړی د فکر په ځواک سره د هر هغه څه چې دوی یې غواړي سمدلاسه مادي کولو وړتیا لري."

آسماني بدن د ځلیدونکي رڼا څخه جوړ شوی دی په هغو حیرانونکو سیمو کې غبرونه او رڼاګانې شتون لري چې د ځمکې اوسیدونکو ته نامعلوم دي.

* * *

خوښي باید په ځان کې ډېره ولټول شي، او په مادي شیانو کې کمه او کمه شي.

په خپل ذهن کې خوشحاله اوسئ ترڅو بهرني شیان ستاسو سوله ګډوډ نه کړي او تاسو له توازن څخه وباسي.

داخلي خوښي یوازینۍ هیله ده چې په دې ژوند کې یې د ترلاسه کولو لپاره هڅې کول ارزښت لري، او د هغې د ترلاسه کولو لپاره استقامت او هوډ کافي دي.

خوشحالي د انسان په دننه کې د خدای تخت دی

* * *

ډیر خلک فکر کوي چې ویښ دي، خو نه دي

دوی اکثره بې هوښه وي تاسو به د هغو خلکو په اړه اوریدلي وي چې په خوب کې ګرځي او چیغې وهي "اور! اور!" یا خبرې کوي او لیکچر ورکوي.

ډیری خلک داسې دي البته، زما مطلب هغه کسان نه دي چې په صادقانه توګه غواړي خپل شعور د روحاني ناپوهۍ له خوب څخه راویښ کړي.

موږ باید د هغو کسانو د راویښولو لپاره کار وکړو چې ځانونه یې د غلط چلند او غلط ژوند تر کنډوالو لاندې ښخ کړي دي.

د دې کولو لپاره، موږ باید لومړی خپل شعور د ناپوهۍ له کنډوالو څخه د الهي پوهې رڼا ته ژوندی کړو.

* * *

ملګرتیا د خدای مینه ده چې زموږ د مینه والو له سترګو څخه ځلیږي، او دا د هغه بلنه ده چې موږ بیرته آسماني کور ته راستانه شو ترڅو د نړیوالې مینې سره د ابدي یووالي خوږوالی وخورو.

ملګرتیا یو مقدس غږ دی چې روحونو ته غږ کوي چې د انا او خود غرضۍ له شعور څخه خلاص شي چې موږ له خدای او انسانیت څخه جلا کوي.

ریښتینې ملګرتیا د باشعوره روحونو ترمنځ یوه مبارکه اړیکه ده چې د خپلې ملګرتیا له لارې د خدای پاکه مینه او د کاسمیک روح مقدس ځانګړتیاوې څرګندوي.

ریښتینې ملګرتیا پراخه او جامع ده

د یو ځانګړي کس سره د نورو پرته خود غرضه مینه د ملګرتیا په وړاندې یو لوی خنډ دی.

د مینې پولې باید پراخه شي ترڅو کورنۍ، ګاونډیان او ټوله نړۍ پکې شامله شي.

نړیوال ملګری پراخ ذهن لري، د خدای مخلوق سره مینه لري، او په سخاوت سره خپله مینه هرچیرې چې ځي او هرچیرې چې وګرځي خپروي.

دا عالي اصول د ټولو لویو خلکو لخوا ژوندي شوي او ملاتړ یې شوی دی
د کورنۍ مینه د معنوي ملګرتیا د بنسټ ایښودلو لپاره لومړنۍ روزنه ده
د ټولو نسلونو او خلکو په رګونو کې ورته وینه روانه ده
که څه هم موږ د مختلفو ملیتونو او توکمونو څخه یو، موږ د ورته الهي سرچینې سره د تړاو له امله د نړیوالو اړیکو له لارې متحد یو.
* * *
روح د انسان جوړ شویو زندانونو تر شا نشي بندي کېدای ځکه چې دا په اصل کې نړیوال دی او په تړاو کې نړیوال دی.
* * *
که موږ کله هم له ژوند څخه خوند واخلو، نو وخت همدا اوس دی، نه سبا یا بل کال.
د راتلونکي کال د ښه ژوند لپاره غوره چمتووالی سږ کال یو همغږی، متوازن او خوشحاله ژوند دی.
راتلونکی ژوند (په آخرت کې) چې له خوښیو او خوشیو ډک وي زموږ په ژوند، زموږ د فکر کولو طریقې، او په دې ژوند کې د عمل او چلند پورې اړه لري.
نن ورځ باید زموږ د ژوند تر ټولو مهمه او معنی لرونکې ورځ وي
* * *
مراقبه هغه وسیله ده چې ورسره هغه طبقې چې د شعور مخ پوښي او پټوي لرې کیږي، او د هغې په کارولو سره د الهي خوښۍ تل بهیدونکې چینه راپورته کیږي.
مراقبه او بشپړ آرام، یا د مغشوش حواسو څخه په شعوري ډول د فکرونو ایستل، د خدای د پیژندلو لپاره اصلي او مؤثره لاره ده که موږ هرڅه کولی شو پرته له مراقبې څخه، موږ به د هغه خوښۍ سره مساوي خوښۍ ونه مومو چې هغه وخت راځي کله چې فکرونه ارام وي (په دې کې ستاسو د رب لخوا سکون دی) او د الهي سولې سره په همغږۍ کې (زه ستاسو لپاره سوله پریږدم).
دا الهي خوشحالي د تمرکز او مراقبې د سمې طریقې په کارولو سره تجربه کیدی شي.
* * *
که تاسو د خپلې خونې په چت کې دروازه ولټوئ، نو تاسو به یې ونه مومئ حتی که تاسو ډیری کلونه ویلټئ، پرته لدې چې تاسو د لټون سمه طریقه وکاروئ او دیوال ته وګورئ.
* * *

هغه ورځ به راشي چې زه له دې نړ سره خدای پاماني وکړم، خو تر هغه چې زه په دې ځمکه کې یم، زما تر ټولو لویه خوښي د هغو کسانو سره د خدای د معجزو په اړه خبرې کول دي چې پر ما باور لري، او زما هیله د هغه الهي رڼا لپاره د دوی لیوالتیا زیاتول دي چې ما ته یې نه بیانیدونکې راحت، آزادي او امنیت راکړی دی.

* * *

د کایناتو تاریخ، په خپلو ټولو کوچنیو جزئیاتو کې، د ابدیت په خزانو کې ساتل شوی دی - دا یو بل ابعاد دی دلته پدې محدوده نړ کې، موږ اوږدوالی، عرض، ضخامت او لوړوالی درک کوو، مګر یو بل سطح شتون لري چیرې چې دا ابعاد شتون نلري هرڅه په هغه آسماني الوتکه کې شفاف دي؛ هرڅه شعور او پوهاوی دی د خوند احساس یو احساس دی، لکه څنګه چې د بوی احساس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه ټول شعور دي او لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو موږ هم کولی شو دا ټول احساسات په لوړو ځایونو کې د خالص، شفاف شعور یا احساس سره تجربه کړو.

دا هغه څه دي چې زه یې اوس وینم لکه څنګه چې زه خبرې کوم زه په دې بدن کې نه یم، بلکې زه د ټولو موجوداتو یوه برخه یم او هغه شیان چې زه یې ګورم زما لپاره هغومره ریښتیني دي لکه څنګه چې ته زما لپاره یې.

یو سړی باید ویښ شي ترڅو خدای په هر ځای کې وویني او د خوب او واقعیت ترمنځ توپیر پوه شي.

زه ډیری وخت په هغه ځای کې چې زه یم لامحدودیت وینم، او زه هغه ځای په لامحدودیت کې وینم هرڅه ژوند له هغه ابدي سرچینې څخه پور اخلي.

کله چې زه ماشوم وم، شپه او ورځ به ناست وم او دعا به مې کوله، خو هیڅ ځواب یا ځواب ورکوونکی نه و.

له یوې خوا ما انسانیت ولید، او له بلې خوا ابدیت چې له ما سره یې خبرې نه کولې.

که څه هم ما فکر کاوه چې زه یوازې یم او هرڅوک ما پریښود، خدای ما پریښوده نه ځکه چې هغه تل زما سره په پټه کې، زما د فکرونو او احساساتو تر شا شتون درلود.

او کله چې ما په خپل دننه کې رڼا لیدل پیل کړل، زما روح په مرموز ډول د مبارک الهي خوشبو څخه ډک شو.

ما د ونو ریښې او د هغوی له لارې بهیدونکي جوس لیدلی شوم، او ما خدای ته نږدې احساس وکړ چې ماته یې تسلیت راکړ او زما زړه یې آرام کړ.

ما دعا وکړه او څو ځله مې غږ وکړ، شپه او ورځ، او کله چې شیانو زما لپاره خپل ځلا او معنی له لاسه ورکړه، ما نړ او هرڅه چې پکې دي، د خوښ په ګډون، د دې ویره له امله پریښودل چې دا ممکن مادي خوښ وي، او ما خدای وموند چې اوس تل زما سره دی.

نړ ممکن ما پریږدي، مګر خدای به هیڅکله ما د یوې شیبې لپاره هم پریږدي نه

خدای هر څه دی دا تالار او شاوخوا کاینات زما د شعور په پردې کې د متحرک انځورونو په څیر تیریږي.

زه ګورم او هیڅ نه وینم پرته له پاک روح، شفاف رڼا، او نرم شعور څخه

زما بدن، ستاسو بدنونه، او په نړ کې ټول شیان د هغه یو الهي رڼا څخه راوتلي دي کله چې زه هغه رڼا وینم، زه بل هیڅ نه وینم.

کله چې تاسو سکرین ته ګورئ، تاسو متحرک انځورونه ګورئ، مګر کله چې تاسو بیرته وګورئ (په دودیز سینما کې)، تاسو یوازې د رڼا یوه بیم ګورئ چې په سکرین باندې ځلیږي. دا د باور وړ نه ښکاري، مګر دا ریښتیا ده.

ما به د دې شیانو په اړه خبرې کولې، خو اوس زه له هغو کسانو سره خبرې نه کوم چې بې پروا یا بې پروا دي، خو خدای دا ځل ماته اجازه راکړه چې له تاسو سره خبرې وکړم. هرڅه لنډمهاله دي. د هغه څه لپاره دعا وکړئ چې ابدي وي.

* * *

څرنګه چې موږ دې نړ ته له هغه ځایه راغلي یو چې موږ یې نه پوهیږو، نو دا طبیعي ده چې موږ د ژوند د اصل او هدف په اړه حیران شو.

موږ د دې نړ د خالق په اړه اورو، موږ د هغه په اړه اورو، او ټول کاینات د هغه د الهي ذهن شتون اعلانوي.

لکه څنګه چې د کوچني ساعت کوچن او دقیقې برخې او وسایل موږ د ساعت جوړونکي ستاینه کوي

لکه څنګه چې لوی او پیچلي فابریکې ماشینونه موږ حیرانوي او د دوی اختراع کونکي ته ستاینه هڅوي، نو کله چې موږ د طبیعت حیرانتیاوې ګورو، موږ د دوی تر شا پټ استخباراتو ته حیران یو، او موږ حیران یو:

"چا ګل ته د لمر په لور د ژوند بڼه ورکړه؟"

د هغې خوشبويي او ښکلا له کومه راغلې وه؟ او څنګه یې پاڼې په دومره عالي دقت سره جوړې شوې او په دومره ښکلي او خوشحاله رنګونو رنګ شوې؟

* * *

زه ته د خپلو فکرونو په ژورو کې احساسوم، زه ستا شتون په خپلو ژورو احساساتو کې احساسوم، او زه ته د خپلې مینې په باغ کې غوړېدلې ګورم.

ما د خپل حضور له خوشبوی□ ډک کړه، ترڅو ستا د مبارک بوی څخه خوند واخلم.

له اسمانونو، ستورو، فکرونو او احساساتو هاخوا ماته راشه خپل تر ټولو سپېڅلی مخ راته وښایه او اجازه راکړه چې ستا شتون زما په روح کې، زما شاوخوا کې، او هر ځای کې درک کړم.

ما په ټولو زمانو او پېړیو کې ستا په لټه کې وم، د غوښتنو او ارمانونو په لارو کې، او اوس زه پوه شوم چې ته زما په روح کې اوسېږې او زما تر ټولو سپېڅلي احساسات هڅوې.

نور له ما څخه د احساساتو، فکرونو او د روح د نبض د ګلونو تر شا مه پټېږه.

زما روح د خپلې پوهې په جواهراتو سینګار کړه، او د خپلې خوشحال□ بادونه په ما کې ساه ورکړه، او هغه تیاره له ما څخه لرې کړه چې ته یې زما له نظر او بصیرت څخه پټ کړې ده.

اې ته چې د ستورو او نیلي اسمان هاخوا یې، او د فضا او ټولو موجوداتو او موجوداتو له طبقو هاخوا یې، زما د مینې غږونه ومنئ او زما وجود په خپلې مینې، خپلې رڼا او خپلې سولې سره ډوب کړئ.

* * *

که تاسو د الهي مینې یوه ذره هم احساس کړئ، نو تاسو به یوه نه بیانیدونکې او ډیره زیاته خوښي تجربه کړئ چې مقاومت یې نشي کیدی.

نو دا ستاسو لپاره ستونزمن کیږي چې دا وساتئ

کله چې موږ د خدای سره په همغږ□ کې یو، زموږ ادراک بې حده کیږي او د ټول وجود په سمندري ژورو کې یوځای کیږي.

موږ لویه خوښي او عالي الهي مینه تجربه کوو

* * *

ځینې خلک د تراژیدي ناولونو په لوستلو روږدي دي او هغه د خپلې خوښې لوستلو مواد ګڼي، او احساس کوي چې دوی به د خپل ژوند تر پایه پورې له دې څخه خوند واخلي.

خو که دوی خپل ځان وڅیړي، نو دوی به ومومي چې دوی ډیری وختونه د دې ډول ادبیاتو په دوامداره توګه لوستلو څخه خپه او خپه کیږي.

د دې خپګان له امله، دوی ممکن وغواړي چې دا عادت پریږدي او پرځای یې د کتابونو او روحاني موادو لوستلو عادت رامینځته کړي چې د دوی فکرونه هڅوي او د دوی احساسات د سالمو، عالي نظرونو سره تغذیه کوي.

که دوی دا بدلون راولي، نو دوی به ومومي چې د شعوري بصيرت او قوي هوډ له امله د دوی ژوند يو نوی او په زړه پورې بدلون موندلی دی.

دا سمه ده چې که وغواړو، موږ ډېر ژر ځان بدلولی شو، خو د کلونو د عادتونو او نمونو بدلول ريښتينې هڅې او قوي ارادې ته اړتيا لري.

د يو زوړ او ژور عادت له منځه وړلو لپاره، د هوډ ټولې قوې بايد په مخالف لوري کې فعالې شي تر هغه چې بد عادت بې طرفه شي او د هغې ځواک فلج شي.

ډېری خلک د دې لپاره اړين صبر او زغم نلري مګر يو څوک بايد پوه شي چې هغه څه چې يو څوک رامينځته کړي يا يې کړي دي له مينځه وړل کيدی شي يا بيرته راګرځيدلی شي.

* * *

راځئ چې د ځان غوښتنې پولې پريږدو او د روحاني پرمختګ په پراخه او پراخه څړځايونو کې ګرځو.

او د وخت د کاروان په څير، چې تل د ژوند په لارو سفر کوي، نو د روح کاروان هم بايد د الهي روح د څنډو په لور د لويې پراختيا په لارو سفر وکړي.

د ژوند د مهمو دندو د ترسره کولو لپاره د نوښت روحيه اکثرا د انساني عادتونو د کنډوالو او خاورو لاندې ښخ پاتې کيږي.

يو کس بايد د دغو عادتونو له نهيلي کوونکي اغيزو څخه ځان خلاص کړي او د خپل ژوند په خاوره کې د هغه برياليتوب تخم وکري چې هغه يې هيله لري.

ژوند هغه وخت ارزښت او اهميت ترلاسه کوي کله چې موږ خورا عاجل او اړين کار ترسره کوو: د خپل شتون ريښتينې معنی او ارزښت موندل.

انسانان بايد پوه شي چې د ژوند دا متحرک کاسميک انځورونه پرته له دليل نه ښودل کيږي.

هره ورځ موږ نوي منظرې وينو، او هره ورځ نوي درسونه راوړي چې موږ بايد د انساني وجود په لوړ هدف تمرکز کولو سره زده کړو: د ژوند د پردې تر شا پټ شوی ستر ذات پيژندل.

* * *

په خدای کې به تاسو د ټولو زړونو مينه، د ارمانونو پوره کيدل، او د غوښتنو پوره کيدل ومومئ. هرڅه چې نړ تاسو ته درکوي او بيا يې له ځانه سره وړي، تاسو په غم، درد يا مايوس کې پريږدي، تاسو به په خدای کې په ډير لوی مقدار کې او پرته له دې چې ورسره مل مايوسي او غم وي ومومئ.

* * *

ځينې خلک وايي چې موږ بايد يوازې په دليل تکيه وکړو نور بيا باور لري چې موږ بايد خپل حواس پوره کړو دواړه دريځونه خورا سخت دي

د يوې تيورۍ له مخې، دا مشوره ورکول کيږي چې د بدن روغتيا او هوساينې ډاډمن کولو لپاره منظم طبي معاينات وشي، لکه څنګه چې ستاسو موټر وخت په وخت معاينه کيږي. دا معنی لري مګر انسانان ماشينونه ندي که ستاسو رواني روغتيا ستاسو په فزيکي حالت پورې اړه لري، ژر يا وروسته به ذهن د بدن د غوښتنو غلام شي، د درملو او نورو فزيکي درملنې ټول ډولونه او مقدار به بې اغيزې کړي. دا تشريح کوي چې ولې موږ د لاعلاج ناروغيو سره مخ يو فزيکي کمزوري ټينګه شوې ده ځکه چې ذهن د بدن مالک کيدو څخه انکار کړی دی.

دا غوره ده چې په اعتدال سره پيل وکړئ که تاسو کوچنۍ ټوټه ولرئ، لږ آيوډين واچوئ، مګر يوازې په درملو تکيه مه کوئ. مناسب احتياطي تدابير ونيسئ تر هغه چې تاسو په تدريجي ډول په عقل باندې ډير تکيه وکړئ.

لويو ښوونکو پخپله درمل کارول چې په اصل کې د بوټو او کيمياوي موادو څخه جوړ شوي وو چې د خدای لخوا رامينځته شوي وو.

د روحاني ښوونکي لپاره درمل او درمل اړين ندي، مګر د دې ښودلو لپاره چې د خدای قدرت په بې شميره لارو کار کوي، هغه ممکن ځينې وختونه د ځينې طبي چمتووالي کارولو غوره کړي.

په هر حالت کې، بريا د ذهن په ځواک کې ده کله چې تاسو دې قوي باور ته ورسيږئ چې تاسو کولی شئ پرته له کوم منفي اغيزو څخه د ټولو درملو پرته کار وکړئ، تاسو بريالي کيږئ او په خپل بدن تسلط ترلاسه کوئ.

* * *

هغه ملګرتيا چې موږ نورو ته ورکوو بايد له زړه څخه راشي، او مينه او همکاري بايد په سطحه ونه ښودل شي پداسې حال کې چې دننه بل ډول معنی لري.

روحاني قانون خورا دقيق او ځواکمن دی، او روحاني اصول بايد د هغې سره په ټکر کې نه وي.

له همدې امله، دا اړينه ده چې ملګرو ته دوکه يا خيانت ونه کړو او د ملګرتيا له پولو څخه تېر نه شو.

يو ملګری بايد پدې هم پوه شي چې کله بايد د خپل ملګري سره همکاري وکړي او کله بايد خپله اراده وکاروي او له هغه سره له همکارۍ ډډه وکړي.

* * *

د پوستکي سطحه د لمس احساسات نه احساسوي؛ دا احساسات په حقیقت کې په دماغ کې تجربه کیږي، او یو څوک نشي کولی خوند، لمس، بوی، اوریدل یا لیدل پرته له ذهن څخه.

موږ ممکن د خپلو ژبو په سطحه خوند احساس کړو، مګر په حقیقت کې، دا دماغ دی چې دا خوند ثبتوي. په ورته ډول، کله چې د بدن یوه برخه ټپي شي، درد په لومړي سر کې په ذهن کې احساس کیږي، نه په اغیزمن شوي غړي کې.

موږ د درد د حس کولو لپاره دوه میکانیزمونه لرو: اعصاب او دماغي ډډ حس هغه وخت رامینځته کیږي کله چې دماغ د اعصاب او دماغي ډډ ترمنځ اړیکه ته اجازه ورکوي پرته لدې چې دماغ درد وپیژني، درد شتون نلري.

کله چې یو څوک د کلوروفورم یا بې هوش تر اغیز لاندې وي، دوی درد نه احساسوي ځکه چې احساسات دماغ ته نه رسیږي. د اعصابو په پای کې، ښه ویښتان شتون لري چې له لارې یې د درد سیګنالونه دماغ ته لیږدول کیږي. بې هوش د دې درد سیګنالونو لیږد مخه نیسي.

دماغ د ذهن حسي غړی دی، او ټول جسماني احساسات د اعصابو او دماغ له لارې ذهن ته لیږدول کیږي. څرنګه چې ذهن له دماغ سره وصل دی، نو دا احساسات ترلاسه کوي او تشریح کوي.

هغه ذهن چې د مثبت فکر کولو له امله پیاوړی کیږي د خوښ او درد له احساساتو څخه لږ اغیزمن کیږي، دا د دې احساساتو څخه خبر دی مګر د هغوی پورې تړلی نه دی.

* * *

آرشیف - له کندې څخه تر څوکې پورې:

د بابا پرمهانسا یوګانندا لخوا ویل شوي د بریالیتوب کیسه

(دا یوه ریښتینې کیسه ده چې د یو داسې کس په اړه ژباړل شوې ده چې په دوامداره توګه ناکام و، مګر د تخلیقي فکر کولو او مثبت تایید په تمرین کولو سره، هغه بالاخره وتوانید چې د خپلې ناکام لاملونه له منځه یوسي او وکولی شي بریالیتوب د خپلې ارادې سره سم وکاروي)

لکه څنګه چې داسې خلک شته چې په طبیعت کې بریالي وي، داسې خلک هم شته چې د عادت له امله ناکامیږي.

زما ملګری او زده کوونکی (ص) د زیږون راهیسې ناکام و. دا سمه ده چې هغه یو هوښیار، زیارکښ او د پیسو ګټلو لیواله هلک و، مګر کله چې هغه د دندې یا مسلک په اړه فکر کاوه، د ناکام عوامل له پیل څخه هغه محاصره کړ.

یوه ورځ هغه ماته تش لاس راغی، د پور ورکوونکو لخوا تعقیب شوی، د ملګرو لخوا پریښودل شوی، او زما څخه یې مشوره وغوښته.

ما د هغه د ستونزو د لامل په اړه ترې وپوښتل، او هغه وویل:

"ښاغلیه، زه ناکام یم د کوم دلیل لپاره زه نه پوهیږم، هرڅومره ژر چې زه دنده پیل کوم، زه یې له لاسه ورکوم، او هغه ځای چې زه پکې کار کوم هم زیانمن کیږي. کارګمارونکی زما د ګمارلو وروسته سمدلاسه خپل کاروبار له لاسه ورکوي. له همدې امله، زه د کار موندلو څخه ویره لرم ځکه چې د هغو کارګمارونکو ګټو ته به زیان ونه رسوي چې ما به استخدام کړي، زما د ناکامۍ بې ثباتۍ له امله زه ډاډه یم چې زه به خامخا خپله دنده له لاسه ورکړم ځکه چې هغه شرکت چې ما به استخدام کړي به افلاس اعلان کړي او خپلې دروازې به وتړي، او په پایله کې به ما له دندې ګوښه کړي. له همدې امله، زه حق نلرم چې د نورو خلکو سوداګرۍ یوازې د دوی سره د اړیکې له امله ویجاړ کړم."

ما وکولای شول چې هغه ته په یوه کوچني شرکت کې دنده پیدا کړم او له هغه مې وغوښتل چې هره ماښام، له خوبه مخکې او له خوبه له راویښېدو وروسته، لاندې جملې له ځان سره تکرار کړي:

"هره ورځ او هره ورځ زه په خپل کاري ډګر کې ډېر بریالی کېږم"

یوه میاشت تېره شوه، او (ص) ما ته خبرداری ورکړ: "صاحب، هغه شرکت چې تاسو یې ګمارلی و، بې ثباته کیږي او وضعیت یې هیله بښونکی نه دی. زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې مخکې له دې چې په بشپړ ډول سقوط وکړي، ما له دې څخه وباسئ، ځکه چې زه به په هرصورت خپله دنده له لاسه ورکړم کله چې شرکت ناکام شي، مګر زما اوس استعفا ممکن شرکت زما د بدبختانه بې ثباتۍ له امله له حتمي او بدمرغه برخلیک څخه وژغوري"

ما وخندل، د (ص) خبرو ته مې پام ونه کړ، او پرځای یې له هغه څخه وغوښتل چې په خپله خبره ټینګار وکړي او خپله دنده وساتي. اونۍ وروسته، هغه یوه ماښام ماته راغی او په یوه ساه سره یې وویل:

"هغه څه چې زه یې ویره لرم په سمه توګه پیښ شول"

هغې ترې وپوښتل، "څه وشول؟"

هغه وویل، "شرکت هماغسې ړنګ شو لکه څنګه چې ما تاسو ته وویل او لکه څنګه چې ما وړاندوینه کړې وه"

ما ورته په اعتراض سره وویل: "ایا دا ریښتیا نه ده چې کله ته ځان ته ډاډ ورکوې، 'هره ورځ او هره ورځ زه په خپل کاري ډګر کې ډیر بریالی کیږم'، ته په حقیقت کې دا ټکي د طوطي په څیر تکراروې؟ او دا چې د شک یوه اکټوپس ستا د مغز په غاړو کې ساتلې وو ترڅو ته ځان ته وایې: 'احمقه،

ستا وضعیت خرابیږي، مهمه نده چې ته څومره هڅه کوې چې ځان د بریالیتوب په اړه قانع کړې!'"

هغه ځواب ورکړ: "هو، په حقیقت کې دا هغه څه دي چې په حقیقت کې پیښیږي"

(ص)، مشوره ورکړه چې ژر تر ژره د هغه په ذهن کې د ارتعاشاتو او درنو منفي فکرونو څخه ځان خلاص کړي، په ځانګړې توګه د مثبت تایید تکرار پرمهال، ځکه چې شعوري ذهن د قوي باور سره کولی شي په لاشعوري یا لاشعوري ذهن اغیزه وکړي، کوم چې په پایله کې، د مقناطیسي غبرګ قانون له لارې، د عادت په ځواک سره په شعوري ذهن اغیزه کوي.

ما زیاته کړه: "د مثبتو افکارو او عادتونو تکرار تر هغه چې دوی په لاشعوري ذهن کې نفوذ وکړي او ریښه ونیسي، د میراثي یا ترلاسه شوي لاشعوري ذهني خنډونو لرې کولو لپاره کافي دی. تر هغه چې د نا امیدۍ او مایوسۍ فکرونه او احساسات په شعوري یا لاشعوري ذهن کې ځای پر ځای شي، د بریالیتوب لپاره هیڅ لاره نشته. د بریالیتوب لپاره د شرایطو په منځ کې د تخلیقي وړتیا درلودل، مناسب شرایط او طبیعي تمایلات دي. که تاسو وکولی شئ د هغې د لامحدود وړتیاو سره لوړ شعور ته لاس ورکړئ، نو تاسو کولی شئ د هغه بریالیتوب لپاره نوي فرصتونه رامینځته کړئ چې لاهم ستاسو څخه لرې دی او تاسو یې د درک کولو توان نلرئ"

او زه وتوانیدم چې (ص)، سره د بل کار په ترلاسه کولو کې مرسته وکړم، د لومړي څخه لوی مګر د شپږو میاشتو وروسته (کوم چې زموږ د ملګري ترټولو اوږده موده وه چې په کار کې یې تیره کړه)، هغه یوه ماسپښین ما ته وویل: "د شرکت وضعیت په چټکۍ سره خرابیږي، نو مهرباني وکړئ ژر تر ژره ما لرې کړئ"

ما د هغه اندیښنو ته پام ونه کړ، خو له هغه مې وغوښتل چې خپل کار ته دوام ورکړي. څو اونۍ وروسته، (ص) په موسکا سره راته وویل: "صاحب، دوهم کار چې تاسو زما لپاره تنظیم کړی و، له منځه لاړ!"

ما په ارامه وویل، "اندیښنه مه کوه، زه به ستا لپاره بل کار پیدا کړم"

هغه ځواب ورکړ: "ښه، ښاغلیه، تر هغه چې تاسو دا پخپله په غاړه اخلئ چې زما د مالکینو سره د اړیکو له امله بل شرکت له منځه یوسئ، زه هیڅ اعتراض نلرم."

د دوامداره هڅو له لارې، ما د (ص)، لپاره په یوه لوی شرکت کې ډیره ښه دنده ومونده یو کال تیر شو او هیڅ ونه شول، که څه هم (ص)، هره اونۍ هڅه کوله چې شرکت پرېږدي ځکه چې ویره یې درلوده چې دا به د تیرو شرکتونو په څیر ویجاړ شي.

په پای کې، ما له هغه څخه وغوښتل چې خپلې پیسې په خپل کاروبار کې ولګوي، او هغه وډار شو او په حیرانتیا سره یې ما ته وکتل، ویې ویل: "ایا دا هغه څه دي چې ته ما ته مشوره راکوې؟ ایا ته فکر نه کوې چې که زه یې پانګونه وکړم نو هغه پیسې به له لاسه ورکړم چې ما په زحمت سره راټولې کړې دي؟"

هغې په ډاډ سره هغه ته ډاډ ورکړ: "تاسو باید خپلې پیسې او انرژي په یوه ښه پروژه کې ولګوئ، لکه د محلي کیټرنګ مرکز چې لویې پانګونې ته اړتیا نلري، او زه ستاسو د بریالیتوب په اړه ډاډه یم"

په څو کلونو کې، (ص) د ډیرو ملکیتونو او لویو ګودامونو مالک شو.

کله چې هغه په خپل بریالیتوب قانع شو، نو هغه په هر کار کې ځان بریالی وموند. یوه ورځ یې په خندا سره ماته وویل: "د خدای او ستا د مرستې څخه مننه، زه له ناکامۍ څخه په یو بریالي سړي بدل شوی یم. ما له ناکامۍ څخه لاس واخیست او پوه شوم چې زما دوامداره ناکامي په حقیقت کې زما د دندې د نه پوهیدو له امله وه. مګر زه نه پوهیږم چې څنګه زه بریالی شوم وروسته له هغه چې ما د خپلو ناکامو بې ثباتیو له امله د نورو کار ویجاړ کړ"

نو ما ورته تشریح کړه: "تاسو د هغو ګټو د له منځه وړلو لامل نه شو چې تاسو یې لپاره کار کاوه. د جذب قانون چې خلک اداره کوي، د ورته حرکتونو پراساس، منفي یا مثبت کار کوي (لکه څنګه چې جذبوي)

ستاسو په طبیعي ډول نیمګړتیاوې تاسو هغو شرکتونو ته راجلب کړې چې دمخه د سقوط په درشل کې وې، او برعکس، نو، تاسو ناکام وئ، او شرکتونه هم د سقوط په درشل کې وو د متقابل جذابیت قانون سره سم، تاسو او هغه شرکتونه د ناکامۍ غونډۍ ته راښکته شول او په ورته وخت کې په ډېرو سره ټکر شو.

د دې کیسې اخلاق دا دي چې ریښتینې بریا د لوړ شعور د لامحدود ځواک راویښولو له لارې د ارادې له لارې د هغه څه رامینځته کولو کې ده چې یو څوک ورته اړتیا لري. دا ځواک د روغتیا، بریالیتوب، حکمت او خوښۍ ترلاسه کولو لپاره د مثبت او تخلیقي فکر کولو سمه لاره زده کولو سره راویښ کیدی شي.

* * *

د رڼا کړکۍ

په لرې ماضي کې، ما یو پټ فلش لائټ درلود او زه په احتیاط سره د داخلي تیارو په چوپتیا کې ګرځېدم.

او کله چې ما په تیاره کې یو پټ بیم ولیږه، ما د الهامي نظرونو کوچني کبونه ولیدل چې د ځلیدونکي رڼا لخوا څرګند شوي.

ما هغه کبونه د خپل لوی شعور د کبانو د نیولو لپاره د بیت په توګه وکارول، مګر ډیری یې وتښتېدل او د رڼا د کوچنۍ دایرې شاته ورک شول.

او ستاسو د وفادارو او مخلصو پیروانو څخه، چې د سپینو زرو سندرو او سرو زرو خوبونو څخه بډایه دي، ما د مینې د پیسو سره د روح د احساساتو یو روښانه جال واخیست او دوی یې سره وصل کړل. ما ستاسو د حکمت سمندر تیر کړ او کوچني کبونه او د خوشحاله احساساتو ډلې او د مقدس یادونو قیمتي جواهرات مې ونیول چې ما له ډیرې مودې راهیسې له لاسه ورکړي او له لاسه ورکړي وو، او ما هغه څه هم ترلاسه کړل چې د نړۍ خزانې یې نشي پرتله کولی.

* * *

په دې نړۍ کې مور د ستونزو په سمندر کې ډوب ښکاري.

خدای مور په ډېرو لارو ازمويي، هغه زمور کمزورتیاوې راښیيې ترڅو مور یې وپېژنو او په قوتونو یې بدل کړو.

ځینې وختونه هغه مور ته داسې سختې ازموینې راولیږي چې زمور د زغملو له توان څخه بهر ښکاري، خو هوښیار شاګرد وايي:

"زه تا غواړم، ربه، او هیڅ شی به زما د ستا د لټون مخه ونه نیسي. زما د زړه دعاګانې دا دي:

"ما په دې سره مه ازمویه چې خپل شتون مې هېر کړم او ستا یادونه مې هېره کړم"

بیا خدای راځي او مور له دې ځورونکي خوب څخه راویښوي، او هر غوښتونکی به ژر یا وروسته دا ښکلی ازموینه ترلاسه کړي.

* * *

یو څوک کولی شي ځان ته مثبت وړاندیزونه ورکړي چې په مثبت ډول به په لاشعوري ذهن اغیزه وکړي، کوم چې په پایله کې په شعوري ذهن اغیزه کوي.

منفي وړاندیزونه، که پخپله رامینځته شوي وي یا د بل چا لخوا، دماغ ته زیان رسونکي دي او باید مخنیوی یې وشي.

تیاره روحونه (پیریان) په فضا کې ګرځي او د ذهنونو او بدنونو په لټه کې دي چې دوی یې د خپلو غوښتنو او اهدافو د ترلاسه کولو لپاره کارولی شي.

له همدې امله، یو څوک باید د داسې روحونو د واکمنۍ څخه محتاط وي او ذهن یې په مثبتو او ښو فکرونو بوخت وساتي.

ذهن باید خالي نه پریښودل شي، البته، دا د مراقبت په جریان کې د الهام او لوړو خوځښتونو ترلاسه کولو لپاره د ذهن چمتو کولو څخه توپیر لري.

* * *

کله چې پیسې د خوښۍ اندازه ګڼل کیږي، نو دا په حقیقت کې ناخوښي راوړي، ځکه چې دا د ورته کورنۍ د غړو ترمنځ حسد، حرص او اختلاف رامینځته کوي.

که ژوند ساده وای نو د هرچا لپاره به غوره وای له همدې امله ښوونکي ساده ژوند هڅوي

که امکان ولري، نو دا مشوره ورکول کیږي چې له لویو ښارونو څخه لرې پاتې شئ، ځکه چې د ښار اوسیدونکيے ډیری وختونه د شور او غوغا سره محاصره وي، پداسې حال کې چې یو څوک په کوچنیو ټولنو کې آزاد او ډیر انرژي احساسوي.

له بده مرغه، ډیری ښاري اوسیدونکي د خپلو روحاني تمایلاتو د ودې او پالنې لپاره سخت کار نه کوي، او ځینې یې تنګ نظره کیږي او تقریبا میخانیکي ژوند تیروي. په هرصورت، داسې کسان شتون لري چې کولی شي د ښار ژوند د روحانیت سره پخلا کړي که دوی وغواړي.

تر هغه چې یو څوک خدای په خپل ژوند کې نه راولي او یو اغیزمن توازن رامینځته نه کړي، ستونزې به ورته راشي، پرته له دې چې د دوی ژوند څه ډول وي.

* * *

یو سړی کولی شي په یوه کوچنۍ کوټه کې خوښي ولري، او ممکن په یوه شانداره ماڼۍ کې هم د اندیښنې او بدبختۍ ښکار شي.

له حده زیات عیش او عشرت او په مادي عیش و عشرت کې بوختیا اکثرا له روح څخه خوښي لرې کوي د دې پرځای چې هغه راوړي.

څوک چې د خپلې خوښۍ لپاره د خپلو غوښتنو په پوره کولو تکیه کوي، هغه دا خوښۍ نشي ترلاسه کولی، ځکه چې پدې حالت کې خوښي په هغه څه پورې اړه لري چې هغه یې په راتلونکي کې د ترلاسه کولو تمه لري.

هغه د خوښۍ سره ټوکې کوي او هڅه کوي چې هغه وګټي مګر هیڅکله یې ترلاسه نه کړي، لکه څوک چې په صحرا کې د اوبو سراب تعقیبوي.

* * *

کافي اندازه خوب بدن ته انرژي ورکوي، پداسې حال کې چې ډیر خوب بدن دومره ستړی کوي چې یو څوک نه غواړي ټوله ورځ کار وکړي، بلکه ځان د ځان سره بوخت ساتي.

د ستړیا څخه د خلاصون یوه لاره د بدن اکسیجن ورکول دي، یعنې د اکسیجن رسولو له لارې

کله چې ستړي احساس کوئ، د دې پر ځای چې پخلنځي ته د ډوډۍ لپاره لاړ شئ، د لسو یا پنځلس دقیقو لپاره بهر لاړ شئ او ژوره ساه واخلئ، ساه وباسئ او ساه واخلئ.

دا څو ځله تکرار کړئ، په چټکۍ یا زور سره تنفس مه کوئ، بلکې په آرامۍ، ورو او ژور ډول تنفس وکړئ. د دې وخت وروسته چې په خلاصه هوا کې تیر کړئ، تاسو به انرژي احساس کړئ او ومومئ چې ستړیا ورکه شوې ده.

***

د ژوند باغ

زه به د خدای له خوا راکړل شوي ټول واکونه په سمه او ګټوره توګه وکاروم.

که زه له ځان سره مرسته وکړم، خدای به زما سره مرسته وکړي، او دعا کوم چې زما هڅې په بریالیتوب سره سرته ورسوي.

ما د پرون په هدیره کې ناکامي پټه او ښخه کړې ده نن به زه د خپل ژوند باغ په خپل نوي تخلیقي هڅو سره وکرم، او زه به یې په خاوره کې د حکمت، روغتیا، سوکالۍ او خوښۍ تخم وکرم.

زه به تخمونه په خدای د ایمان او ځان باور په اوبو سره اوبه کړم، او زه به د سخاوتمند خدای انتظار وکړم چې ماته ډیر حاصل راکړي.

حتی که زه حاصل ونه لولم، بیا هم به د هغه رضایت لپاره مننوی یم چې ما د خپل غوره هڅه کولو څخه ترلاسه کړی دی.

زه به د خدای څخه مننه وکړم چې زه یې بیا بیا هڅه کولی شم تر هغه چې د هغه په مرسته بریالی شم، او زه به د هغه څخه مننه وکړم چې زما د ګرانو هیلو او نیکو غوښتنو پوره کولو لپاره

***

که چیرې نارینه او ښځینه د یو بل طبیعت ونه پیژني، نو دوی به یو بل په ډیر دردناک رواني درد سره ځوروي.

هر یو یې باید د عقل او احساساتو ترمنځ د توازن د رامنځته کولو لپاره خپله غوره هڅه وکړي ترڅو یو ښه او جامع کس شي.

***

انسانانو ته د بدن د ساتنې لپاره حس ورکړل شوی دی. د حس پرته، یو ځوک کولی شي د پوهیدو پرته جدي ټپي یا سوځیدلی شي.

څارویو دا وړتیا نه ده رامینځته کړې چې انسانان یې لري، او له همدې امله د دوی د درد احساس کم دی؛ که نه نو، د وژنې او ذبح کولو د ځانګړو میتودونو له لارې پر دوی باندې ترسره شوی ظلم به د زغملو وړ نه وي. یو کیکاب په جوش اوبو کې اچول کیږي، ژوندی!

ځکه چې درد او خوښي دواړه د ذهن تخليق دي، فزيکي درد د ذهن کنټرولۀ تمرين کولو سره کم کيدی شي بيا يو سړی کولی شي د درد احساس کولو پرته د غير معمولي حالت شاخص په توګه احساس تجربه کړي.

د خوښ یا درد په وړاندې حساسيت د دوی اغيز پياوړی کوي، پداسې حال کې چې د حساسيت کميدل يو شخص د درد څخه لږ اغيزمن کوي او د حسي خوښيو لخوا لږ تابع او غلام کوي.

ما خپل بدن او ذهن ته روزنه ورکړه چې د محرکاتو په وړاندې لږ حساس شم، او ما ځان د حسي ګډوډيو څخه پاک وموند. دا روزنه د حواسو او د هغوی د نه ختميدونکو غوښتنو څخه د خلاصون لاره ده.

يو ډاکټر دومره ذهني ځواک درلود چې هغه وکولی شو په ځان باندې يو خطرناک جراحي عمليات ترسره کړي!

البته، دا د هغه ذهن لپاره ناممکنه ده چې د فزيکي اړيکو غلام وي، مګر د روزنې سره، ذهن کولی شي ځواکمن او قوي شي څومره چې يو څوک خپل ذهن روزي او اصلاح کوي، هومره يې کنټرولولی شي.

يو خراب شوی يا لاړ شوی ماشوم حتی د لږ زيان څخه ډير ځوريږي، پداسې حال کې چې يو ماشوم چې په زغم او انعطاف کې روزل شوی وي په ندرت سره د جدي ټپونو په وړاندې په درد کې شاته ځي يا بيرته راګرځي.

د روح له ژورو څخه نبضونه

ښوونکی: پرامهانسا يوګانندا

ژباړه: محمود عباس مسعود

اې ابدي سکون

ما د سخت غوسې له حملو څخه وژغوره چې زما اعصاب لړزوي او زما د دماغ حجرات سوځوي.

اجازه راکړئ چې د غوسې عادت پريږدم، کوم چې ما او زما ملګرو ته ناخوښي راوړي.

ربه، اجازه راکړه چې په ځان غوښتونکي پارونې کې ښکيل نه شم چې ما د خپلو عزيزانو له مينې څخه لرې کړي.

اجازه راکړئ چې خپله غوسه او کرکه په قصدي ډول هغوی ته د هر هغه څه په ورکولو سره زياته نه کړم چې د هغوی شدت زياتوي.

اې د مقدسې ارامۍ څښتنه، کله چې زه د غوسې او غوسې له امله اخته شم، نو زما په وړاندې د ملامتۍ هنداره کېږده، چې زه پکې خپل بدصورتي ووینم، چې د ساه بندونکي، قهرجن احساساتو څخه زېږېدلې ده!

زه نه غواړم د نورو په وړاندې بدصورت ښکاره شم، د سخت غوسې له امله زما مخ خراب شوی وي.

زه به د ژوند ستونزې د مینې په فکرونو او کړنو سره حل کړم، نه د نفرت او کرکې سره.

ماته برکت راکړه چې زه په خپل ځان کې د غوسې زخمونه د ځان درناوي په مرهم سره روغ کړم، او په نورو کې د غوسې زخمونه د نرمۍ، مهربانۍ او سکون په مرهم سره روغ کړم.

د شفافیت بیا رغونه

ستا د مینې وړانګې، ای ربه، پرته له استثنا، ستا د کاسمیک کورنۍ په ټولو غړو باندې په مساوي ډول روښانه شي.

انسانیت خپل شفافیت له لاسه ورکړی، د پوهیدو لپاره ورو شوی، ستاسو رڼا نشي ترلاسه کولی، او دا د هغه خپله ګناه ده، زموږ سره مرسته وکړئ چې د خپل ریښتیني پوهې له هنداره څخه د غلطۍ دوړې پاکې کړو.

زموږ معنوي مقاومت کمزوری او کمزوری دی، نو ای ربه، خپل ځواک زموږ په غړو کې راولېږه ترڅو موږ هغه تیاره، تیاره بخارونه لرې کړو چې زموږ شفافیت یې پوښلی او ستاسو د شفا ورکولو رڼا یې آزاد جریان بند کړی دی.

اوه، کاشکې موږ روښانه، روښانه هنداره شو چې ستاسو پاک، روښانه انځور منعکس کوي!

پرېږده چې ځان په هر چا کې ومومم

اجازه راکړئ چې پوه شم چې ستا د فضل او حکمت پرته، زه ممکن معیوب، جذام یا ړوند وای او که څه هم دا هغه څه وو چې زه یې مستحق وم، ما به د شفا لپاره لیوالتیا درلوده او په لیوالتیا سره به یې لټوله.

سپېڅلې مورې، کله چې زه هغه خلک وینم چې د دوی غړي یې خراب شوي دي یا د غمونو بار دي، نو ما ته احساس راکړئ چې دا ستاسو ټول موجود روح دی چې د دوی په بدنونو او روحونو کې رنځ وړي.

ماته برکت راکړه چې د خپلو ټولو ورونو احساسات احساس کړم، او د دوی د بدبخت ځخه د خلاصون لپاره هڅه وکړم لکه څنګه چې زه د ځان د خلاصون هڅه کوم.

لکه څنګه چې زه د نورو لپاره لیوالتیا لرم، مبارزه کوم، ژاړم او موسکا کوم، زه باید ځان په هرچا کې وموم.

زما د حکمت څراغ شه

که زما د ذهن کښت د حرص لرونکو خواهشاتو خطرناکو ډبرو ته نږدې شي، چې د ناپوه د طوفانونو لخوا هڅول کیږي، نو ما ته خبرداری راکړئ، ای هغه څوک چې د الهي حکمت څراغ یاست.

زه په دوامداره توګه ستاسو د صداقت ساحل او ستاسو د امنیت خوندي ځای لټوم!

د فرښتو سندرې

د مراقبې جادویي عصا ټول غږونه لمس کړل او هغه یې د اوم په اصلي غږ بدل کړل چې د ستورو په لارو، د ځمکې په اوږدو کې او د اوبو په مینځ کې په منډه روان و.

اې روحه، ځان د اوم په غږ سره ما ته څرګند کړه: د کایناتو بلنه د عبادت او غور کولو لپاره

زما د بدن ټول نسجونه او زما د اعصابو ټول تارونه په همغږ سره د اوم فرښتې سندرې وایي.

د مقدس لارښوونې لپاره ورځن دعا

خدایه، زه به خپله اراده عملي کړم او په صادقانه او اخلاص سره به کار وکړم، خو خپل بصیرت، اراده او عملونه به په سم لوري واستوم ترڅو زه ټول هغه څه وکړم چې باید یې وکړم.

د احترام بوی

زه ستا سره د لاسونو په ټینګولو، په ټیټ سر، او د احترام له خوشبو ډک زړه سره نږدې کیږم

ستا د عبادت کوونکو له زړونو څخه مې د خوشبويي ارمان جوهر راوویست او له سترګو څخه مې د شبنم څاڅکو سره ګډ کړ.

په دې مقدس اوبو سره به زه ستا ګلابي پښې ومينځم

ته زما مور او پلار يې، او زه ستا ماشوم يم

ته هغه لارښود لارښود يې چې زه يې خبرې اورم او د هغه امرونه زه په خوښۍ سره اطاعت کوم.

راشه، اې الهي خوښۍ

اې نړيوالې مورې، زموږ په زړونو کې يوازينۍ شعله شه او زموږ د روحونو تياره لرې کړه

او ستاسو لپاره زموږ د مينې په اوښکو کې، زموږ د دنياوي شيانو سره مينه ومينځئ

او ستاسو سره زموږ د موافقې په خوښۍ کې، زموږ غمونه او غمونه يو ځل او د ټولو لپاره لرې کړئ.

زموږ کوچني زړونه په لوی زړه بدل کړئ چې ستاسو بشپړ حضور پکې ځای شي.

او ستا د مبارک طبيعت په هنداره کې، راځئ چې ځانونه کامل او پاک وګورو

زموږ د مينې اور دې ستاسو لپاره د ځمکنيو غوښتنو له اور څخه پورته شي

په مليونونو وسوسې ستاسو په څير ځانونه پټوي او په دوامداره توګه موږ غولوي

راشه، اې خالصه خوشحالي! زما ټولې سختې هيلې ستا لپاره پرېږده

زما د ناپوهۍ په تيارو شپو کې ارامه سياره اوسئ، او زما لاس ونيسئ او ما بيرته په خوندي ډول خپل خوندي ځای ته راولئ!

د شاګرد قسم

زه به غرور په عاجزۍ سره فتح کړم

او نفرت د مينې سره

د ارامۍ له لارې جوش

خود غرضي د سخاوت سره بدليږي

او بد د ښه سره

د پوهې بې خبره والی،

او انديښنه، د فکر په سوله کې، ستا په اړه، ای زما خدايه

له شر څخه مې لرې وساته

زما ساتنه وکړه، اې ربه، تر څو زه بد ونه اورم، بد ونه وينم، بد ونه وايم، بد ساه وانخلم، بد لمس نه کړم، او بد احساس ونه کړم.

زه بد فکر نه کوم، او نه هم بد خوبونه وينم

د لويې رڼا لپاره دعا

اې د عظمت څښتنه، اې د وجود جوهر او د کايناتو روح، اې د ملګرو ملګريه! زما د وجود رازونه راته ښکاره کړه، ماته را زده کړه چې څنګه ستا عبادت په خاموشۍ، سکون او هوښيارۍ کې وکړم.

زما د روح په سکون کې، ما ډوب کړه ترڅو زه ستاسو د تل پاتې شتون زما دننه او زما شاوخوا احساس کړم.

زه ډېره لېوالتيا لرم چې ستا پېژندګلوي وکړم، اې هغه چې هيڅ سيال نه لري، اې هغه چې بې ساري ياست، اې بې ساري او ځلانده ذاته چې د ټولو درناوي او ستاينې مستحق دی!

د نوستالجيا غوټۍ

ستا د راتګ سره سم، زما د ارمان غوټۍ به په تازه ګلونو غوړېږي.

اې خدايه، هغه ورځ ژر وکړه چې زه به د دې ګلونو شنه ګلدسته جوړه کړم او ستا په پښو کې به يې کېږدم.

د خوړلو څخه مخکې دعا

ای خدايه، دا خواړه قبول کړه، پاک يې کړه، او اجازه مه ورکوه چې طمع يې ناپاکه کړي.

خواړه موږ ته له تاسو څخه راځي او ستاسو د فزيکي بدن د ساتلو لپاره دي. په خپل روح سره يې برکت ورکړئ ترڅو دا يو روح شي چې موږ ساتي او پياوړي کوي.

ته کامل الهي ګلاب يې، چې له ژوند، فضل او ښکلا ډک دی، او موږ يې پاڼې يو، زموږ روحونه د خپل سخاوتمندانه حضور له خوشبويه بوی څخه ډک کړه.

زموږ د ارمان هوا

زموږ د زړونو غوټ پرانيزئ او د هغوی خوشبويي د ګلابي پاڼو د سلاخونو تر شا خوشې کړئ ترڅو زموږ د روحاني ادراک بادونه خوشبويه بويونه ستاسو مقدس معبد ته انتقال کړي.

اې د ټولو عبادتونو او درناوي مستحقه!

موږ غواړو چې زموږ د لېوالتيا باد ستاسو په مبارکو پښو ولګېږي

له ابديت څخه چغې وهي

تلپاتې غږ په نرم او ټيټ غږ راته وويل:

"ما ستا په ټول خوب کې ستا په غوږ کې دا خبره کړې ده: 'ويښ شه!' او اوس ته له خوبه وتلی يې؛ زه تاته وايم: خپل ورونه راويښ کړه زما سره کار وکړه، ترڅو ټول زما خبره واورې."

نو ما ژمنه وکړه، ويې ويل:

"زه به خپله ټوله هڅه وکړم چې ستاسو بلنه خپره کړم او ستاسو پيغام خپور کړم، او کله چې زه له خپل ځمکني شکل څخه وځم، نو ستاسو ټول موجود غږ به په امن زړونو کې د غږولو لپاره پور واخلم: د هغه د روحاني تسليت الهي سندرې واورئ، ځکه چې هغه تل تاسو ته غږ کوي."

زه به د خپلو ټولو بې شمېره ورونو او خويندو انتظار وکړم ځکه چې دوی ورو ورو د ځان پيژندنې د مبارک هدف په لور په يوه اوږده، اوږده پروسه کې حرکت کوي، او زه به د 'ابديت څخه د غږونو' له لارې دوی ته په غوږ کې ووهم: 'زما ورونو او خويندو، ويښ شئ، او راځئ چې د هغه غږ تعقيب کړو چې موږ ته بې له ځنډه غږ کوي، او راځئ چې يوځای جنتي کور ته راستانه شو'.

ته د مينې چينه یې

ته د آسماني او ځمکني مینې سرچینه یې

ته هغه پلار یې چې د خپلو ماشومانو ساتنه کوي او هغه مور یې چې پر هغوی بې پایه مهربانۍ وریږي.

ته هغه کوچنی ماشوم یې چې د خپلو والدینو سره د مینې خبرې کولو پر مهال خوله وهي

ته د مینه والو ترمنځ بشپړ همغږي او عقیدت یې

ته د هغه د مالک په درناوي سره نوکر پاکوې او د ملګرو ترمنځ د مینې اړیکې پیاوړې کوې

تا ما د مینې په ټولو بڼو سره وینځلی دی، نو زه په خپل روح کې د ټولو احساساتو او په زړه کې د ټولو مینې او ارمانونو سره ستا سره مینه کوم، اې ته چې د ټولې مینې، عبادت او درناوي مستحق یې!

د ابدي مینې سندره

زه د خپل زړه د سندرو تارونه غږوم ترڅو یو زوړ سندره بیا غږ کړم: زما د لومړۍ مینې کیسه

اې الهي روحه، زه تاسو ته د ورجن روح څخه نوي سندرې وړاندې کوم: ستاسو لپاره زما د تلپاتې مینې سندرو ته مستند ترکیبونه.

زما د سندرو څپې ستاسو د لامحدود سمندر د کاسمیک تال سره نښیري، او ما د ډیرې خوښۍ څپو څخه ستاسو د لرې ساحلونو په لور هڅوي.

اې د سمندرونو سندرې، دومره ارامه او ارامه، ماته په ټیټ غږ کې د ابدي الهي مور لپاره د لیوالتیا سندره ووایه.

اې د تلپاتې مینې سندره! ما د سندرو په بستر کې راښکاره کړه او پریږده چې خوب زما سترګې ښکلې کړي ځکه چې زه د خپلې مینې الهي مور په غېږ کې له سولې څخه خوند اخلم.

د حافظې له خزانې څخه، ما هغه مقدسه خزانه راوویستله، په شمول د هغو اسنادو او ژمنو چې تا ماته راکړې وې، او د مینې د سرو زرو سره مې تبادله کړه، په دې سره، ما د خپل روح په پراخه ساحه کې، یو عالي ماڼۍ جوړه کړه چې ستا د شاندار تخت وړ وه او اوس زه ستا د راتګ په تمه یم.

اې عالي او ځلانده الهي میلمه، اوس زه ستا راتګ زما د زړه تخت ته احساسوم، چې له ډېرې خوښ ډک دی.

زما د ماتو شویو الماسو خوبونو ټوټې، چې د لرغونو تیارو تر غونډیو لاندې ښخ شوي دي، ستاسو د لیدنې له رڼا څخه ځلیږي.

زما د خوشحال وجود څخه، د مننې خاموش سندرې په دوامداره جریان کې بهیږي

مهرباني وکړئ د ښه راغلاست هغه ګلان ومنئ چې ما په ځانګړي ډول ستاسو لپاره د خپلې ابدي عقیدې له ګلونو او ګلابونو څخه اوبدل کړي دي!

زما د زړه په باغ کې

زما د ذهن مچ زما د زړه جلا باغ ته الوتنه کوي، زما د مینې د باد سره الوتنه کوي او ستاسو د خوږو شبنم د مرغلرو سره سینګار شوې ده.

ما ستاسو لپاره د روحاني بصیرت ښکلي لیلیان او ژېړ نعناع کرلي دي ترڅو زما د توبې اوښکې وساتي، نازک بنفشي ګلونه چې د عاجز خوبونه لري، او د روح د درک لپاره پراخه ګلونه.

زما د فکرونو ونې ستا لپاره د خوشبویه دعاګانو خوندورې میوې وړاندې کوي، د نرمو او شنو ځانګو عاجز لاسونو سره

او زما د زړه په باغ کې، زما د فکرونو مچ، په مست کې، د خالص امرت د نذرانو په منځ کې ګرځي.

دروازې خلاصې کړئ

اې خدایه، کله چې زه ړوند وم، ما یوه دروازه هم ونه موندله چې ستا لور ته لاړه شي.

تا زما سترګې روغې کړې، او اوس زه په هر ځای کې خلاصې دروازې وینم:

د ګلونو په زړه کې، د دوست د غږونو او د قدرمنو او سپېڅلو ازموینو د یادونو په منځ کې، زما د دعاګانو هر غږ ستاسو د بې حده حضور معبد ته یوه نوې لاره پرانیزي!

زما د روح سندره

د وایلن په ژړا، د بربط غږ، او زما د نوي کیدونکو فکرونو په ګونګوسو کې، ما ستاسو د سندرو غږ واورېد، نو ما د ژورو ځمکنیو غږونو پرده کش کړه او په مست□ سره، ستاسو الهي غږ ته غوږ شوم، ای الهي سندرغاړې.

اوه، زما د جادویي روح سندره، ما بالاخره ستا خبرې واورېدې.

تا ما له زاړه خوب څخه راویښ کړ

او دلته زه ستا په مقدس قربانګاه باندې د خپلو ارمانجنو سندرو او سندرو ګلدانونه ږدم چې ستا لپاره لیواله دي.

سلام دې وي پر تا

روحاني بریالیتوب په غوره والي سره

"تاسو په خپلو درسي کتابونو کې د فلسفې کورسونه له پامه غورځوئ داسې ښکاري چې تاسو په 'بصیرت' تکیه کوئ ترڅو د ازموینې پاسولو کې مرسته وکړئ پرته لدې چې اړین هڅې وکړئ مګر که تاسو په عملي او مؤثره توګه زده کړه ونه کړئ، زه به په شخصي توګه ډاډ ترلاسه کړم چې تاسو پدې مضمون کې ناکام شئ"

پروفیسور جوشال، چې د سیرامپور کالج (هند) پروفیسور دی، ما ته په دې سختو الفاظو سره خطاب وکړ. زما په وروست□ لیکلي ازموینه کې ناکامي پدې معنی وه چې زه نشم کولی د کلکتې پوهنتون وروست□ ازموینې ته لاړ شم، کوم چې د سیرامپور کالج د خپلې یوې څانګې په توګه شامل کړی و. په هندي پوهنتونونو کې تاسیس شوی قانون دا دی چې یو زده کونکی چې د بشري علومو په وروست□ ازموینه کې په کوم مضمون کې ناکام شي باید راتلونکی کال په ټولو مضامینو کې تکرار کړي.

زما استادان په سیرامپور کې له ما سره په مهربان□ او طنزیه لمس سره چلند کاوه، ویل یې، "مکندا (پرامهانسا) په روحانیت کې یو څه ډیر مست دی" دې کار ما په ټولګي کې د پوښتنو ځوابولو له شرم څخه وژغوره، ځکه چې دوی ډاډه وو چې وروست□ لیکلي ازموینې به زما نوم د لیسانس غوښتونکو له لیست څخه لرې کولو لپاره کافي وي. له بلې خوا، زما ملګري زده کونکو په ساده ډول ما ته "خوشحاله صحابي" لقب راکړ.

ما د پروفیسور جوشیل لي د فلسفې په برخه کې د ناکام□ ګواښ د مخنیوي لپاره یو هوښیار ګام پورته کړ. د وروستیو پایلو له اعلان څخه لږ

مخکې، ما له خپل یو همکار څخه وغوښتل چې زما سره د پروفیسور دفتر ته لاړ شي، او ویې ویل:

"زما سره راشه، ځکه چې زه یو شاهد غواړم، او که ما په حقیقت کې پروفیسور ته ماتې نه وي ورکړې نو زه به مایوسه شم."

کله چې ما له هغه څخه وپوښتل چې هغه زما ځوابونه په کوم ټولګي کې ورکړي دي، پروفیسور خپل سر وخوځاوه، او په ډاډمن، بریالي غږ کې یې وویل کله چې هغه په خپل میز کې د کاغذونو لویې ډنډ ته پلټنه کوله: "تاسو د بریالیو کسانو په ډله کې نه یاست، ځکه چې ستاسو کاغذ د کاغذونو په ډله کې نه دی. په هرصورت، تاسو ناکام شوي یاست ځکه چې تاسو په ازموینه کې ګډون نه دی کړی"

ما وخندل او ویې ویل:

"صاحب، ما ازموینه ورکړې ده، ایا تاسو اجازه راکړئ چې خپله مقاله پخپله وګورم؟"

پروفیسور، په غوسه شو، ما ته اجازه راکړه، او ما په چټک سره خپله مقاله راوویسته، چې له هغې څخه ما په احتیاط سره هرڅه پاک کړي وو چې ممکن زما هویت څرګند کړي پرته له پټنوم څخه. څرنګه چې پروفیسور زما نوم نه و لیدلی، نو هغه زما ځوابونو ته لوړه نمره ورکړه، که څه هم په دوی کې د درسي کتابونو هیڅ مواد نه وو!

کله چې هغه زما چل درک کړ، نو چیغه یې کړه، "لعنت دې بې ادبه بخت وي!" بیا یې په امید سره زیاته کړه، "ته به خامخا په خپلو وروستیو ازموینو کې ناکام شې"

د نورو مضامینو په ازموینو کې، ما یو څه مرسته ترلاسه کړه، په ځانګړې توګه زما د تره زوی او ګران ملګري پراباس څخه. ما په پاتې وروستیو ازموینو کې مبارزه وکړه، که څه هم په دردناک ډول، او لږترلږه د بریالیتوب نمرې مې ترلاسه کړې.

اوس، د کالج له څلورو کلونو وروسته، زه د لیسانس د درجې ازموینې لپاره د ناستې وړ وم، یو داسې امتیاز چې ما یې په سخت سره تمه درلوده. د سیرامپور کالج وروست ازموینې د کلکتې پوهنتون د سختو داخلو ازموینو په پرتله د پام وړ اسانه وې چې د درجې لپاره اړین دي. په حقیقت کې، زما د ښوونکي، سری یوکتیسوار سره زما ورځني لیدنې ما ته د پوهنتون په

تالارونو کې د حاضریدو لپاره لږ وخت پریښود. زما شتون زما د ټولګیوالو لپاره زما د نه شتون په پرتله ډیر حیرانونکی و!

زما تقریبا ورځنی معمول دا و چې سهار شاوخوا ۹:۳۰ بجې به په بایسکل سپور وم او د خپل ښوونکي عبادت ځای ته به مې د سری یوکتیسوار لپاره نذرانه وړله: د هاسټل له باغ څخه یو څو ګلونه. زما استاد به ما ته تود هرکلی ووایه او د غرمې ډوډ ته به مې بلنه راکړه، چې ما به خوښ سره ومنله، د پوهنتون او زما د کورس ورک فکرونو څخه د تیښتې لپاره لیواله وم. د سری یوکتیسوار سره د څو ساعتونو وروسته، د هغه نادر حکمت ته غوږ نیولو یا د عبادت ځای د دندو ترسره کولو وروسته، زه به په ناخوښ سره د نیمې شپې په شاوخوا کې لاړم، بیرته به خپلو کوټو ته راستون شوم. ځینې وختونه به زه ټوله شپه د خپل ښوونکي سره تیره کړم، په خوښ سره به د هغه په روښانه خبرو اترو کې ډوب وم، په ندرت سره به له تیاره څخه تر سهاره پورې بدلون لیدل کیده.

یوه شپه شاوخوا یوولس بجې، کله چې زه له کوټې څخه د وتلو په حال کې وم، ښوونکي له ما څخه په جدي توګه وپوښتل:

"د لیسانس ازموینې کله پیل کیږي؟"

"ما ځواب ورکړ: "له نن څخه پنځه ورځې وروسته، صاحب

"هغه وویل، "زه هیله لرم چې تاسو د دې لپاره چمتو یاست

ما سخته اندېښنه او ویره احساس کړه، نو ما اعتراض وکړ:

" صاحب، تاسو ښه پوهیږئ چې ما خپلې ورځې له تاسو سره تېرې کړې، نه د پوهنتون له استادانو سره، نو څنګه کولی شم ځان د سختو وروست ازموینو کې د ګډون کولو طنز ته وسپارم؟"

سري یوکتیشور ماته په تیز نظر وکتل او په سړه خو ټینګه یې وویل: "ته باید په ازموینو کې ګډون وکړې ترڅو موږ ستا پلار او نورو ته دا فرصت ورنکړو چې ستا د پوهنتون په پرتله د خانقاه ژوند غوره کولو لپاره پر تا نیوکه وکړي. ژمنه وکړه چې ته به په ازموینو کې ګډون کوې او د پوښتنو ځوابولو لپاره به خپله هڅه کوې".

اوښکې مې نه شوې کنټرولولی چې زما په مخ بهېدلې، او ما احساس وکړ چې د ښوونکي غوښتنه غیر منطقي وه او د هغه اندیښنه ډیره ناوخته راغله. د آهونو او ژړا په مینځ کې، ما وویل:

که ستا خوښه وي نو زه به ګډون وکړم، خو د سم چمتووالي لپاره " کافي وخت نه شته" او ما له ځان سره زیاته کړه: "زه به پاڼې ستا د پوښتنو په ځوابونو کې له لارښوونو ډکې کړم!"

کله چې زه د معمول په څیر بله ورځ مقدس ځای ته ننوتم، ما د ګلابو ګېډ په جدي او غمجن ډول وړاندې کړه، او سري یوکتیسوار زما په بد حالت وخندل او ویې ویل:

"آیا خدای کله هم په ازموینه یا بل څه کې مایوسه کړی یې؟"

ما په لیوالتیا سره ځواب ورکړ، کله چې د الهي مرستې خوږې خاطرې زما په ذهن کې راڅرګندې شوې: "نه، په خدای قسم، صاحب"

استاد دوام ورکړ: "دا سستي نه وه، بلکې یوه سوځېدونکې الهي خواهش وه چې تاسو یې د پوهنتون د ویاړونو له ترلاسه کولو څخه منع کړل"

د یوې شیبې چوپتیا وروسته، هغه وویل: "څوک چې په خدای باور وکړي، هغه به د دوی لپاره کافي وي" "لومړی د خدای سلطنت او د هغه اراده ولټوئ، او خدای به ستاسو په وړاندې خپل نعمتونه زیات کړي او تاسو ته به هغه څه درکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ"

د ښوونکي په شتون کې ما د اندیښنې بار له اوږو څخه پورته احساس کړ. کله چې مونږ خپل سهارن ډوډ پای ته ورسوله، ښوونکي وړاندیز وکړ چې مونږ بیرته هوټل ته لاړ شو، ویې ویل:

"ایا ستا ملګری رومیش لا هم په هاسټل کې پاتې دی؟"

ما وویل، "هو، صاحب"

هغه وویل، "له هغه سره اړیکه ونیسئ او خدای به هغه ته الهام ورکړي چې په ازموینو کې ستاسو سره مرسته وکړي"

ما ځواب ورکړ، "زه به یې وکړم، صاحب، خو رومیش په غیر معمولي ډول بوخت دی. هغه زمونږ په ډله کې د عزت زده کوونکی دی او د نورو زده کوونکو په پرتله درونده اکاډمیک بار لري."

استاد زما اعتراض ته پام ونه کړ او ویې ویل، "رومیش به ستا لپاره وخت پیدا کړي اوس لاړ شه، د خدای په فضل سره"

زه په خپل بایسکل سپور شوم او بیرته سپور شوم. لومړی کس چې ما د هاسټل په انګړ کې ولید، هغه د ښوونځي سر زده کوونکی رومیش و. لکه څنګه چې هغه زما سره د مرستې لپاره وخت درلود، هغه زما غوښتنه په اسانۍ سره ومنله او ویې ویل:

"ډاډه اوسه، موکندا، زه ستا په خدمت کې یم"

هغه ماسپښین ډېر ساعتونه تېر کړل او په راتلونکو ورځو کې یې ماته په مختلفو موضوعاتو روزنه راکړه، بیا یې ماته مشوره راکړه او ویې ویل:

" زه فکر کوم چې سږکال به په انګلیسي ادبیاتو کې ډیری پوښتنې د "چیلډ هارولډ په اړه وي، او موږ باید سمدلاسه یو اطلس ترلاسه کړو

زه په چټکۍ سره د خپل تره کور ته لاړم او یو اطلس مې پور کړ چې رومیش د اروپا په نقشه کې هغه ځایونه په نښه کړي وو چې د بایرن رومانتیک مسافر لیدلي وو.

د همکارانو یوه ډله زموږ شاوخوا راټوله شوه ترڅو درس واوري، او په پای کې یو یې تبصره وکړه:

" رومیش تاسو ته غلطه مشوره درکوي، ځکه چې یوازې ۵۰٪ پوښتنې معمولا د کتابونو په اړه وي، او پاتې نیمایي یې د لیکوالانو د ژوند په اړه وي"

خو کله چې زه بله ورځ د انګلیسي ادبیاتو ازموینې لپاره کښېناستم او د لومړي ځل لپاره مې د پوښتنې پاڼې ته وکتل، نو د مننې اوښکې مې له سترګو روانې شوې او کاغذ یې لمده کړ. څارونکی زما سره نږدې شو او په خواخوږۍ سره یې د دلیل پوښتنه وکړه، نو ما تشریح کړه:

" زما لوی استاد وړاندوینه کړې وه چې رومیش به زما سره مرسته وکړي." وګوره، هغه پوښتنې چې رومیش ماته وړاندیز کړې وې د ازموینې په پاڼه کې ورته دي. له نېکه مرغه زما لپاره، سږکال د انګلیسي لیکوالانو په اړه لږې پوښتنې شتون لري چې ژوند یې زما لپاره یو پټ راز دی!"

کله چې زه بیرته راستون شوم، هاسټل له شور او غوغا ډک و، او هماغه ځوانان چې د رومیش طریقې یې ملنډې وهلې وې اوس تقریبا په کاڼه ډول ماته مبارکي ویله. د ازموینو په اونۍ کې، ما د رومیش سره بې شمیره ساعتونه تیر کړل، چا چې هغه پوښتنې لیکلې چې پروفیسوران یې احتمال لري پکې شاملې کړي. ورځ په ورځ، د رومیش پوښتنې د ازموینې په پاڼو کې خپرېدې، تقریبا ورته دقیق کلمې یې کارولې.

دا خبره په ټول پوهنتون کې خپره شوه چې د معجزې په څير يو څه پيښيږي، او دا چې د غير حاضر "خوشحاله راهب" بریالیتوب اوس يو ريښتينی امکان و. ما د حقيقت پټولو لپاره هيڅ هڅه ونه کړه، او ځايی پروفيسوران د کلکتې پوهنتون لخوا ټاکل شوي پوښتنې بدلولو توان نه درلود.

کله چې ما د انګليسي ادبياتو په ازموينه کې ژور فکر وکړ، نو يوه سهار پوه شوم چې ما يوه جدي تېروتنه کړې ده. يوه پوښتنه دوه برخې درلودې: (الف) يا (ب) او (ج) يا (د) د هرې برخې څخه د يوې پوښتنې ځوابولو پر ځای، ما په لومړۍ برخه کې دواړو پوښتنو ته ځوابونه ورکړل، په بشپړه توګه دوهمه له پامه غورځوله. څرنګه چې په دې پاڼه کې ترټولو لوړه نمره چې زه يې ترلاسه کولی شم ۳۳ وه، کوم چې د لږترلږه ۳۶ نمرو څخه درې نمرې کمې وې، زه ښوونکي ته ورغلم، د خپل بدبختۍ په اړه يې وويل:

" زما ربه، ما يوه نه بخښونکې ګناه کړې ده، او زه د هغو الهي نعمتونو وړ نه يم چې د روميش له لارې ماته راغلل."

"ښوونکي ماته ځواب راکړ: "ډاډه شه، موکندا، او آرام اوسه

د سري يوکتيشور غږ خوشحاله او بې پروا و. بيا يې خپل لاس د اسمان په لور پورته کړ او ويې ويل، "د لمر او سپوږمۍ ترمنځ په فضا کې خپلې لارې بدلول د دې احتمال ډير دی چې تاسو د پوهنتون سند ترلاسه نه کړئ".

زه له خانقاه څخه د ډير آرامۍ احساس سره ووتم، که څه هم بریالیتوب په رياضيکي لحاظ ناممکن ښکاريده. څو ځله مې په ويره سره اسمان ته وکتل او د ورځې ميرمن مې په خپل عادي مدار کې په کلکه ټينګه وليده!

کله چې زه هاسټل ته ورسېدم، ما د يو ملګري غږ واورېد چې ويل يې، "ما ته سمدلاسه خبر راکړل شو چې سږکال د لومړي ځل لپاره په انګليسي ادبياتو کې د بریالیتوب درجه راټيټه شوې ده".

زه د قهرجن حالت کې د ځوان سړي کوټې ته ورغلم او په ډېر احساساتو سره مې د موضوع د حقيقت د پوهېدو غوښتنه وکړه. هغه زما معاينه وکړه او په خندا سره يې ځواب راکړ:

او، اورده ويښتان، ولې په اکاډميک مسلو کې دا ناڅاپه علاقه؟ او ولې" په وروستۍ شيبه کې دا ټوله ليوالتيا؟ بيا هم د برياليتوب درجه لا دمخه يوازې 33 ته راټيټه شوې ده"

د سارا بې حده انرژي زه بيرته خپلې خونې ته بوتلم، چيرې چې زه په زنګونونو کښناستم او د خدای د بشپړ حساب او بې حده فضل لپاره يې مننه وکړه. ما يو روحاني ځواک احساس کړ چې ما په روښانه توګه د روميش له لارې لارښوونه کوي. زما د بنګالي ازموينې په اړه يوه مهمه تصادفي پيښه شوه. روميش، چې ما سره يې په دې موضوع کې مرسته نه وه کړې، له ما څخه وغوښتل چې يوه سهار بيرته راشم ځکه چې زه د ازموينې تالار ته د وتلو په حال کې وم.

زما يو همکار ماته چيغه کړه: "روميش تاته زنګ وهي، بيرته مه راځه "که نه نو مور به ناوخته شو

ما د هغه ملګري مشوره له پامه وغورځوله او په چټکۍ سره بيرته روميش ته لاړم، چا چې راته وويل:

" د بنګالي زده کونکو لخوا د بنګالي ژبې ازموينه معمولا په اسانۍ سره پاس کيږي، مګر ما ته دا پيښ شوه چې سږکال پروفيسوران غواړي زده کونکي د ټاکل شوي کتابونو څخه پوښتنو سره 'قتل' کړي" بيا زما ملګري ماته د نولسمې پيړۍ د لوی او مشهور بشردوست، بهرالعلوم وديا ساګر د ژوند دوه پيښې په لنډه توګه بيان کړې.

ما د روميش څخه مننه وکړه او په بايسکل د کالج انګړ ته لاړم. د بنګالي ازموينې پاڼه په سمه توګه هغه ډول وه لکه څنګه چې هغه تشريح کړې وه، دوه برخې درلودې. لومړۍ برخه يې وپوښتل: "د بهرالعلوم وديا ساګر ته منسوب دوه مهربانۍ ثبت کړئ" د دې نوي موندل شوي پوهې (د روميش څخه) په کاغذ کې ليږدولو وروسته، ما د خدای څخه مننه وکړه چې په وروستۍ شيبه کې يې د هغه خبرې واورېدې که زه د بشريت په وړاندې د بهرالعلوم د مهربانۍ څخه ناخبره پاتې شوی وم (او زه اوس د دوی په منځ .کې يم، البته!)، زه به د بنګالي ازموينې بريالي نشوم

په کاغذ کې دويمه پوښتنه دا وه: "د هغه چا د ژوند په اړه په بنګالي ژبه کې يوه مقاله وليکئ چې تاسو ته يې تر ټولو ډير الهام درکړی دی" زه اړتيا نلرم چې تاسو ته ووايم، ګرانه لوستونکې، ما د خپل مضمون لپاره څوک غوره کړ. لکه څنګه چې ما د خپل ښوونکي په ستاينه سره پاڼې وروسته

پاڼې ډکې کړې، ما موسکا وکړه، د خپلو خبرو حقیقت مې درک کړ: "زه به پاڼې ستاسو له تعلیماتو ډکې کړم!"

ما د فلسفې په برخه کې د رومیش څخه د مرستې غوښتنه کولو اړتیا احساس نه کړه د سری یوکتیسوار تر مشر لاندې زما په پراخه روزنه باور، ما په ډاډ سره د درسي کتابونو توضیحات له پامه غورځول، او فلسفه هغه لوړه درجه وه چې ما ترلاسه کړه په نورو مضامینو کې زما ګډې نمرې د بریالیتوب لپاره کافي وې

دلته د یادونې وړ ده چې زما ګران ملګري رومیش ازموینه په امتیاز سره پاس کړه.

زما د فراغت په وخت کې زما د پلار مخ له موسکا ډک شو، او هغه اعتراف وکړ، "زه په سخت سره ستا د بریالیتوب تصور کولی شم، زما زویه، ته د خپل ښوونکي سره دومره وخت تیروې" په حقیقت کې، زما ښوونکی زما د پلار د بې وینا نیوکې څخه خبر و.

د ډیرو کلونو لپاره زه شکمن وم چې هغه ورځ به راشي کله چې زه به د خپل نوم سره د لیسانس لقب اضافه کړم ما په ندرت سره دا لقب کارولی پرته لدې چې فکر وکړم چې دا یوه مقدسه ډال ده چې ما ته د پراسرار دلایلو لپاره راکړل شوې ده کله ناکله زه د پوهنتون فارغین اورم چې وایي د هغه پوهې یوازې یوه کوچن برخه چې دوی ترلاسه کړې د فراغت وروسته له دوی سره پاتې شوه. د دوی دا اعتراف زما د نه منلو وړ اکاډمیک نیمګړتیاو لپاره هم تسلیت راکوي.

د ۱۹۱۴ کال د جون په هغه ورځ، کله چې ما د کلکتې پوهنتون څخه خپله سند ترلاسه کړ، ما د خپل استاد په وړاندې سر ټیټ کړ ترڅو د هغه د ژوند څخه د راوتلو نعمتونو لپاره مننه وکړم او زما روح یې پوښلی و. هغه په لوبو سره زه پورته کړم او ویې ویل:

"پاڅېږه، موکندا، خدای ته د لمر او سپوږم د لارې د بیا تنظیمولو په پرتله د پوهنتون فارغ کول اسانه وو!"

د هغه ډایري: یوه ژوندلیک
د ښوونکي لپاره متلونه، شعرونه او کیسې
پرامهانسا یوګانندا



هغه الهي څواک
دا به ستاسو ملاتړ او پیاوړتیا وکړي
لکه څنګه چې هغې تل زما ملاتړ وکړ او ماته یې قوت راکړ
زه دا حقایق د خپلې شخصي تجربې څخه وایم
که ما په خپل ژوند کې دا شیان نه وای تجربه کړي
کله چې زه د دې په اړه خبرې کولی شم
زه په خدای باور سره ژوند کوم
خدای زما قوت دی
زه د خدای له قدرت پرته په بل هیڅ قدرت باور نلرم
او کله چې زه په هغه مبارک څواک تمرکز کوم
ته ما سره ګورې او زما له لارې کار کوې
د اسمان بلبل
الهي
زه ستا بلبل یم، ستا د کایناتي حضور اسمان ته پورته کېږم

د خپل حقیقت د څاڅکو په لټه کې په دوامداره توګه
ما په ژور باور سره ستا لپاره دعا کړې ده
ترڅو د خاموشۍ له سختو ورېځو څخه د خپل رحمت بارانونه راوویستلې
او ځکه چې زه ډېر تږی وم
ما ستا په اړه زما د پوهاوي هر مقدس ټکی په لیوالتیا سره غېږ کې ونیوه
اوه، څومره مې زړه غوښتل چې ستا شتون په ځان کې او شاوخوا احساس کړم!
زما اورډمهاله تنده یوازې هغه وخت مړه شوه کله چې ستا لمس سړه کړه
زما بې قراره روح او زما وجود د جوش څخه ډک دی
د نا امیدۍ او نا امیدۍ موسم تېر شو
د ستونزو وچوالی ستاسو د سولې د باران سره ورک شو
او اوس زه په خاموشۍ سره پورته ځم او د رضایت او رضایت سندرې وایم
زه ستا بلبل یم چې یوازې ستا د تسلیت اوبه څښې
ستا د وجود له لوړو څخه بې له ځنډه ښکته کېدل
* * *
په دې ژوند کې د ډېری خلکو لپاره کلیدي کلمه "زه" ده.
هغه څوک چې روحاني مزاج او تمایلات لري د نورو په اړه داسې فکر کوي لکه څنګه چې ځان په اړه فکر کوي
هغه کسان چې یوازې د ځان په اړه فکر کوي د نورو دښمني او کرکه په ځان راوړي
هغه کسان چې شاوخوا یې دي، خو هغه کسان چې د نورو احساسات او ګټې په پام کې نیسي، دا ومومي چې
نور د دوی په اړه فکر کوي او د دوی احساساتو ته پام کوي
که چیرې په یوه ښار کې سل کسان وي، او هر یو یې غواړي چې له
بل به هر یو نهه نوي مخالفین ولري مګر که هر یو
که څوک د بل سره د مرستې هڅه وکړي، نو هر یو به نهه نوي ملګري ولري.
ما په دې ډول ژوند کړی دی او ما د هغه څه په شریکولو سره چې له نورو سره یې لرم هیڅ شی له لاسه نه دی ورکړی.
په حقیقت کې، هر څه چې ما ورکړي وو، د خدای په فضل سره دوه چنده بیرته راغلل او اوس زه هیڅ لیوالتیا نلرم.

هیڅ شی نه، ځکه چې هغه څه چې زه یې په ژوره توګه لرم د هر هغه څه څخه لوی او قیمتي دي چې زه یې تصور کولی شم.
نړۍ ماته دا راکوي هغه څه چې انسان یې هڅه کوي هغه د خوښۍ ترلاسه کول دي.
کله چې خوښي ترلاسه شي، د هغه شرایطو اړتیا له منځه ځي چې د هغې لامل کیږي.
په دې نړۍ کې زما یوازینۍ تضمین هغه ښې احساسات دي چې خلک یې زما په وړاندې لري ریښتینې شتمني د خپلو عزیزانو او ملګرو په زړونو کې ژوند کول دي.
موږ باید په دې ژوند کې له خدای سره د اړیکې ټینګولو هڅه وکړو. موږ ته انساني وجود، عقل او خپلواکه اراده ورکړل شوې ده، او له همدې امله موږ باید د خدای موندلو لپاره له دې ډالۍ څخه کار واخلو.
کله چې موږ خیرخواه یو، موږ خوشحاله کیږو او که موږ دا لاره تعقیب کړو، نور به اغیزمن شي
زموږ شاوخوا نور زموږ په څیر چلند کوي او هڅه کوي چې زموږ تقلید وکړي دا باید له منځه یوړل شي
خود غرضي د ټولو انفرادي او ټولنیزو بدیو ریښه ده
ستونزې څنګه او ولې پیل کیږي؟
هر انسان په شعوري یا غیر شعوري ډول هڅه کوي چې یوې شخصي قناعت ته ورسیږي چې دوی نه ماتیدونکي او تلپاتې دي په خپلو ټولو بهرنیو ارمانونو کې، که د ساینس، سوداګرۍ، طب، یا د ژوند په کوم بل اړخ کې وي، دوی د سولې او امنیت، له کړاو څخه آزادۍ، او تلپاتې خوښۍ ترلاسه کولو هڅه کوي.
دا سمه ده، په حقیقت کې دا د هغه حق او طبیعي میراث دی چې د هغه خالق یې د هغه لپاره غواړي، په دې شرط چې هغه هم د نورو لپاره هغه نعمتونه وغواړي لکه څنګه چې هغه یې د ځان لپاره غواړي.
له یوې خوا، ډیری خلک هڅه کوي چې د محدودو او محدودو لارو له لارې دا لامحدود او بې پایه میراث ترلاسه کړي.
د انسان لاسته راوړنې به لوړې او د ارزښت وړ وي که چیرې، د نړۍ د کشفولو سربیره، یو څوک د ځان دننه د معنوي وړتیا او ځواکونو د سپړلو لپاره هم اړینې هڅې وکړي!
په دې کې شک نشته چې مادي پرمختګ د ستاینې وړ دی، خو یوازې بهرنۍ بریا به انسان ته هغه داخلي اطمینان او امنیت ورنه کړي چې هغه یې په جدي توګه غواړي.

ساینس د ډیرو هڅو وباګانو په له منځه وړلو کې مرسته کړې چې تیرو نسلونو ته یې ګواښ کړی و او د تولید پرمختللي میتودونو په پراختیا کې یې مرسته کړې چې د لوږې او فقر له منځه وړلو توان لري. په هرصورت، پدې نړۍ کې یوازې د مادي لاسته راوړنو پر بنسټ د سالم توازن ساتل ستونزمن دي.

یو کس په یوه ټاکلي برخه کې پرمختګ کوي، خو یوازې د ناڅاپي ستونزو د راڅرګندېدو له امله حیران کیږي چې د هغه لاسته راوړنې زیانمنوي.

دا پدې معنی نه ده چې یو څوک باید د بهرنیو لارو چارو له لارې د خپلو ستونزو د حل لارې موندلو هڅه ونه کړي، بلکې موخه یې توازن دی او د بلې خوا په لګښت د یوې خوا ته تکیه نه کول دي.

خدای انسان ته عقل او اراده ورکړې ده، او دا باید په نړۍ کې د هغه د شرایطو د ښه کولو لپاره وکارول شي. پداسې حال کې چې ښې هڅې روانې دي، د ځواک او هوښیارۍ داخلي سرچینه باید وپیژندل شي او له هغې سرچینې سره همغږي شي، ځکه چې د همغږۍ ناکامي د انسان د ستونزو او غلطیو لامل دی.

تاسو نشئ کولی یوازې ناست شئ او تمه وکړئ چې بریالیتوب به ستاسو په غیږ کې راشي وروسته له دې چې تاسو خپله لاره جوړه کړئ او خپله اراده فعاله کړئ، تاسو باید عملي هڅې وکړئ، او تاسو به ومومئ چې هرڅه چې تاسو د بریالیتوب لپاره ورته اړتیا لرئ ورو ورو به تاسو ته راشي، او هرڅه به تاسو سم لوري ته بوځي. ستاسو اراده، د الهي ارادې سره ډکه شوې، ستاسو دعاګانو ته به ځواب ووایی، ځکه چې کله تاسو دا اراده وکاروئ، تاسو هغه دروازه پرانیزئ چې له لارې به ستاسو دعاګانې ومنل شي.

انسانیت په ساینس، ټیکنالوژۍ، طب او نورو برخو کې تخصص ترلاسه کړی دی، چې دا توان ورکوي چې آرامۍ او اسانتیاوې برابرې کړي. مګر، دا پدې معنی ندي چې دا کولی شي د خپل خالق څخه لاس واخلي که نه نو، دا لاسته راوړنې به خپل ارزښت له لاسه ورکړي، او ټولنیز، کورنۍ، سیاسي او چاپیریالي ستونزې به راڅرګندې او خپرې شي. دا ځکه چې، په بشپړ ډول په بهرنیو عواملو پورې تړلي کیدو سره، انسانیت د هغه لوی ظرفیت اداره کولو لپاره حکمت له لاسه ورکوي چې د ساینسي میتودونو او وسیلو له لارې یې خپور کړی دی. په پایله کې، ژوند دومره پیچلی کیږي چې ورسره مقابله کول ستونزمن کیږي، او حتی د اضطراب او ناڅرګندتیا سرچینه کیږي.

* * *

يو کس باید د خپلو ټولو فکرونو، احساساتو او بصیرت سره ژوند وکړي، او د خپل شاوخوا هرڅه ته هوښیار او متوجه وي، لکه د یو ماهر عکس اخیستونکي په څیر چې د خورا زړه راښکونکو منظرو د خورا ښکلي عکسونو د اخیستلو لپاره ترټولو مناسب فرصتونه کاروي.

ریښتینې انساني خوښي د یو کس په دوامداره چمتووالي کې ده چې زده کړه وکړي او په سمه او درناوي سره عمل وکړي. هرڅومره چې یو څوک ځان ښه کوي، هومره د هغه شاوخوا خلکو پرمختګ او خوښ کې مرسته کوي.

ډېر کم کسان شته چې خپل وضعیت تحلیلوي او پریکړه کوي چې ایا دوی مخ په وړاندې ځي یا شاته

د انسانانو په توګه چې درک، حکمت او درک لري، زموږ تر ټولو لویه دنده دا ده چې دا ځانګړتیاوې په سمه توګه وکاروو ترڅو موږ پوه شو چې موږ مخ په وړاندې روان یو یا شاته. حتی که موږ په مکرر ډول له ناکام سره مخ شو، موږ باید نا امید یا هیله له لاسه ورنکړو. ناکامي باید زموږ د فزیکي او روحاني ودې لپاره د کتلست په توګه کار وکړي، نه د خنډ په توګه.

* * *

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې ویلي دي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیولي دي، په یوه نبات کې وده کوي او د دې فکرونو او کړنو په څیر ورته میوه ورکوي.

* * *

د ښه ژوند لپاره غوره چمتووالی

که موږ غواړو په ریښتیا سره له ژوند څخه خوند واخلو، نو وخت همدا اوس دی - نه سبا، نه بل کال، نه حتی په کوم بل ژوند کې. د راتلونکي کال د ښه ژوند لپاره غوره چمتووالی دا دی چې سږ کال یو ګټور، همغږي او معنی لرونکی ژوند وکړو. زموږ په راتلونکي ژوند کې د لویو لاسته راوړنو او لویو خوښیو باور بې ارزښته دی پرته لدې چې موږ یې اوس په عمل کې بدل کړو. نن باید زموږ د ژوند ترټولو مهمه او معنی لرونکې ورځ وي.

* * *

هغه کسان چې غواړي واده وکړي باید د خپلو احساساتو او غوښتنو کنټرول زده کړي، او ښوونځي باید دا مهارت د ارام او تمرکز د ودې سره یوځای زده کړي. ډیری ناخوښه کورونه او مات شوي کورن شتون لري ځکه چې دا حیاتي اړخ له پامه غورځول کیږي، په کور او ښوونځیو کې. څنګه دوه

کسان کولی شي چې بې کنټروله غوښتنې او غوښتنې لري په سوله او ارام کې یوځای ژوند وکړي؟

د واده په پیل کې، نوي واده شوي جوړه د احساساتو او جوش په څپو کې وي، مګر یو څه وخت وروسته، لکه څنګه چې دا احساسات په ناڅاپي ډول له منځه تلل پیل کوي، د جوړې اصلي طبیعت د شخړو، اختلافاتو، جنجال او مایوس سره یوځای راڅرګندیږي۔ زړه ریښتینې مینې او ملګرتیا ته اړتیا لري، او له هرڅه پورته، دا سکون او سولې ته اړتیا لري. کله چې سوله د شدیدو احساساتو له امله مات شي، د واده یو مهم ستنه کمزورې کیږي.

* * *

د بدن غړي او احساسات د دوی د روغتیا، ژوند او حساسیت ساتلو لپاره سالم عصبي سیسټم ته اړتیا لري د عصبي سیسټم په ښه حالت کې ساتلو لپاره، دا مهمه ده چې ځان د ویجاړونکو احساساتو لکه ویره، غوسه، حرص او حسد څخه خلاص کړئ.

* * *

ستاسو خوښي ستاسو بریا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک ستاسو خوښي له تاسو څخه واخلي.

له هغو کسانو څخه ځان وساتئ چې هڅه کوي تاسو ځوروي کله چې زه ځوان وم، زه د هغو کسانو څخه ډیر په غوسه وم چې زما په اړه یې غلط اوازې خپرې کړې وې، مګر وروسته ما پوه شوم چې زما خپل وجدان زما په اړه د خلکو د تایید په پرتله خورا مهم دی.

وجدان یو وجداني پوهاوی دی چې په وفادار او دقت سره د یو شخص فکرونه او هڅونې ثبتوي کله چې وجدان روښانه وي او یو څوک پوهیږي چې دوی هغه څه کوي چې سم دي، هیڅ شی دوی نشي ویرولی یو پاک وجدان د خدای د رضا ثبوت دی هغه کسان چې پاک وجدان لري په خپل ژوند کې خوښي ومومي او د خدای نعمتونه او رضا ترلاسه کړي

* * *

هره خبره چې یو څوک یې وایي د هغه په دماغ او ذهن باندې تلپاتې اغیزه پریږدي کله چې د یو چا روح د مرګ په وخت کې له خپل بدن څخه ووځي، نو بل ځای ته د هغه ننوتل به د هغه د کرما (د هغه د عملونو پایلې) قضاوت پورې اړه ولري چې د ښو یا بدو کلمو په پایله کې رامینځته کیږي.

ښې خبرې چې له یوه شریف ذهن څخه راوځي د روح لپاره ښې پایلې راوړي، پداسې حال کې چې د بدو عادتونو له امله رامینځته شوي بدې خبرې به د روح لپاره بد اعمال یا بدې پایلې راټولې کړي.

دا کلمه له دریو ارتعاشاتو څخه جوړه شوې ده: یو علتي یا فکري ارتعاش، یو حرکي یا سیاراتي ارتعاش، او یو فزیکي یا ظاهري ارتعاش.

د "سولې" کلمه درې ځانګړي خوځښتونه لري:
١ کله چې د "سولې" کلمه ویل کیږي، د فکر یا ارادې ټکان.
٢ کله چې د "سولې" کلمه تلفظ کیږي، په دماغ، غږیزو تارونو او ژبه کې د انرژ ارتجاع، چې د ارادې له مخې پرمخ وړل کیږي.
٣ د غږیزو تارونو ارتعاش او د "سولې" کلمې د تلفظ فزیکي اغیزه
له همدې امله، هره کلمه، ښه یا بده، خپل ارتعاشات پریږدي - یعنې د هغې اغیزې - په بدن یا دماغ، او د ژوند انرژ او عقل باندې د تمایلاتو او غوښتنو په بڼه. په دې اساس، د ټولو خبرو ارتعاشات په ذهن کې ښه یا بد تمایلات پریږدي.
هغه څوک چې د حقیقت د تحریفولو انګېزې لري کوي، په ځان کې یو لوی ځواک رامینځته کوي ترڅو هغه د دروغو شاهدي ورنکړي او د هغه ټولې خبرې ریښتیا وي.
اې ربه، ماته دا ځواک راکړه چې د خوږو، ګټورو او تازه الفاظو په ویلو سره د حق خدمت وکړم. خپل تلپاتې سندرې زما د ژوند په بانسري کې غږ کړه ترڅو زه ستا د سپېڅلو سندرو د خوځښتونو څخه برکت ومومم.
* * *
لامبو وهونکې کمپله
یو ځل، دوه ملګري د سیند په غاړه روان وو چې دوی یو څه ولیدل چې د لامبو وهلو کمپلې وه. یو له دوی څخه ځان سیند ته وغورځاوه او لامبو یې وهله تر هغه چې "کمپل" ته ورسید.
خو هغه بانک ته په ناوخته راتګ کې راغی، او ملګري یې ولیدل چې هغه د "کمپلې" سره په معامله کې ستونزه لري او دا د هغه د ځنډیدو لامل و، نو هغه په چیغه وویل:
ولې هغه نه پریږدې او بیرته نه ځې؟
ملګري یې ځواب ورکړ: دا هغه څه دي چې زه یې هڅه کوم، خو کمپله زما سره نښتي ده او ما ته اجازه نه راکوي چې لاړ شم او بیرته راشم.
د هغه د حیرانتیا لپاره، هغه ډیر ناوخته پوه شو چې هغه څه چې هغه کمپلې ګڼي د لامبو وهونکي ریچھ پرته بل څه نه دي.
زه دا کیسه معنی لرونکې او د انساني ژوند په ډیرو اړخونو کې د تطبیق وړ ګڼم. زه باور لرم چې د دې پیغام د احتیاط او احتیاط دی چې په بیړه سره هغه کارونه ترسره نه کړي چې ممکن ناغوښتل شوي پایلې ولري.
دا کمپل ممکن یوازې د فکر په سیند کې یو تصور وي چې کله بشپړ شي، نو په یوه لوی جنون بدلیږي چې کنټرول یې ستونزمن وي.

یا دا ممکن یو زیان رسونکی عادت وي چې یوځل چې په دماغ کې ریښه ونیسي، نو د هغې بنسټونه یې وهي او خپلې ریښې پراخوي، د یو شخص د وجود یوه نه بېلېدونکې برخه ګرځي، ترڅو هغه یې په منګولو کې بندي شي.
یا دا ممکن د پانګونې یو بل ډول لالچ وي چې په وخت یا مناسب نه وي او د پام وړ زیانونو لامل شي، دواړه مادي او اخلاقي.
یا دا ممکن یوه داسې ایډیالوژي وي چې منطقي او عملي ښکاري، نو سړی یې غوره کوي او د هغه وجود ته د ننوتلو وروسته پوهیږي چې واقعیت یې د هغې له ظاهري بڼې څخه ډېر توپیر لري.
یا دا ممکن یو رجحان یا حرکت وي چې ناڅاپي پایلې ولري.
یا تیاره کې ټوپ وهل
له همدې امله ویل شوي: مخکې له دې چې ګام پورته کړئ د خپلې پښې موقعیت په پام کې ونیسئ
* * *
د سفر پای
د ډېر وخت لپاره زه د شک په ګردو لارو کې ډوب شوم
ما له هغو خیالي دریو څخه تېر شوم چې ما یې له تا څخه د کلونو لپاره جلا کړی و.
ما بې شمېره دښتې تېرې کړې
ما ډېرې هیلې تعقیب کړې
بالاخره، ما ځان آزاد کړ
د غم او خوښ له څپو څخه
نو ما خپل سفر بشپړ کړ او د خپلې لارې پای ته ورسېدم
او اوس زه په خوښ سره خپلو تیرو دردونو ته ګورم
زما د لرغونو عذابونو له هرې ډېرې څخه
سترګې د خوښ اوښکې تویوي
او په هغو مقدسو اوبو کې
ستا د مینې د اوښکو له لارې، زه هره ورځ ځان پاکوم
* * *
ما یو پټ څراغ درلود
او په لیوالتیا سره زه شاوخوا یو بېړنی بیم لیږم
د داخلي تیارو په سکون کې
ما ډیری وخت کوچني کبونه د تخلیقي نظرونو په توګه لیدل
دا په ناڅاپي روښانتیا کې ونیول شو
ما دا د بیت په توګه وکاروله

د خپل شعور په ژورو کې د لویو موجوداتو نیولو لپاره
خو ډېر یې وتښتېدل
د رڼا د کوچنۍ دایرې شاته
ستاسو د وفادارو پیروانو څخه
په سپینو سندرو او سرو زرو خوبونو بډایه
د مینې په پیسو، ما د روح د درک لپاره ځلیدونکي، ځلیدونکي جالونه واخیستل.
او له هغې څخه هغې د ځلیدونکو ټوکرونو یوه لویه شبکه جوړه کړه
ستا په لټه کې مې ستا د حکمت سمندر تېر کړ
نیول ډېر زیات او ارزښتناکـ وو!
ما د ښو او خوشحاله احساساتو ګڼ شمېر ترلاسه کړل
او د ورکو شویو مقدسو خاطرو خزانې
سربېره پر دې،
ومې موندلې
او ما ته نیولې یې، ای د خزانو خزانه!
* * *
د ژوند د اوړي په ورځو کې
زه د احساساتو امرت راټولوم
د خوږو فضیلتونو له ګلونو څخه
کوم چې د ښو روحونو په باغونو کې وده کوي
او ما دا په خپل زړه کې ساتلی دی
تقطیر شوی جوس
د زغم له لوړو ګلونو څخه
او د عاجزۍ غوټۍ د خپل نرم خوشبو سره
او د نرمو کملو د نظرونو نادر ګلونه
او کله چې دا په ما باندې راښکته شي
د واورې، سړې ژمي تجربې
او دردناک ځمکنی جلاوالی
زه تودوخه او تسلیت غواړم
زما د زړه په حجرو کې زیرمه شوي امرت کې
په هغه مبارک حجره کې، ستا په حضور کې
زه ډیری وخت الهي مچۍ ومومم
زما د زړو ارمانونو خوږوالی وڅښه
زه ډاډمن، خوشحاله او تسلیت احساسوم
* * *

زه د انسانانو په ورورګلوۍ، په نړیواله مینه، تفاهم او د خلکو ترمنځ په همکارۍ باور لرم ترڅو د یو بل لپاره د ژوند بارونه کم کړي.

په دې نړۍ کې باید د نړۍ عالي اهداف معرفي شي، او داسې ایډیالونه باید ومنل شي چې انسانیت لوړو کچو ته ورسوي، د هغه فکرونه اصلاح کړي، د هغه غوښتنې کنټرول کړي، او د هغه عالي استعدادونه لوړ کړي.

دا د روحاني مثال او سالمو اصولو له لارې ترلاسه کیدی شي، نه د وحشي ځواک او ویجاړونکو جګړو له لارې. سیاسي ځواک خطرناک دی پرته له دې چې د لارښوونې او حکومت کولو لپاره روحاني اصول ولري.

کله چې زه روحاني اصولو ته اشاره کوم، زما مطلب ځانګړي عقیدې، فرقې، یا د عقیدې تړاوونه نه دي، بلکې نړیوال قوانین دي: د صداقت او فضیلت قوانین چې په هرچا پلي کیږي او دوی ته نیکمرغي، هوساینه او سوله راوړي.

* * *

ولې انسان خپل وخت د انساني مینې د ټوټو او یو څو پیسو او دې یا هغې شی په لټه کې تیروي، پداسې حال کې چې هغه هرڅه په خدای کې موندلی شي چې د ټولې مینې او ځواک سرچینه ده؟

موږ باید د قدرت د حرص له امله خدای ونه لټوو، بلکې د مینې له غوښتنې څخه یې ولټوو بیا به موږ لویه خزانه ومومو کله چې موږ له خدای سره د ژورې او زړه سوانده مینې سره مینه کوو، هغه موږ ته ځواب راکوي، او موږ د هغه مینه په خپلو زړونو کې درز احساسوو.

ژوند هغه وخت خوږ وي کله چې یو څوک د خدای په اړه فکر کوي هرڅومره چې یو څوک د فعالیت په جریان کې په روحاني حالت باندې فکر کوي او متمرکز پاتې کیږي، د یو چا د موسکا کولو وړتیا لوړه ده زه اوس او تل په دې ساحه کې یم - په خوشحاله الهي شعور کې هیڅ شی ما اغیزه نه کوي که یوازې وي یا د نورو سره، د خدای خوښۍ تل زما دننه شتون لري

ما وکولای شول چې خپله موسکا وساتم او هماغه موسکا ستا دننه هم شته، د روح هماغه خوښي او خوښي ستا دننه هم شته. ته اړتیا نه لرې چې هغوی ترلاسه کړې، یوازې د هغوی د بیرته ترلاسه کولو لپاره. ته هغه په لنډمهاله توګه د حواسو سره د ځان پیژندنې له لارې له لاسه ورکړې، او ته یې بیرته ترلاسه کولی شې.

هر هغه څوک چې په دې باور وي چې فزیکي شیان، چې د لید، اوریدلو، خوند، بوی او لمس له لارې خوند اخیستل کیدی شي، خالص خوښي راوړي، په جدي توګه غلط دي. حواس خوښي نه ورکوي؛ بلکه، دوی موږ له دې څخه محروموي. که تاسو د خپلې خوښۍ لپاره شرایط وټاکئ، لکه وواياست، "زه نشم کولی خوشحاله شم تر هغه چې زه دا مخ ونه

ګورم،" نو تاسو به هیڅکله خالص، بې مخلوط خوښۍ تجربه نه کړئ، ځکه چې حسي خوښۍ لنډمهاله دي.

ورځې او کلونه په فزیکي ښکلا باندې خپل اغېز لري په مادي نړۍ کې هرڅه د بدلون قانون تابع دي له همدې امله، حتی که یو څوک د نړۍ هره ښکلې څېره ووېني، هر غږ واوري، او هر هغه څه چې دوی یې غواړي لمس کړي، بیا هم به ریښتینې خوښي ونه مومي، بیا هم، دوی ممکن ځانونه په دې فکر کې دوکه کړي چې دوی خوشحاله دي.

ځینې وختونه، د یو څه ترلاسه کولو لپاره د ډیرې هڅې کولو وروسته، سړی په هغه شی کې خوښي نه مومي، سره له دې، سړی د مصرف شوي هڅې څخه یو څه رضایت ترلاسه کوي، او له همدې امله باور لري چې سړی خوشحاله دی مګر دا ډول رضایت لنډمهاله او لنډمهاله دی.

له همدې امله په حواسو کې د خوښۍ لټول بې ګټې دي. روحاني خوښي باید وموندل شي او په کلمو او د مخ په څرګندونو کې څرګند شي. کله چې یو څوک دا کار کوي، حتی یوه کوچنۍ موسکا به د دوی شاوخوا هرڅوک د خپل مبارک مقناطیس سره پوښي، او نور به د خوښۍ احساس وکړي.

خو یوازې خدای کولی شي زړونه بدل کړي مور باید د ښه کولو وړتیا ځان ته منسوب نه کړو په وجود کې د ښه کولو یوازینی ریښتینی کوونکی خدای دی دا نړۍ د هغه ده که تاسو د هغه شتون احساس کړئ او پوه شئ چې هغه د هرڅه کنټرول لري، او که تاسو هرڅه هغه ته وسپارئ - ښه کارونه او حتی بد کارونه - نو تاسو به حیران شئ چې ومومئ چې ستاسو ټول عملونه به په ښو کارونو بدل شي.

* *

هغه شیبه چې موږ د بل چا په اړه په مهربانۍ سره فکر کوو، زموږ پوهاوی پراخیږي او زموږ افقونه پراخیږي. کله چې موږ د خپل ګاونډي په اړه فکر کوو او د هغوی سره خواخوږي کوو، زموږ د وجود یوه برخه د دې فکر سره یوځای د هغوی سره مخ کیږي، او دا یوازې هغه فکر نه دی چې ورته اړتیا ده، بلکې د دې فکر د عمل کولو لپاره چمتووالی هم دی.

موږ باید د خپلې مینې له حلقې څخه څوک ونه باسو {او ستاسو ګاونډی ستاسو په څیر دی} {ستاسو ګاونډی بیا ستاسو ګاونډی بیا ستاسو ګاونډی}

واده د خیرخواهۍ درس دی دوه کسان یو بل سره ژوند شریکوي، بیا ماشومان راځي او والدین ورسره ژوند شریکوي مګر دا خود غرضي ده چې یوازې د نږدې کورنۍ په اړه فکر وکړو ځکه چې عزیزان به یوه ورځ موږ پریږدي، او دا یو یادونه ده چې د انساني اړیکو هدف د نورو لپاره د قربانۍ

پوهاوی پراخول او د دوی سره مادي توکي او دوستانه احساسات شریکول دي.

* * *

کله چې تاسو خوب کوئ، تاسو په غیر فعاله توګه فکرونه او احساسات ارام کوئ، مګر کله چې تاسو په شعوري ډول د مراقبت له لارې فکرونه او احساسات ارام کوئ، لومړی شی چې تاسو یې تجربه کوئ د سولې حالت دی، او د مخ عضلات پخپله موسکا جوړوي چې د زړه سوله منعکس کوي.

خو تاسو باید د سولې له حالت څخه هاخوا وګورئ ترڅو د خپل روح پاکوالی وګورئ.

هغه پاکوالی، بې عیب او د حسي محرکاتو یا اتوماتیک غبرګونونو له امله بې عیبه

پایله یې هغه فکرونه دي چې له حواسو سره تړاو لري او هغه حالت چې تاسو یې بیا تجربه کوئ یو تلپاتې نوی شوی نعمت دی.

پیغمبران او اولیاء په خپلو زړونو کې دا خوښي لري تل د برکت لرونکي امنیت او سکون احساس کوي، دوی د غوسې طوفانونو څخه نه ماتیدونکي او نه ماتیدونکي دي، او اندیښنې او ویره دوی ته نه رسیږي د عقل یا بصیرت د سر په کارولو سره، دوی کولی شي خپل فکرونه یا د نورو فکرونه د ذهن په عملیاتي میز کې تحلیل کړي پداسې حال کې چې خپل ارام او ارامتیا ساتي.

د روح په خوشحالۍ کې، خپګان په بشپړه توګه له منځه ځي، او روحاني بصیرت د خوشحاله شاګرد په وجود کې راڅرګندیږي، چې په لوړ ځان کې د هغه ټینګښت زیاتوي.

* * *

ریښتینې موسکا د روحاني خوښۍ موسکا ده چې د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو څخه ترلاسه کیږي.

زما موسکا زما دننه د یوې ژورې خوښۍ څخه راپورته کیږي - یوه خوښۍ چې ټولو ته د لاسرسي وړ ده دا د هغه خوشبو په څیر ده چې د ګلاب د غوړیدلي زړه څخه راپورته کیږي دا لویه خوښي نورو ته بلنه ورکوي چې ځانونه د خوښۍ په مقدسو اوبو کې ډوب کړي.

څلور حالتونه شته چې اوسط کس ورسره بلد دی:

هغه خوشحاله کیږي کله چې یوه هیله پوره شي

که چیرې د دې لاسته راوړلو مخه ونیول شي نو هغه ناخوښه احساس کوي

خو کله چې هغه نه خوشحاله وي او نه هم خپه، هغه ستړی احساس کوي

د خوښۍ، درد او ستړيا د دې احساساتو يا رواني حالتونو په لرې کولو سره، يو څوک د سولې احساس کوي.
سوله يوه ډېره مطلوبه حالت ده چې د غم، خوښۍ او ستړيا له نشتوالي څخه رامنځته کېږي. دا حالتونه په دوامداره توګه په روح کې بدلون مومي.
د درد او خوښۍ د يوې غوسې، شورماشور څپې له سپرلۍ وروسته، چې د ستړيا په ژورو کې د تکرار ډوبېدو په ګډون
د سولې د ارام سمندر په سينه کې لامبو وهل خوښي لري
خو له سولې څخه لويه روحاني خوشحالي ده، د روح خوښۍ، وروستۍ خوښي، دا يوه نوې شوې خوښي ده چې هيڅکله نه ختميږي، بلکې د تل لپاره له روح سره مل وي.
دا لويه خوښي يوازې د الهي شتون په درک کولو سره ترلاسه کيدی شي
* * *
هر انسان نه کارول شوې وړتيا لري دوی ټول اړين ځواکونه لري ذهن پخپله يو عالي ځواک دی، او دا بايد د زړو او محدودو عادتونو او مفکورو څخه آزاد شي.
د انسان په ژوند باندې د سيارو او ستورو اغيزه د سيارو او د انسان د بدنونو ترمنځ د جذب او کرکجنې قوې د مداخلې له امله رامينځته کيږي.
بد فکرونه خپل خاوند يو بد چاپيريال ته رسوي چيرې چې دوی کولی شي ځان د خپلې خوښې سره سم ځرګند کړي مګر يو شخص کولی شي خپل فکرونه او شعور د ارادې له لارې بدل کړي، او پدې توګه کولی شي خپل چاپيريال بدل کړي.
که چيرې يو څوک د اوږدې مودې لپاره په زيان رسونکي چاپيريال کې پاتې شي، نو هغه چاپيريال په غير شعوري ډول په دوی اغيزه پيل کوي. د وخت په تيريدو سره، دوی په بشپړه توګه د سالم او سالم چاپيريال غوره کولو آزادۍ له لاسه ورکوي او د هغه زيان رسونکي چاپيريال منفي اغيزو تابع کيږي.
د هغه چا په اړه چې قوي اراده لري، هغه د خدای سره په همغږۍ کې وي او د سيارو او ستورو انتظار نه کوي چې خپلې موسکاوې پرې وکړي بلکه، هغه د يوې تيزې شهابې په څير خپل سفر ته دوام ورکوي، پرته له دې چې د خدای د لارښود ستوري لخوا اغيزمن شي، څوک چې د لمرونو لمر او د قانون او روحونو رب دی.
له دوو انتخابونو څخه يو

یو وخت د یو مبارک سیند په غاړه یو متقی زاهد ژوند کاوه. هغه د خپل ژوند ډېر کلونه په ژور فکر کې تېر کړل، خو له بده مرغه، د هغه هڅې ګټورې نه وې، او هغه د ژوند د رازونو او د خوښۍ د سرچینو په لټه او پلټنه کې د هڅو سره سره د سولې د پراخ حاصل په ترلاسه کولو کې خوښ نه و.

که څه هم زموږ ملګرى تل د ښکلي منظرو، مهربانو روحونو، قیمتي کتابونو او د یادونو د برکتونو حلقو له پلوه د آسماني فضا لخوا محاصره و، خو بیا هم د هغه ذهن د خلکو د لوټلو او هغوی ته د زیان رسولو لپاره د مناسبو لارو په اړه فکر کولو ته دوام ورکړ.

دا فکر د هغه له کنټروله څخه بهر و او داسې ښکارېده چې د لرغونو کرمیک لاملونو څخه سرچینه اخلي هرڅومره چې هغه هڅه کوله چې دا ناغوښتل شوي فکرونه لرې کړي، هغومره یې په ذهن برید وکړ، د هغه سوله یې ګډوډه کړه او سکون یې ترې واخیست.

په پای کې، هغه له ځانه سره ژمنه وکړه، ویې ویل: "زه به دعا او دعا ته دوام ورکړم، او زه به تر هغه وخته پورې ونه درځم تر څو چې زه د دې ګډوډونکو فکرونو څخه خلاص نه شم چې زما د مراقبت پرمهال زما د سولې په خوا کې ګوزار کوي".

یو ساعت تېر شو، بیا دوه، او بد فکرونه یې ذهن ته د طوفان په څېر راغلل، د هغه د فکر جوړښت یې وویشت او په زور سره یې ولړزاوه.

بالاخره، د دریو ساعتونو سختو هڅو وروسته، ناڅاپه د هغه له ذهن څخه ځورونکي فکرونه ورک شول، او د دوی پر ځای، هغه په یوه ښکلي لید کې د خدای یو ولی ولید چې په غوښه او وینه کې جوړ شوی و.

ځلیدونکی ولی نه یوازې ژوندی ښکاره شو بلکه په خورا مهربانۍ سره یې خبرې وکړې او ویې ویل:

"زما زویه، ستا په پخواني تجسم کې ته یو مسلکي غل وې، پرته له دې چې نور په دام کې ونیسې او د هغوی شتمنۍ لوټ کړې، خو ستا له مرګه لږ مخکې ستا وجدان راویښ شو او تا د ځان د سمولو هوډ وکړ او له ځان سره یې ژمنه وکړه چې خپل شرمناک چلند به بدلوې او د نیکۍ لاره به تعقیبوې، له همدې امله ته په دې ژوند کې د ښه انسان کېدو لپاره د قوي روحاني هوډ سره زیږیدلی یې، خو بیا هم تا هغه بد فکرونه هم له ځان سره راوړل چې ستا په پخواني تجسم کې ستا د ژوند مرکز وو."

"زما زویه، دا بدبخته ده چې ته په دې مبارکو وختونو کې ژوند کوې، د ښو ملګرو، د یادونو او فکرونو حلقو سره محاصره یې، خو سره له دې ټولو سره سره، ته د رواني اضطراب او ویجاړونکو، ګډوډو فکرونو په دوزخ کې ژوند کوې."

د یوې شیبې چوپتیا وروسته، ساتونکي خپلې خبرې ته دوام ورکړ:

"له همدې امله، د نړیوال قانون سره سم، او ځکه چې تاسو په دې تجسم کې د شته روحاني فرصتونو څخه د ګټې اخیستنې لپاره خپله غوره هڅه نه ده کړې، پرته لدې چې تاسو اوس خپلې مراقبتۀ هڅې دوه چنده کړئ، د مرګ په وخت کې به تاسو د دوو شیانو ترمنځ انتخاب وکړئ:

"یا په جنت کې د لسو احمقانو سره ژوند وکړه یا په دوزخ کې د یو هوښیار سړي سره ژوند وکړه، کوم یو به غوره ګڼې؟"

شاګرد بې له ځنډه ځواب ورکړ:

"ای د خدای دوسته، زه غوره ګڼم چې په دوزخ کې له یو هوښیار سړي سره ژوند وکړم ځکه چې زه له خپلې تجربې څخه پوهیږم چې لس احمقان له جنت څخه دوزخ جوړوي، پداسې حال کې چې زه په خپل زړه باور لرم او په یقین سره پوهیږم چې که زه د یو هوښیار سړي سره وم، حتی د ځمکې په ښکته کې به هغه زما سره مرسته وکړي چې دوزخ په جنت بدل کړم."

* * *

ډیری خلک د تیتلیانو په څیر دي دوی ټوپ وهي او دلته او هلته حرکت کوي پرته له دې چې کوم هدف ترلاسه کړي یا کوم هدف ته ورسیږي که دوی ودریږي، دا یوازې د یوې لنډې شیبې لپاره وي، وروسته له هغه چې دوی د تفریح په لټه کې او د وخت تیرولو لپاره بل تفریح ته متوجه کیږي لکه څنګه چې د مچ لپاره، دا سخت کار کوي او د سختو وختونو لپاره چمتووالی نیسي، پداسې حال کې چې تیتلیان یوازې د خپلې ورځې لپاره ژوند کوي.

کله چې ژمی راشي، تیتلی مړ کیږي، پداسې حال کې چې مچ د پسرلي او دوبي په جریان کې راټول شوي حاصل څخه خوند اخلي. په ورته ډول، موږ باید زده کړو چې داخلي سوله او د ژوند ننګونو سره د مقابلې لپاره ځواک رامینځته کړو.

رواني قضیې

یو سړی د تل لپاره د خوښ په څپو کې نه شي تلای، د غم د توپان اوبو لاندې ډوب شوی نه وي، یا د ستړیا په ژورو کې ډوب شوی نه وي.

په دې نړ کې چې د متضادو دوه ګونیو لخوا مشخص شوې ده، اوسط کس د خوښ په څپو کې د پورته او ښکته کیدو سره مخ دی او د بې پروای په ژورو کې ډوبیږي، او د غم د څپو لخوا ډوبیږي او په ندرت سره د شعور بل حالت تجربه کوي.

شرایطو ته اجازه ورکول چې په دې ډول د یو چا فکرونه اغیزمن کړي پدې معنی چې خپله اراده یو خیالي او تل بدلیدونکي برخلیک ته تسلیم کړئ هغه څه چې یو څوک د بریالي او بشپړ ژوند کولو لپاره ورته اړتیا لري هغه ذهنيې توازن دی، او دا یوازې د متمرکز فکرۀ کولو او د یو چا د احساساتي وړتیاو کنټرول له لارې ترلاسه کیدی شي.

حتی ژور غمونه هم د وخت په تیریدو سره روغ کیږي، نو د ژوند هره ورځ په غم کې د پاتې کیدو هیڅ معنی نشته. د یو ورک شوي عزیز لپاره په دوامداره توګه غم کول نه دوی سره مرسته کوي او نه موږ سره، او دا هیڅ بدلون نه راولي.

د تیرو غلطیو یا ناکامیو لپاره ځان ته د کمترۍ احساس رامینځته کول یا سزا ورکول ګټور ندي؛ بلکه، دا ژوند بدبخته کوي او ذهني وړتیاوې فلج کوي.

موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا یو رواني حالت دی چې له آرامۍ څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن ګډوډوي او پټې وړتیاوې د بې پروایۍ په بټۍ کې سوځوي.

* * *

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ یې په ژوند کې ورته اړتیا لرو ترڅو موږ ترې زده کړه وکړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو هغه کسان چې له دې درسونو څخه ډېره کوي بالاخره به اړ شي چې زده کړه وکړي، مهمه نده چې څومره وخت ونیسي.

هر ازموینه زموږ ملګرى دى که موږ ترې زده کړه وکړو، او یو ظالم استبداد که موږ فرصت له لاسه ورکړو او د شکایت، کرکې او کمزوري قضاوت سره یې ناوړه ګټه پورته کړو.

کله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو دا ښکلی او له پیچلتیاوو څخه پاک کیږي.

* * *

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، تر هغه چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورنکړم چې پر ما اغیزه وکړي.

خدایه، زه پوهیږم چې زه د خپلو وړتیاوو د سپړلو او خپل معنوي وړتیا د موندلو لپاره یو بې پایه فرصت لرم. زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم، او زه به پوه شم چې وفادار روح تل زما سره دی.

نن به زه خپل فکرونه د خوشبینۍ په یوه دوز سره ډک کړم، ځان به د ناخوښ تجربو څخه جلا کړم، او هغه څه تمرین کړم چې بدن، ذهن او روح به په متوازن او دوامداره توګه وده وکړي.

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل روحاني هویت په بیرته ترلاسه کولو سره د تل لپاره ځان آزاد کړم، او کله چې زه د آزموینو او کړاوونو طوفانونو سره مخ شم، زه به په خپله روحاني کښتۍ کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته لاړ شم.

کله چې زه کار کوم او تخلیق کوم، زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي، هغه د کایناتو رب دی، او زه کولی شم د ژور مراقبت له لارې له هغه سره اړیکه ونیسم.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راولي یا بریالیتوب، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم نظر خورا پیاوړی دی، نو زه به هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې ته خپل د مرستې لاس غځوې او زما د بریالیتوب لپاره لاره هواروې کله چې مصیبتونه او بدبختۍ راورسیږي، زه به خپل ځواک راوبلم او د هغوی د بریالي کولو لپاره به خپله هوډ پیاوړی کړم.

زه به په خپلو معاملو او تعاملاتو کې له هرچا سره اخلاص او صداقت غوره کړم، او مینه ناک فکرونه او نیکې هیلې به خپرې کړم بیا به خدای زما سره په خپل ځواک او حکمت سره مرسته وکړي.

خدایه، زه به خپله اراده او عقل د کوچنیو کارونو د ترسره کولو لپاره وکاروم، او بیا به لویو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټولې مادي هیلې پوره شي، بیا هم یوازې نیمګړې خوښۍ راوړي

د خدای په موندلو سره، زه به د خوښۍ هغه نه ختمیدونکې زیرمې ومومم چې هیڅکله د روح په تل زرغونو باغونو او څړځایونو کې بهیږي او نه بهیږي.

* * *

خدای زما په ژوند کې تر ټولو قیمتي شی دی؛ هغه زما د وجدان په تخت ناست دی او ما ته د حکمت په خبرو سره الهام راکوي.

هغه ما ته هغه لاره راښیي چې زه یې باید واخلم

متوازن ژوند

کوم چې ټول الهي او طبیعي قوانین په پام کې نیسي

دا فعالیت او ارامتیا سره یوځای کوي

دا خوښي راوړي او د انسان برخلیک پوره کوي

په تیاره کې د جواهراتو ډک کور نه لیدل کیږي، او له همدې امله د الهي شتون احساس نشي کیدی تر هغه چې د جهالت شپه واکمنه وي.

که زموږ د خدای په اړه پوهاوی دومره ریښتینی نه وي چې موږ د هغه پرته خپلې ورځنۍ دندې نشو ترسره کولی، نو دا څرګنده ده چې موږ د خدای او ژوند ترمنځ هیڅ اړیکه نه ده احساس کړې.

کله چې موږ لیوالتیا ولرو او د نورو د خدمت کولو مفکوره یې په سر کړو، موږ د نورو سره د مرستې کولو له لارې ځان سره مرسته کوو

اې خدایه

د لمر د حیاتي رڼا د خپریدو سره

زه به د بې وزلو او بې ځایه شویو په زړونو کې د امید وړانګې خپرې کړم

د هوډ او ځان باور څراغونه روښانه کړئ
د هغو کسانو په زړونو کې چې فکر کوي دوی ناکام دي
کله چې موږ پوه شو چې ژوند د زده کړې او دندو د ترسره کولو ښوونځی دی، او په ورته وخت کې یو لنډمهاله خوب دی
بیا به موږ پوه شو چې خدای زموږ سره دی
ژوند باید په خدمت ولاړ وي، ځکه چې د دې عالي هدف پرته، هغه ذهن چې خدای انسان ته ورکړی هغه هدف به ترلاسه نه کړي چې هغه یې لپاره رامینځته شوی و.
خدای ته تسلیمیدل یو کس ته دا توان ورکوي چې خپلې ټولې دندې د خوښ□ او خدای ته د منني احساس سره ترسره کړي، ځکه چې یوازې د تسلیمیدو له لارې موږ سوله احساسوو.
زه به خپلې ټولې فکري او اخلاقي کمزور□ د عزم په اور کې وسوزوم، ځکه چې تر هغه چې زه له دې کمزورتیاوو څخه خلاص نه شم، زه به د الهي شعلې لیدلو توان ونلرم.
اې خدایه
نن به زه هوډ وکړم چې ځانګړي کارونه ترسره کړم، او بیا به هغه څه وکړم چې ما پلان کړي دي. زه به لومړی د خپلې ارادې صداقت ډاډمن کړم، او بیا به ستاسو ځواک احساس کړم او ستاسو په مرسته او برکت سره به هغه څه ترلاسه کړم چې زه یې اراده لرم.
* * *
په انجینر□ کې نور ځان تاییدونه
زه په یقین سره پوهیږم چې د خدای قدرت لامحدود دی، او څرنګه چې هغه زما په دننه کې د خپل رڼا یو څراغ اچولی دی، زه دا ځواک هم لرم چې ټول هغه خنډونه او خنډونه له منځه یوسم چې زما په لاره کې ولاړ دي.
زه د هوښیار□ او ښکلا د څرګندولو وسیله یم، او له همدې امله زه به خپل فکرونه او هڅونې د ښه کولو او انسانیت ته خدمت کولو ته وقف کړم.
نن به زه خپل فکرونه او خبرې وڅارم
نو دا یوازې هغه څه جذبوي چې ښکلي او عالي وي
زه به د خپلو فعالیتونو په سر کې نیکمرغي ځای په ځای کړم
زه د بریالیتوب لپاره خپل تخلیقي فکر کاروم
په هره ښه هڅه او ګټوره دنده کې چې زه یې ترسره کوم
په دې پوهیدل چې خدای زما سره مرسته کوي که زه له ځان سره مرسته وکړم
نن به زه د ژوند باغ وکرم
او په کې د حکمت، روغتیا او خوښ□ تخمونه وکري

کله چې زما هڅې بریالۍ شي، زه به د خدای شکر ادا کړم.
او زه هغه څه ترلاسه کوم چې زما زړه یې غواړي
نن به زه د خپلو ښو احساساتو سره زما شاوخوا ستونزو جوړونکو سره مرسته وکړم، او زه به د خپلو نیکو هیلو په رڼا سره د فشار او اختلاف تیاره له منځه یوسم، خاموش او دوامداره به زه خپله غوره هڅه وکړم او هغه واکونه به وکاروم چې خدای ماته راکړي دي په داسې ډول چې ما او نورو ته ګټه ورسوي.

زه به د لوی خیر په ځواک بشپړ باور سره روان شم ترڅو هغه څه ترلاسه کړم چې زه ورته اړتیا لرم، ډاډه یم چې خدای به د مرستې لاس وغځوي او خپل فضل به ماته راکړي.

هرځومره ژر چې د تیارو ځواکونه زما په داخلي سوله برید وکړي، زه به په ځان کې د رڼا، حقیقت او ځان کنټرول ځواکونه راویښ کړم ترڅو د تیارو ځواکونو سره مقابله وکړم او په بشپړه توګه یې منتشر کړم.

* * *

کله چې تاسو د لمر وړانګې د یوې کوچنۍ نقطې په لور متمرکز کوئ، نو دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او نور مواد وسوځوي. په ورته ډول، کله چې تاسو ذهن په سمه توګه متمرکز کوئ، د هغې متمرکزه انرژي کولی شي د هرې ناکامۍ تر شا د شک بدۍ او ریښې وسوځوي او د حکمت رڼا په روښانه او ځلیدونکي ډول روښانه کړي.

کله چې ذهن د خدای سره سمون ولري، چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو برکتي ځواک سرچینه ده، نو دا د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي فرصتونه رامینځته کولو توان لري.

مقناطیسي خواړه

کله چې خلک د خوړو یا تغذیې په اړه خبرې کوي، دوی معمولا د هغه فزیکي خواړو معنی لري چې د بدن د ساتلو لپاره مصرف کیږي. په هرصورت، د تغذیې نور ډولونه هم شتون لري چې د فزیکي خواړو څخه کم مهم ندي، او ډیری وختونه حتی ډیر مهم دي چې پدې کې فکري یا روحاني تغذیه شامله ده.

ذهني فعالیت یا د ذهن، حکمت او روحاني تفکر تمرکز

فزیکي تغذیه د بدن حجرات ساتي، پداسې حال کې چې فکري تغذیه ذهن له صحي نظرونو ډکوي، او د حکمت تغذیه روح ته ژوند ورکوي او د هغې وړتیاوې رامینځته کوي. فکري تغذیه معمولا هغه نظرونه لري چې یو

ځوک فکر کوي او هغه چې دوی د اړیکو او تعامل له لارې له نورو څخه ترلاسه کوي.

هغه خلک چې ارام مزاج او عالي مزاج لري زموږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي

دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو ځوک خپل فکري تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډونکي چاپیریال څخه.

اضطراب، کړاو او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که ملګري وي یا خپلوان، چې د اندیښمن فکرونو او ګډوډ مزاج لامل کیږي. بدن د فزیکي خواړو څخه انرژي او ژوندیتوب ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژۍ چارجونه چمتو کوي چې د جامد او مایع خواړو په پرتله په اسانۍ سره هضم کیږي، کوم چې په اسانۍ سره نشي کولی په ژوندۍ انرژي بدل شي.

* * *

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت بدله کړئ

له کمزورۍ او کمزورۍ څخه تر روغتیا او ژوندانه پورې

د ژوند په لارو کې په ډاډ او زړورتیا سره لاړ شئ - حتی که یوازې هم یاست

او د ژوندي او هوښیار وجدان د درلودلو داخلي خوښي

او د خدای په عدالت او د دروغو په وړاندې د حق او په وهم باندې د حقیقت په بریا کې نه ماتېدونکی باور

او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو اصلاح شویو کچو ته خوښې کړئ

هغه یو مینه ناک او مننده‌وی زړه لري

او د نورو په وړاندې ښه نیتونه

ستاسو فکري تغذیه مقناطیسي ده

او بیا به دا تاسو ته هر هغه څه راجلب کړي چې ښکلي او ګټور دي

له شیانو، خلکو او حالاتو څخه

هغه د امنیت او خوندیتوب د څنډو په لور د سفر دوام ته سخته اړتیا لري.

او په پای کې مګر لږ تر لږه

کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ

په هغه څه چې خدای ستاسو لپاره اسانه کوي، راضي اوسئ، نو تاسو به په روح کې شتمن او ډیر مطمئن شئ.

هغه کسان چې په دې نړ□ کې غرق دي او د هغې د غنیمتونو حریص دي

* * *

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې د ټولو ملګرو څخه هاخوا یوازینی ملګری دی، نو دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي: کورن□، ورورګلوي، واده، او روحاني.

ملګرتیا په واده کې یو مهم عنصر دی، او فکري او احساساتي مطابقت، د اخلاقي جذابیت احساس، او ریښتینې مینه او ملګرتیا باید لومړیتوب ولري. هغه کسان چې د ریښتینې مینې او فزیکي جذابیت ترمنځ توپیر نه شي کولی په مکرر ډول مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو او همکارو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد کیږي چې د یو بل د ژوند بار کموي او د متقابل خواخوږ□ او دوستانه تفاهم سره د ژوند کولو اندیښنې لرې کوي.

* * *

که تاسو د خټې یوه ټوټه د ګلدان په شکل جوړ کړئ او تر هغه وخته پورې یې پخه کړئ چې سخت شي، او بیا غواړئ چې خټې ته په ټری شکل ورکړئ، تاسو به ونه توانیدئ چې دا کار وکړئ. په هرصورت، تاسو کولی شئ ګلدان پیس کړئ او پوډر یې په تازه خټو کې اضافه کړئ، او بیا یې د ټری شکل ورکولو لپاره وکاروئ.

په ورته ډول، که چیرې یو بد عادت په دماغ کې ځای پر ځای شوی وي او موږ غواړو هغه بدل کړو، نو موږ باید لومړی د ارادې ځواک وکاروو ترڅو هغه عادت مات کړو او په نرمو، ښو کړنو یې بدل کړو چې د غوښتنې سره سم بیا شکل ورکول کیدی شي.

قوي اراده د کلک باور معنی لري کله چې یو څوک ځان ته ووایي، "زه په دې عادت پورې تړلی نه یم،" او د هغه څه معنی لري چې هغه یې وایي، دا عادت به مات شي او ورک شي لکه څنګه چې هیڅکله شتون نه درلود.

* * *

زه خپل نظر په چا نه تحمیلوم، او نه هم چا ته اجازه ورکوم چې خپل نظر په ما تحمیل کړي یا ما داسې کار ته اړ باسي چې زه یې په ژوره توګه پوهیږم چې زه باید ونه کړم.

زه د هغه څه په اړه په دقت سره فکر کوم چې زه یې د ترسره کولو اراده لرم، زه په هغه څه کې چې زه یې ترسره کوم د حکمت لخوا لارښوونه کیږي، زه د خپلو کړنو مسؤلیت په غاړه اخلم، او زه د خپلو کړنو

پایلو لپاره بل څوک نه ملامتوم. دا ځان کنټرول چې ما له خپل ښوونکي څخه زده کړی، ما تل یې ستاینه کړې، او زه به هیڅکله له دې څخه لاس وانخلم.
لوړ مقناطیسي ځواک
عیسی وویل: "لومړی د خدای سلطنت وغواړئ، او نور ټول به تاسو ته درکړل شي"
خدای د ټولو کایناتي ځواکونو تر ټولو عالي مقناطیسي ځواک دی هغه د ټولو مینې تر ټولو مینه ده هغه د کایناتي خالق او د ټولو هنرونو او تخلیق تر ټولو الهي هنرمند دی
کله چې تاسو خپل فکرونه په خدای متمرکز کوئ: په وجود کې ترټولو لوی مقناطیسي ځواک، تاسو ځان د برکت مقناطیس سره چارج کوئ او کولی شئ هر هغه څه ځان ته جذب کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ.
که تاسو د خدای په اړه په ژور فکر سره فکر کوئ، د زړه له کومي ورسره مینه کوئ، او د بل څه هیله کولو پرته د هغه په حضور کې بشپړ سکون احساس کوئ، نو د خدای برکتي مقناطیسیت به تاسو ته هر هغه څه درکړي چې تاسو یې خوب لیدلی وي او ډیر څه.
"په جنت کې خدای ته"
بریالیتوب، آرام ژوند، د لاعلاج ناروغیو څخه درملنه، او د عادتونو کنټرول - دا ټول ترلاسه کیدی شي که تاسو ټولې فزیکي طریقې او هڅې ستړې کړې وي او هغه مو بې اغیزې موندلي وي، نو خپل داخلي دروازه پرانیزئ، او روحاني ځواک به راووځي، ټولې کمزور، ناکام او مایوسي به له منځه یوسي.
که تاسو د ژور، خاموش مراقبت او تمرکز له لارې د خدای مرسته وغواړئ، نو تاسو به د روحاني ځواک یوه نه ختمیدونکې زیرمه ومومئ چې خدای بې طرفه دی او ټولو هغو کسانو ته ځواب ورکوي چې په صادقانه توګه د هغه مرسته غواړي.
کله چې ما خدای په ځان کې وموند، نو ما هغه په هر ځای کې وموند
زه د ماشومتوب راهیسې د هغه لپاره ډیره لیوالتیا لرم، او یو ځل کله چې زه کوچنی هلک وم، ما هغه ته یو لیک ولیکه. هو، ما خدای ته یو لیک ولیکه او سرلیک یې په لاندې ډول و:
"په جنت کې خدای ته" او ما دا په میل باکس کې واچاوه
کله چې مور چا ته لیکو، مور د ځواب تمه لرو کله چې ما ځواب ترلاسه نه کړ، ما ډیرې اوښکې تویې کړې مګر بالاخره ځواب ماته راغی، نه د کاغذ پر مخ چاپ شوي کلمو له لارې، بلکې په یوه حیرانونکي روښانه لید کې.

هرڅوک کولی شي د خدای څخه ځواب ترلاسه کړي که چیرې هڅه جدي وي او هڅه دوامداره وي.

که تاسو خپلې پوښتنې خدای ته متوجه کړئ، په ژور احساس کې یې وتړئ، او د فکر کولو د پوستې له لارې یې واستوئ، نو په صادقانه او یقیني ډول به ځواب ترلاسه کړئ.

* * *

د عصبي سیسټم لاندې یو روحاني فزیولوژي شتون لري چې په ځانګړي ډول انسانانو ته اجازه ورکوي چې د شعوري پرمختګ لوړو مرحلو ته ورسیږي. د انسان دماغ، د نهنګ او فیلانو پرته د ډیری ځارویو دماغونو څخه لوی دی، ډیر پیچلی دی او د فکر کولو لپاره لوی ظرفیت لري. دا د انسان دماغ د انسانانو لپاره یو مناسب وسیله ګرځوي، څوک چې د نورو مخلوقاتو په پرتله ډیر پرمختللی شعور لري. د دماغ پیچلي او پیچلي کنولوشنونه انسانانو ته دا توان ورکوي چې په ژور او ژور فکر کې ښکیل شي. له همدې امله، یوازې انسانان د پوهاوي لوړو کچو ته د رسیدو او په پایله کې د خپل خالق پیژندلو توان لري. هوښیار سړی هغه څوک دی چې خپل ذهني وړتیاوې د مادي، فکري او روحاني کچو کې د انسانیت په خدمت او ګټه کې کاروي.

* * *

ما ستا لپاره یوه سندره وویله
دا هیڅکله د هیڅ انسان لخوا نه دی ویل شوی
او زه خپل اصلي سندره تاسو ته وقف کوم
هغه چې زما زړه دننه غږوي
او په خپلو تارونو کې
ما دا لومړی سرود جوړ کړی دی
او دلته زه دا تاسو ته د یوې خالصې نذرانې په توګه وړاندې کوم
زه به تاسو ته وچې، فکري سندرې وړاندې نه کړم
یا د نورو لخوا جوړ شوي ښکلي سندرې
او زه به تاسو ته هیڅ نه درکړم مګر
زما د زړه ساده او ساده سندرې
زه به ستا مخې ته کرل شوي ګلاب ونه بردم
په شیشه یي کورونو کې
او د احساساتو او شوقونو څخه ډک
پرځای یې، زه تاسو ته هغه وحشي ګلونه وړاندې کوم چې تازه راټوکیدلي دي
زما د ارمانونو په ډګرونو کې
او زما د ژوند هڅونکی

* * *

ترڅو زه ستا خبرې واورم
ساتونکې پرېښته
زما داخلي لید د راډیو سره همغږي شوی دی.
د نرمو، مینه ناکو لمسونو سره
ما ډېر ځله په مراقبه کې اورېدل
ستاسو د اولیاوو خوږو سندرو ته چې ستاسو سره نږدې دي:
د ښکلي روحاني سمفوني لپاره
او زما د زړه د تخلیقاتو ټوټو لپاره
او ستا لپاره زما د زړې لېوالتیا څخه یوه خوږه سندره
په صبر او ارام□ سره، ما د خپلو ژورو احساساتو شاخص تنظیم کړ.
او کله چې خوب زما سترګې لاندې کړې
زه تقریبا ویده شوم
ستا اصلي سندره زما له لارې روانه شوه
او اوس زه د خوښ□ غږونه خپروم
ستا د خوښ□ له سندرو څخه
او زه خپل غږ ستا د عبادت کونکو په ډله کې اضافه کوم
سندرې په لوړ غږ سره زیاتېږي
ارمان او ارمان لا پسې قوي کېږي

* * *

څوک چې د بد خود غرض□ لاره غوره کړي، نور به هڅه وکړي چې له هغه څخه هرڅه واخلي، مګر که هغه بل ډول وي، نو نور به هغه ته سخاوت او خواخوږي وښیي.

هغه څه چې یو فرد یې نورو ته په خبرو، عمل او فکر کې لیږي - هغه به په ورته ډول او په ورته کچه بیرته دوی ته راجلب کړي د دوی اصلي ماهیت به د دوی د مخ څرګندونو او کړنو له لارې څرګند شي نور به د دوی رواني خوځښتونه یا څپې احساس کړي، او د دوی په وړاندې به د دوی غبرګونونه د دې خوځښتونو طبیعت سره مطابقت ولري - منفي یا مثبت.

موږ نشو کولی هر څه ولرو هغه څه چې موږ یې لرو د خدای لخوا موږ ته د دې لپاره راکړل شوي دي چې په دې ځمکه کې د لنډمهاله وخت لپاره وکاروو، او ژر یا وروسته به موږ مجبور شو چې خپل ملکیتونه پریږدو، یا د پیښو، غلا، خراب□ او اوښکو، یا مرګ له امله.

په دې توګه، کله چې موږ هڅه کوو چې یو څه یوازې د ملکیت لپاره وساتو یا یې وساتو، موږ ځان غولوو.

حتی دا بدنونه چې موږ پکې د ډیرو کلونو لپاره ژوند کړی دی یوه ورځ به پریښودل شي له همدې امله، دا یوه تېروتنه ده چې ځانونه دې ته اړ کړو چې باور وکړو چې موږ هغه شیان لرو چې په حقیقت کې یې هیڅ شی نشي درلودلی.

کله چې موږ ته یو څه راکړل کیږي، موږ باید پوه شو چې دا یوازې د یوې ټاکلې مودې لپاره زموږ دی، او موږ باید د نورو سره د شریکولو لپاره لیواله یو.

کله چې یو څوک د خپلې اړتیا څخه ډیر څه غواړي، نو د پام وړ ستونزې ورته انتظار باسي. بې له شکه، موږ باید اساسي اړتیاوې لکه خواړه، سرپناه، جامې، او یو څه مالي امنیت ولرو، مګر د دې شیانو په تعقیب کې، موږ باید غیر ضروري اړتیاوې له منځه یوسو، چې زما مطلب بې ځایه غوښتنې او د اړتیا څخه ډیر څه درلودلو سوځیدونکی لیوالتیا ده.

* * *

موږ په نړۍ کې د انفرادي کسانو په توګه ژوند نشو کولی، موږ باید د ژوند کولو او له ژوند څخه د خوند اخیستلو لپاره په خپلو ملګرو انسانانو تکیه وکړو.

دا په روحاني او مادي لحاظ هم ریښتیا ده. موږ د توکو او خدماتو له تبادلې پرته د ژوند ښه معیار نشو ساتلی.

موږ کولی شو د خپلو تجربو او کشفونو شریکولو سره خپل فکري او روحاني پرمختګ ګړندی کړو.

کله چې موږ خپل ختیځ، لویدیځ، شمالي او سویلي نظرونه سره یوځای کړو، موږ کولی شو خپل استعدادونه وروزوو او خپلې وړتیاوې د یوې انساني کورنۍ په توګه پراختیا ورکړو.

* * *

زما د شپې خوبونو په باغ کې
ډېر ګلونه غوړیږي:
نادر خیالي ګلونه
هلته چې د سیارې ګرمه رڼا ځلیږي
د ځمکنیو امیدونو غوټۍ غوړیږي
د روښانه ګلونو خپرول
د پلټنې او رضایت څخه
د هغو خوبونو په رڼا کې
زه د هېر شوي محبوب د مخونو څاڅکي ګورم
او ګران، ښخ شوي احساسات
زه له ډېر وخت راهیسې ویده یم

د بې شعوره خاورې
دوی ټول په ځلیدونکو جامو کې راپورته کیږي
د خوبونو د فرښتو د غږ په ځواب کې
هغه د ټولو تیرو ازموینو قیامت ولید
ربه، تا مور ته آزادي راکړه
زمور د ورځنیو ستونزو هېرول
د خوبونو ځمکې ته د شپې سفرونو له لارې
له مور سره مرسته وکړئ چې له تاسو سره ویښ شو
او مور د تل لپاره د انساني غمونو او غمونو څخه خلاصیږو
* * *
اې الهي پناه!
زه د ژوند په سمندر کې لامبو وهم
زه د بدبختۍ د سختو طوفانونو له امله ډوب یم
آیا تاسو د خوشۍ په څپو کې لامبو وهئ؟
یا، کله ناکله، د درد په ژورو کې ډوبېدل
زه غواړم چې له دوه ګوني حالت څخه وتښتم
ستاسو د آسماني، عالي ساحلونو ته په رسیدو سره
او زما د دعاګانو د هرې څپې سره
زه ستا سره نږدې کېږم، زما یوازینۍ پناه ځای
زه به هڅه کول بند نه کړم
ځکه چې زه پوهیږم چې ته زما د راتګ لپاره لیواله یې
هغه زما د راستنیدو په تمه ده!
زه د جنت مرغۍ یم: د جنت مرغۍ
کوم چې ستا په مبارکو لاسونو جوړ شوی دی
تا ما په خپل جادو سره ښکلی کړی دی
او ښکلي رنګونه
د نرمۍ د ښکته کیدو او د روحاني غوړیدو د سرو زرو بڼکو سره
زه لوړ وخوځېدم
د ژوند په تیاره، غمجنه فضا کې
د جنت په لټه کې
زما روښانه بڼکې رنګ شوې وې
د نا امیدۍ تیاره داغونو سره
راشه، زما خدایه
خپل جنتي مرغۍ ومینځئ
د حکمت وړانګو سره

او د سولې پاکې، خوږې اوبه
زما د سولې محور او زما د خوښۍ لنگر
که څه هم زه په سختۍ او زيار سره کار کوم چې ستا د قوانينو او مقرراتو په تعقيب سره تا وپيژنم، زه بايد پوه شم، ربه، ته له ټولو قوانينو او مقرراتو پورته يې.

نړيوالې مورې، ته د هرې انساني مور په زړه کې اوسېږې، ټولې ميندې په خپل حکمت او مهربانۍ ډکې کړه ترڅو دوی ستا بې حده مينه نوره هم وښيي.

زما ګرانه خدايه، زه پوهيږم چې ستا مقدس حضور هر ځای دی لکه څنګه چې خالص غوړ په نه چاڼ شوي زيتون کې پټ دی، نو ستا عالي حضور په کايناتو کې شتون لري. برکت لرونکي دي هغه کسان چې ستا په اړه د فکر کولو او ستا په اړه د مراقبت کولو فشار کاروي ترڅو ستا د الهي حضور مبارک غوړ راوباسي.

د ښو کارونو او تخليقي مثبتو افکارو له لارې، زه به د ځان پوهې تخم وروزم او د فکر او ليوالتيا په اوبو سره به يې اوبه کړم تر هغه چې زما د ژوند په باغ کې د الهي مينې ګل غوړ شي.

نړۍ هڅه کوي چې زما شعور د شديدو غوښتنو په قوي رسيو سره محدود کړي، مګر زه به د پوهې او بصيرت په چاقو سره د دې رسيو د پرې کولو لپاره کار وکړم ترڅو زما شعور آزاد شي او د الهي فضل په لور روان شي.

د فکر، وينا او عمل ځواک له تا څخه راځي، زما خالق، ما سره مرسته وکړه چې دا ځواک يوازې د ښو فکرونو، مهربانو الفاظو او ګټورو کارونو لپاره وکاروم. د مراقبې له لارې، زما مينه ستا سره وده کوي تر هغه چې دا زما ټول وجود ډک کړي او زما د ژوند له لارې ټول خنډونه او خنډونه لرې کړي. او څرنګه چې ته د دې خيالي دنيا خالق يې، زما لومړۍ دنده ستا لپاره ده، نه د دې خيالي نړۍ لپاره.

شخړې او ګډوډي هڅه کوي چې ما لرې کړي او ستاسو د برکت شتون څخه مې منع کړي، مګر ته به تل پاتې شې، ای ربه، زما د سولې مرکز او زما د خوښۍ لنگر.

* * *

د انسان په دننه کې د پوهې کانونه او د حکمت خزانې پرتې دي، چې د ژور فکر او جدي پلټنې له لارې د کشف او څرګندېدو په تمه دي.

انسانان خپلې پټې انرژۍ په غير شعوري يا غير شعوري ډول په هر هغه څه کې کاروي چې دوی يې کوي او ځينې پايلې ترلاسه کوي، مګر که دوی

پوه شي چې څنګه دا انرژي پانګونه وکړي او په شعوري ډول یې کنټرولۀ کړي، نو دوی به ډیری لوی کارونه ترسره کړي.

کله چې روح د طبیعي حکمت، طبیعيې ژوند، د نیکۍ مینه او ښې ارادې څخه ډک شي، نو لکه څنګه چې مچۍ د ګلونو په لټه کې وي، بریالیتوب، سوکالي، پوهه او د ژوند نور ټول نعمتونه به ستاسو په لټه کې وي، د خدای په فضل سره.

* * *

په دې ځمکه کې، خدای د خلکو په زړونو کې د ورورګلوۍ احساساتو رامینځته کولو او د یو بل په روحونو کې د یو بل لپاره د درناوي او ستاینې د رامینځته کولو له لارې د خوشحاله ژوند کولو نړیوال هنر ترلاسه کولو او پراختیا لپاره کار کوي.

له همدې امله، هغه - هغه جلال لري - هیڅ قوم ته اجازه ورنکړه چې په خپل ذات کې بشپړ وي، بلکه هغه د هر قوم اشخاصو ته د دوی ځانګړي وړتیاوې او استعدادونه ورکړل، او دوی ته یې یو ځانګړی استعداد ورکړ ترڅو دوی د نړۍ د تمدن په پرمختګ کې ځانګړی ونډه واخلي.

په ځمکه کې سوله به د ملتونو ترمنځ د هر یو د غوره ځانګړتیاوو او ګټو د رغنده تبادلې له لارې غوړیږي او میوه به ورکړي.

که څه هم موږ ممکن د نورو ملتونو نیمګړتیاوې له پامه وغورځوو، موږ باید په روښانه توګه د دوی فضیلتونه وګورو او د هغوی تقلید وکړو. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې دا ایډیالونه د تاریخ په اوږدو کې په پیغمبرانو، رسولانو او اولیاوو کې مجسم شوي دي، څوک چې د لوړو مقدس تعلیماتو ژوندۍ بیلګې وې - او پاتې دي -

د "ځان" تعریف

حواس، چې خپل وجود د خدای له شعور او انرژۍ څخه ترلاسه کوي، موږ ته نړۍ ښیي او روح د هغې له سرچینې او د نورو مخلوقاتو څخه د یو جلا وجود په توګه انځوروي.

فزیکي قفس روح بندي کړی دی، کوم چې د نړیوال روح انعکاس دی، او دا د هیرولو له امله غالب شوی دی، نو دا نور خپل الهي جوهر نه یادوي، بلکه خپل فزیکي قفس خپل ریښتینی ځان ګڼي له همدې امله، دا د بدن ټولې نجاستونه او محدودیتونه ځان ته منسوبوي او ځان ته منسوبوي.

په داسې حالت کې، روح ته "انا" ویل کیږي، مګر کله چې دا انا یا دا کوچنی، محدود ځان پوه شي چې د بدن سره یې اړیکه لنډمهاله ده او دا یو تلپاتې، نه ختمیدونکی جوهر لري، نو دا روح بلل کیدی شي. او هرڅومره چې د هغې د لازمي طبیعت په اړه پوهاوی رامینځته کیږي، او هرڅومره چې د هغې شعور لوړیږي او پراخیږي، هومره ډیر احساس کوي چې دا د

کاسمیک شعور سره نږدې تړاو لري او دا چې ټول انسانیت د هغې نړیواله کورنۍ ده.

* * *

راځئ چې داسې ډالۍ ورکړو چې له منځه نه ځي
دا د تخریب څخه اغیزمن نه کیږي
له ښو نیتونو څخه
خیرخواهۍ خدمتونه
بې قیده مینه
د انسانیت د ونې لاندې
د اوږدو څانګو سره
او ډېرې څانګې
کوم چې د نسلونو استازیتوب کوي
د انسانانو ملیتونه
سره له دې چې د دوی توپیرونه او تنوع
خدای دې ستاسو نیک اعمال قبول کړي
د ښو نیتونو لخوا هڅول شوی
دوهم ځلي پاځېدل

ستا سره، زه داسې احساس کوم لکه څنګه چې زه په بله نړۍ کې په دوهم ځل بیدارۍ کې یم وخت په وخت، زه د دې ځمکې خوب وینم او زما بدن پکې دی، مګر زه په بې بنسټه خوښۍ کې ویښ یم، او زما د دې ځمکني ژوند د ورځې خوب د ګلابو د پاڼو په څیر د خورو شویو یادونو بوی سره خوشبویه دی.

زه ځان د ژوند په منظره کې ګرځېږم، د خوبونو سره سینګار شوی او د مختلفو منظره لرونکو تجربو څخه د ګڼ شمېر صحنو سره سینګار شوی، د خپلو ځمکنیو خوبونو لېږزونکې خاطرې د اسمانونو ابدي بیدارۍ ته وړم.

ما د خپل ژوند له باغ څخه د خوبونو اغزي ایستلي دي او د الهام ګلابونه یې پکې کرلي دي، چیرې چې زما کایناتي محبوب به زما بلنه ومني، د لیوالتیا د مشک سره به خوشبویه شي، او ما به له ځان سره د نویو خوښیو او بې پایه برکتونو څخه ډک جنتي کور ته بوځي.

* * *

د خدای مینه ظاهري او نرمه ده، او هغه یقینا هر هغه چا ته ځواب ورکوي چې خپله ژوره لیوالتیا او صادقانه لیوالتیا ورته څرګندوي.

خلک په غلطۍ سره باور لري چې دوی د خوړو له لارې ژوند کوي، نه د خدای په قدرت سره. ډیری یې د ناڅاپي فکرونو سره غږ کوي، لکه په باد کې د بڼکې په څیر، په غلطۍ سره باور لري چې هغه د دوی دعاګانې نه

ځوابوي مګر، هغه د هغو کسانو سره مرسته کوي چې په هغه باور لري، حتی پرته له دې چې دوی یې پوه شي او بیا هم، ډیری یې له هغه څخه ناپوه پاتې کیږي، فکر کوي چې هغه له دوی څخه لرې دی. کله چې هوډ هیڅکله نه ماتیږي، هوډ هیڅکله کمزوری نه کیږي، او زړه سوانده غوښتنه په خاموش او ډاډ سره دوام لري، او الهی مرسته په اخلاص او امید سره غوښتل کیږي، حتی کله چې د ضعف، اضطراب، غیر صحي عادتونو، یا ګډوډ فکرونو له خنډونو سره مخ کیږي، نو مرسته به راشي، او د هغې سره، راحت.

خدای پاک د زړه له ژورو څخه هرې صادقانه غوښتنې ته په ژوره او خاموشه توګه ځواب ورکوي.

د انسان ریښتینی ارزښت

اراده او سالم پلان جوړونه د هغه څه لپاره اړینه ده چې تاسو یې کول غواړئ که تاسو هوډمن یاست او د اور لګیدونکي غشي یا اور لګیدونکي مشعل په څیر په خپله لاره روان یاست، نو ستاسو په لاره کې ټول خنډونه به وسوځي او په ایرو بدل شي.

یو داسې کار غوره کړئ چې تاسو فکر نه کوئ چې تاسو یې کولی شئ، او بیا د هغه د ترسره کولو لپاره خپله هڅه وکړئ کله چې تاسو بریالي شئ، نو لوی او مهم شی ته لاړ شئ، په دې ډول د خپلې ارادې روزنې ته دوام ورکړئ، او تاسو به پخپله پایلې وګورئ که ستونزه ډیره لویه وي، په لیوالتیا او ایمان سره خدای ته دعا وکړئ چې تاسو ته د هغې د بریالي کیدو ځواک درکړي.

که غواړئ ناکامي له منځه یوسئ، نو باید اراده وکارول شي، او هوډ باید د یو قوي طوفان په څیر قوي وي - د ښه طوفان - چې په لاره کې هیڅ خنډ نلري او یوازې شر له منځه وړي.

دا مهمه نه ده چې یو څوک څوک دی یا د هغه ټولنیز حیثیت څه دی د دوی ریښتینی ارزښت د هغه ښه ارادې پورې اړه لري چې دوی یې لري او څنګه دوی دا اراده د ښو کارونو کولو او اړو خلکو سره د مرستې لپاره کاروي.

اراده ستاسو دننه ده، او که تاسو یې په سمه توګه وکاروئ، نو تاسو به وکولی شئ هرڅه ترلاسه کړئ.

دا هغه اراده ده چې انسان له یوې هیلې څخه بلې هیلې ته بیایي تر هغه چې بالاخره هغه دې ته اړ باسي چې د خپلې سترې هیلې د پوره کولو لپاره تر ټولو زیاتې هڅې وکړي: ځان او خدای وپیژني.

اراده په یو شخص کې په نورمال او تدریجي ډول وده کوي، مګر د هغې وده د سالم فکر او سم عمل له لارې ګړندۍ کیدی شي.

د یوې مفکورې ساتل د اوسپنې په اراده سره معنی لري چې ژر یا وروسته دې مفکورې ته رسیدل، د نه ستړې کیدونکې هوډ او هوډ څخه مننه چې هیڅ ضعف یا نا امیدي نه پیژني.

د انسان اراده د ناپوهۍ له خوا اداره او لارښوونه کیږي او ډیری وختونه د غلطۍ او ناخوښۍ لامل کیږي، مګر کله چې اراده د حکمت او صالح عمل له لارې رهبري شي، او کله چې د الهي ارادې سره همغږي شي، نو دا د انسانانو د ګټې او خوښۍ لپاره کار کوي.

د الهي ارادې سره د سمون لپاره د ارادې روزنه اړینه ده کله چې اراده په دوامداره توګه د یو ځانګړي هدف شاوخوا ګرځي، نو دا په یوه متحرک او مؤثره اراده بدلیږي. دا هغه اراده ده چې پیغمبرانو، لویو شخصیتونو او هغو کسانو لري چې په دې نړۍ کې یې سترې لاسته راوړنې ترلاسه کړې دي.

مخکې له دې چې کوم کار پیل کړئ، په دقت سره فکر وکړئ چې تاسو څه کول غواړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو به خپله اراده د هغه شیانو د ترلاسه کولو لپاره وکاروئ چې د ځان او نورو لپاره ګټور وي که تاسو له خپلې ارادې څخه ناوړه ګټه پورته کوئ، نو پایلې به یې یقینا ستاسو لپاره زیانمنونکي وي.

منفي مه اوسئ؛ خدای تاسو ته اراده درکړې ده چې دا وکاروئ او د ژوند جګړه وګټئ په یاد ولرئ چې د خدای اراده ستاسو تر شا ده.

اراده کولی شي په بدن کې فزیولوژیکي بدلونونه راولي. تاسو د ژورې ریښې لرونکي عادت د ماتولو لپاره وخت ته اړتیا نلرئ تر هغه چې تاسو کافي اراده ولرئ.

کله چې استاد بودا د روحاني روښانتیا په لټه کې و، هغه د ونې لاندې ناست و (هندي انځر) او یو څه یې وویل چې په لاندې ډول دي:

دلته زه د ونې لاندې ناست یم
او زه دا قسم په ریښتیا سره تکراروم
که زه د وجود راز نه پوهیږم
او زه به له خپلې څېړنې څخه هغه قیمتي خزانه ترلاسه کړم
زه به خپل مقام نه پریږدم، مهمه نه ده چې څه کیږي
حتی که زما هډوکي او بدن اوبه شي
زه به د تل لپاره ناست پاتې شم!

بالاخره، روښانفکر ګوتم بودا په خپله الهي غوښتنه کې بریالی شو.
هغه څه ترلاسه کړل چې غوښتل یې
په حقیقت کې، دا ډول وصیت یو وصیت دی
د نړیوالې ارادې سره متحد

ستاسو دننه د کاسميک انرژۍ يو جريان پروت دی چې ستاسو بدن ته د تل لپاره دوام ورکوي مګر، کله چې بدن ته يو څه پيښ شي، تاسو دا انرژي هير کوئ. د غلطو موخو لپاره د خپلې ارادې کارول پدې معنی دي چې د دې کاسميک انرژۍ سره ستاسو اړيکه له لاسه ورکړئ. د دې ارادې روزنه د دې لوی ژوند څواک سره اړيکه معنی لري.

اراده بايد په ښو کارونو او په ژوند کې ګټورو او عالي لاسته راوړنو کې ژوندۍ او فعاله وساتل شي.

* * *

عادتونه اتوماتيک رواني وسايل او ميکانيزمونه دي چې د اړينو دندو په اسانۍ او بې پروايۍ سره ترسره کولو کې مرسته کوي.

ډيری خلک د کمزورۍ او ناکامۍ عادتونو ته اجازه ورکوي چې دوی غلام کړي، او يو څوک کولی شي ځان خوندي کړي که چيرې هغه په بل ډول ژوند وکړي، په دې شرط چې هغه د زيان رسوونکو عادتونو سره د مبارزې لپاره جدي وي تر هغه چې هغه خونديتوب او د بريا ساحل ته ورسيږي.

بې کنټروله غوښتنې د ناسمو عادتونو هڅونه د لنډمهاله خوښۍ او رضايت د غلطو اميدونو او ژمنو سره د هغوی د سونګ او توجيه کولو له لارې کوي. د کمزورۍ او ګډوډۍ په دې شيبو کې، هغه کسان چې غواړي دا بې کنټروله عادتونه له منځه يوسي بايد خپل هوښيار قضاوت راوبولي ترڅو د دوی اصلي ماهيت درک کړي او زده کړي چې څنګه ورسره په مؤثره توګه معامله وکړي.

بد عادتونه ناوړه پايلې او ترخې او زهرجنې ميوې لري که چيرې يې کنټرول نه شي، نو دا ويجاړونکي عادتونه به پياوړي شي، يو شخص به په خپل قوي ګرفت او غالب نفوذ کې ونيسي، مګر کله چې ذهن د دې عادتونو بې ګټې او زيان وپيژني، د دوی اغيز کميږي او بالاخره د يو شخص له ژوند څخه ورک کيږي.

* * *

صحيفې تاييدوي چې خدای د عقل او عقل له کنټرول څخه پورته دی ځکه چې د دوی د څواک سره سره، د دوی وړتيا د هغه د درک يا احاطه کولو لپاره کافي نه ده له همدې امله، د انسان ذهن د خدای د ريښتينې مفهوم جوړولو توان نلري، او نه هم هغه څه درک کولی شي چې نه پيل لري او نه پای.

کله چې تاسو په فضا کې له مليونونو ميله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله ډير کوچنی ښکاري، مګر د ځمکې قطر نږدې 7,900 ميله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر سل ځله ډير دی که تاسو زموږ سياره ځمکه مستقيم د لمر مخې ته کېږدئ، نو دا به په پرتله کې

کوچنۍ ښکاري. او که موږ تصور وکړو چې د لمر پراخه ساحه پراخيږي تر هغه چې د هغې لویه ډله ټول نیلي اسمان ته ننوځي، هغه اسمان چې موږ یې ګورو یوازې یو کوچنی ټوټې دی، یوازې یو ټوټې، د فضا د لامحدود پراخوالي څخه چې کاینات یې پوښلي دي حتی که لمر په لامحدود ډول پراخیدو ته دوام ورکړي، بیا هم لامحدودیت نشي پوښلی.

د کوچنیوالي او لامحدودیت کاسمیک وهم ذهن محدودوي او د کایناتو د پراخوالي د نیولو مخه نیسي. دا مطلقه تشه له کومه راغله، او د هغې سرحدونه چیرته دي؟

هغه څوک چې د ابعادو یا اندازه کولو تابع نه دی، چې هیڅ محدودیت یا اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سیمو کې شتون لري. هغه په لرې پرتو ستورو کې دی، او هغه په شعوري ډول د هرې فضا څخه خبر دی چې هغه یې نیسي، مهمه نده چې څومره کوچنی وي یا لوی.

خدای ذهن نه دی ځکه چې هغه د ذهن خالق دی او د هغې له قدرتونو څخه تیریږي؛ که نه نو، موږ کولی شو هغه د ذهن له لارې درک کړو. په هرصورت، موږ کولی شو په سمه او دقیقه توګه هغه ته الهي شعور، الهي نعمت، یا الهي شتون ووایو؛ مګر ذهن نه.

که څه هم ذهن د وجود د بشپړ درک کولو توان نلري، خو بیا هم د خدای د شتون د حس کولو توان لري. د هغه د شتون احساس کول او اندازه کول دوه په بشپړه توګه مختلفې تجربې دي.

څپه نشي کولی خپل شاوخوا چاپېریال اندازه کړي، مګر د دوی ترمنځ د تماس یوه نقطه شتون لري په ورته ډول، دا نقطه لوړه شعور ده دا شعور کولی شي خدای احساس کړي، یعني د هغه شتون تجربه کړي کله چې موږ د عادي عقل ساحه پراخه کړو تر هغه چې دا د لوړ شعور سره نږدې وصل شي، موږ بیا کولی شو الهي شتون احساس کړو.

موږ له لامحدود مطلق څخه محدود او محدود ته راښکته شوي یوګا د ذهن د بهرنیو شیانو څخه لرې کول دي ترڅو دا د حقیقت داخلي سرچینې باندې متمرکز کړي یوازې پدې ډول موږ کولی شو هغه طریقه ومومو چې خدای د خپل تخلیق او د هغه کائناتو محدود انځورونو ته د نړیوال شعور راټولولو لپاره کارولې چې پکې ژوند کوي.

د انسان بدن د خدای د مخلوقاتو تر ټولو پیچلی او پیچلی دی. یوه واحده ابتدایي حجره، چې د سپرم او هګۍ د فیوژن څخه جوړه شوې ده، ویشل کیږي، او د دې ویش پروسې د ضرب له لارې، په ملیاردونو حجرې د هغې شاوخوا جوړیږي ترڅو هغه فزیکي جوړښت رامینځته کړي چې زموږ روحاني شعور پکې ځای په ځای کوي.

تاسو نشئ کولی د انرژ مقدار وپیژنئ چې حتی په یوه ګرام غوښه کې زیرمه شوی وي که چیرې دا انرژي خوشې شي، نو بې شمیره الکترونونه به په لامحدود فضا کې خپاره شي. د شعور ځواک او ساحه چې په بدن کې ژوند کوي د انسان له پوهې څخه لوړه ده که څه هم زموږ ظاهري جوړښت د غوښې، وینې او هډوکو څخه جوړ شوی دی، د هغې د ګڼو حجرو تر شا بریښنایی او حیاتي جریانونه پراته دي او د دې نازکو، پیچلو انرژیو تر شا فکرونه او ادراکونه پراته دي.

فکر نه ختمیدونکی دی او پای نه پېژني د وخت له پیل راهیسې، له تصور څخه هاخوا نظرونه په هوا کې ګرځي راغلي دي بې شمیره فکرونه د شمیرلو لپاره ناممکن دي، مګر که تاسو د هغو فکرونو او احساساتو شمیر په پام کې ونیسئ چې ستاسو په ذهن کې تیر شوي او ستاسو په ټول ژوند کې څرګند شوي، نو تاسو به د هغو ملیونونو نظرونو په اړه نظر ترلاسه کړئ چې شتون لري.

که امکان ولري، هڅه وکړئ چې ټول هغه فکرونه چې تاسو په یوه کال یا حتی یوازې یوه ورځ کې درلودل په یاد ولرئ، او بیا د تاریخ په اوږدو کې د ټول انسانیت لخوا راټول شوي پراخ شمیر فکرونو ته پام وکړئ، تر نن ورځې پورې خدای ټول هغه پیژني.

ذهن حتی تر ټولو نازک طبیعي پیښې هم نشي درک کولی د بریښنا په جریان کې د الکترونونو لوی شمیر ته پام وکړئ چې د څراغونو له لارې جریان لري! د دوی ملیاردونه یوځای نڅا کوي، هغه رڼا رامینځته کوي چې موږ یې ګورو دا ذرات، حتی مایکروسکوپ ته نه لیدل کیږي، په کایناتو کې له یوې نقطې څخه بلې نقطې ته په یوازې ثانیو کې سفر کوي ساینسي تجربې دا تاییدوي

که تاسو هڅه وکړئ چې زموږ په سیاره ځمکه کې د پروټونونو او الکترونونو شمیر وشمېرئ، نو ذهن به د لنډ وخت لپاره محاسبه ته دوام ورکړي او بیا به ودروي. هغه شیان چې د څیړونکي ذهن ته ښکاري لامحدود ښکاري.

خو داسې یو ټکی راځي چې نظرونه د پوهیدو لپاره خورا نازک کیږي له هغې کچې څخه، چې ذهن ته نه شي رسیدلی، خدای خپل اړین رڼا خپروي: هغه هوښیار کاسمیک کمپن چې محدود تخلیق جوړوي او ساتي.

ملګرتیا

ایا ملګرتیا یوه مبارکه جامې ده چې د زړه له تارونو څخه اوبدل شوې ده؟

یا دا د دوو ذهنونو یوځای کیدل په یوه پراخه او پراخه ذهن کې دي؟

مور او لور، د مینې دوه چینې چې له یوې سرچینې څخه راوځي

د مينې جريان زياتولو او د وچو روحونو تنده ماتولو لپاره؟
يا دا د دوو ځانګو په منځ کې يوازينی ګلاب دی چې د دوستانه تفاهم په ځنګل کې وده کوي؟
يا دا په دوو بدنونو کې يو فکر دی؟
آيا ملګرتيا د دوو اسونو سره پرتله کيدی شي؟
سره له دې چې رنګونه يې مختلف دي، دوی د ژوند موټر سره يوځای کوي
د يو متحد ليد سره د لوړ هدف په لور؟
ايا ملګرتيا د نابرابر پر بنسټ ولاړه ده که د مساواتو پر بنسټ؟
ايا ديوالونه يې د توپير او توپير له ډبرو څخه جوړ شوي دي؟
ايا هغه په ړوند ډول د ښه او بد سره موافق ده؟
او د بې پروای او حماقت په لارو کې په جوش او خوښ سره تګ کول
د نا اميد او د وهمونو له منځه وړلو په لور؟
ملګرتيا يو عالي، ميوه لرونکی او سپيڅلی نبات دی!
کله چې دوه کسان د تلپاتې وفادار ژمنه وکړي
دوی د نظرونو د توپير سره سره د ژوند په لارو روان دي
کله چې دوی اختلاف لري او موافق وي، دا په مينه او درناوي سره وي
دوی د يو بل ملاتړ کوي او د يو بل ښه غواړي، لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره غواړي
هغه د خپل ملګري په برياليتوب کې هغومره خوشحاله کيږي لکه څنګه چې په خپل برياليتوب کې خوشحاله وي.
چيرې چې عاشق د خپلې معشوقې په بيه خوښي يا راحت نه لټوي
بيا د خيرخواه په هغه باغ کې
ملګرتيا غوړيږي او غوړيږي، او د مينې او وفادار له بوی څخه ډکه وي
ځکه چې ملګرتيا يو هايبرډ نبات دی، چې له دوو روحونو څخه زيږيدلی دی.
د هغې خوشبو د دوو مختلفو ګلابونو څخه راځي
او د نه ماتېدونکي مينې بادونه يې روان کړل
هغه څوک چې د ستونزو په وړاندې بې عيبه او بې عيب وي
ملګرتيا د نه پوهيدونکي مينې له زړه څخه زيږيدلې ده
او د پاکو احساساتو يوه شتمني راوځي
دا د همغږ او بې اتفاق په خاوره کې وده کوي
خو دا په يخن کې ويده کيږي او خپل وخت په ډير بلدتيا او د متقابل احترام په نشتوالي کې تيروي.

دا د ځان غوښتونکو غوښتنو د ګڼو ډنډونو لاندې ساه بندوي او خپلې وروستۍ ساه اخلي

خو د هغې نرم زړه يوازې د تمو او غوښتنو له امله غالب کيدی شي.

دوکه او دوکه

هو، دا حشرات د دوستۍ په نبات باندې خپل کار کوي او د هغې ګلابي زړه خوري.

اې ملګرتيا، اې د اسمان ګلابي، شنه بوټي، ستا مثالی چاپيريال هغه خاوره ده چې له هر ډول هدف او غوښتنې پرته له مينې ډکه وي، چيرې چې ملګري هڅه کوي چې يو بل جوړ کړي او ملاتړ يې وکړي او د لارې په اوږدو کې يو بل ته لاره هواره کړي.

هيڅ شی ستا تنده نشي ماتولی، ای ملګرتيا

د احساساتو له پامه غورځول او د هغو کسانو درناوی کول چې دا احساسات لري

هيڅ شی ستاسو پاڼې د خوږوالي د شفاف، څاڅکي څاڅکي په څير نه لوندوي.

د مخلصو او مينه ناکو زړونو له اسمانونو څخه
او ريښتينې ملګرتيا
هر چيرې چې ستا د ګلاب پاڼې خورې شي
هغه ځای مقدس دی
دا يو برکتي معبد ګرځي
دا د خدای او د ژوند په تقدس کې د هر مومن لخوا ليدل کيږي

* * *

زه به موسکاوې روښانه کړم چې زما د بدبختۍ تياره به ورکه شي، او زه به خپل روح د خپلو موسکاوو په رڼا کې وګورم چې د راټولو شويو زمانو د تيارو تر شا پټ دی.

کله چې زه ځان وموممم، زه به ټولو زړونو ته ننوځم، د خپل روح د موسکا مشعل به وړم.

زما زړه به لومړی موسکا وکړي، بيا زما سترګې او زما مخ زما د وجود هر اتوم به د موسکا په رڼا سره ځليږي.

زه به د غمجنو زړونو ژورو ته ننوځم او يو قوي اور به بل کړم چې ټول غمونه به وخوري.

زه د موسکا نه ماتيدونکی شعله يم زه به د الهي خوښۍ باد سره ځان تازه کړم، او زه به د ذهنونو په تيارو کې بل شم او ټول هغه څوک چې زما سره ګوري زما د مقدس خوښۍ څاڅکي به ترلاسه کړي.

زه به د خپلو موسکاوو شفا ورکوونکې مشعلونه هر زړه ته وړم، زه به لومړی موسکا وکړم، حتی که دا ستونزمن وي، او زه به بدبخت او ژړا کوونکي موسکا ته وهڅوم.

د ټولو زړونو په خوښۍ کې، زه ستا د خوښۍ غېږ اورم، ای خدایه، د ټولو مومنانو په ملګرتیا کې، زه ستا مینه ومومم، زه خوشحاله یم او زما زړه د خپلو وروڼو او خویندو په بریالیتوب او سوکالۍ کې خوشحاله دی، لکه څنګه چې زه په خپل آرامۍ او هوساینې کې خوشحاله او خوشحاله یم، لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت او پوهه هڅوم، زه د خپل حکمت او پوهې خزانې ضربوم د ټولو په خوښۍ کې، زه خپله خوښي ومومم.

هیڅ شی به زما موسکا له منځه یوسي ناکامي، ناروغي او مرګ نشي کولی ما ویره کړي یا زما روحیه کمزورې کړي.

په حقیقت کې، آفتونه او آفتونه ما ته زیان نشي رسولی ځکه چې زه په خپل روح کې د خدای ابدي، نوې خوښۍ لرم چې نه بدلیږي او نه ماتیدای شي.

اې سپېڅلې، خاموشه الهي موسکا، زما مخ تاج کړه او زما په روح کې موسکا وکړه

زه به هڅه وکړم چې د خوښۍ میلیاردر شم، ځکه چې زما ریښتینې شتمني ستاسو د مبارک حضور په خزانو کې ده، ربه، او پدې توګه به زه په ورته وخت کې د روحاني بریالیتوب او مادي هوساینې لپاره خپله اړتیا پوره کړم.

* * *

زما له زړه څخه سوله راوځي

دا زما له لارې د نرم باد په څیر ګرځي

سوله ما د خوشبويي په څېر پوښي

سوله زما له لارې د رڼا د څپو په څیر بهیږي

سوله د اندیښنې او اضطراب زړه روغوي، او د ویرې او بې خوبۍ اغزي سوځوي.

سوله په پراخه کچه پراخېږي - د اور لمبې په څیر - او زما ټول وجود ډکوي

سوله د سمندر په څیر ده، چې فضا او فضا ډکوي

سوله د سره رنګ وینې په څیر ده؛ دا زما د فکرونو په رګونو کې ژوند تنفس کوي.

سوله، لکه د پراخ ماښام رڼا، زما د لامحدود بدن محاصره کوي

د سولې شعله زما د بدن له سوریو او له ټول کایناتو څخه راپورته کیږي

د سولې خوشبو د ګلابو باغونو کې خپرېږي
د سولې شراب په دوامداره توګه د هر زړه له فشار څخه ثاڅي
سوله د ډېرو او سپوږمیو، اولیاوو او پیغمبرانو ژوند دی
سوله د روح د اوبو چینه ده
هغه مایع چې د خاموشۍ له جار څخه راوځي
کوم چې زه د خپلو اتومونو بې شمیره سوریو له لارې تیروم
* * *

زه به په زړه پورې زړه سره دعا وکړم تر هغه چې د فکر تیاره ستا د ځلیدونکي حضور له امله روښانه شي، ای خدایه نن به زه د خپل روح سندره په ژوره، زړه سوانده تمرکز سره هوا ته خپره کړم، هیله لرم چې ته به زما د سکون ترلاسه کونکي له لارې ځواب ووایی.

اې هغه څوک چې تل حاضر یاست، تل تازه کیدونکې نعمتونه!
زما ذهن د بې پروایۍ او هېرولو له بارونو څخه خلاص کړه
اجازه راکړئ چې ستاسو د شتون تلپاتې برکتي امرت وخورم
لکه څنګه چې زما داخلي او بهرنۍ ارامتیا پراخه کیږي، ستاسو سوله ماته راځي.
زه به تل هڅه وکړم چې ستاسو د آسماني قدمونو غږ واورم۔
که زه تا د ژور فکر د ژورې خوښۍ په توګه ترلاسه کړم
بیا زه پوهیږم چې ټول شیان
خوشحالي، روغتیا او حکمت به ماته راکړل شي
ما سره مرسته وکړئ چې تاسو ومومئ
زما د روح د اوبو په ژورو کې، ستا تږی یم
مینه
مینه د ګلابو د ګلونو بوی دی
او د خاموش ګلابونو کورس
د طبیعت ښکلا لمانځل
مینه د روح یوه سندره ده چې د ژوند لپاره سندرې وایي
او د سیارو متوازن تال لرونکی نڅا
ژورې فضا ته په خپل تلپاتې سفر کې
دا د ګلانو تنده ده چې لمر وڅښي
او دا وده کوي او د ژوند د امرت لخوا تغذیه کیږي
دا د ځمکې ارمان دی
د تږو ریښو تغذیه کول د هغې شیدو سره
او د ژوند د جوهر سره د هر ډول ژوند پالنه کول
دا د لمر قوي اراده ده

د ټولو ژونديو موجوداتو ژوندي او فعال ساتلو لپاره
دا د ژوند محرک ځواک دی
د کوچنیانو لپاره د ساتنې او پاملرنې چمتو کول
دا د معصومیت موسکا ده چې د پلار مینه راپاروي
په ماشوم باندې
او د مینه والو په زړونو کې اتوماتيک تسلیمیدل
د وړیا خدمت او خواخوږۍ وړاندې کول
دا د ملګرتیا نبض دی
هغه څوک چې مات شوي زړونه رغوي او زخمونه رغوي
دا زړه ته یو غږ دی چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي
هغه یو شاعر دی چې د انسانیت سره مینه لري
هغه څوک چې د هغې له بدبختۍ څخه رنځ وړي
دا د یوې کورنۍ د غړو ترمنځ د نږدېوالي حلقه ده
په دوامداره توګه پراخیدل او پراخیدل د لویو ځایونو په لور
او پراخې ساحې
دا د ژوند غږ دی
د خلاصو ذهنونو په افقونو کې
او د زړونو اسمان چې د ښو احساساتو ستورو څخه ډک دی
مینه د روح خوشحالي ده
هغه څه چې مینه وال روحونه یې هیله لري
او هغه غواړي چې هغه ته ورسیږي او ورسره اړیکه ونیسي
له آرشیف څخه: د بریالیتوب او بریالي خلکو په اړه ویناوې

یو ماشوم ممکن بریالیتوب د ډیرو لوبو او نانځکو درلودلو په څیر وګڼي، او شاید حتی د یو کوچني موټر د چلولو لپاره یو غریب ماشوم ممکن بریالیتوب د یو څه پیسو درلودلو په څیر وګڼي چې هغه څه واخلي چې دوی یې خوښوي، پداسې حال کې چې یو شتمن ماشوم ممکن د خپلو لوبو څخه ناراضه وي او قناعت ونلري. داسې ماشوم، د هغو شیانو شمیر چې دوی یې لري، ممکن د خوښولو لپاره ستونزمن شي.

لکه څنګه چې موږ لویږو، موږ د خپلو ماشومتوب غوښتنو ته خاندو حتی ډیری هغه شیان چې لویان یې نن ورځ هڅه کوي سبا یا بله ورځ خپل جذابیت له لاسه ورکوي، او نوي هیلې یې ځای نیسي.

دا د یو کس لپاره مشوره ورکول کیږي چې د هغه څه ترمنځ توپیر وکاروي چې اړین دي او څه غیر ضروري دي.

بریالیتوب د یو کس لپاره اړین دی چې د ژوند اړتیاوې ولري: خواړه، سرپناه، روغتیا او جامې که دوی د دې شیانو یوه کوچنۍ برخه هم ونه لري، نو دوی په یوه بدبخته حالت کې دي.

یو څوک باید د آرامۍ او خوښۍ لېترلېره کچه ترلاسه کولو توان ولري، که یو څوک په طبیعت کې روحاني وي یا مادي، پدې کې هیڅ اختلاف نشته چې د فزیکي روغتیا او هوساینې ساتلو لپاره ځینې اساسي اړتیاوې باید پوره شي. پرته له دې چې روغ او سالم وي (لېترلېره له رواني پلوه)، یو څوک بریالیتوب نشي ترلاسه کولی.

څو ریښتینې بریا څه ده؟ که یو څوک په ژوند کې هر هغه څه ترلاسه کړي چې هغه یې غواړي، بیا به هم تش احساس وکړي ځکه چې هغه یو روح دی، او مادي شیان نشي کولی هغه ته خوښي ورکړي، کوم چې لومړی او تر ټولو مهم رواني حالت دی.

موږ د ځان د خوشحاله کولو ځواک لرو، لکه څنګه چې موږ د ځان د بدبختۍ ځواک لرو د بریالیتوب او خوښۍ راز ستاسو دننه دی تاسو ممکن په خپل عاجز کور کې د پاچا په پرتله په خپل عالي ماڼۍ کې خوشحاله اوسئ هغه څوک چې له ځانه بهر بریالیتوب او سوکالي لټوي نه په ریښتیا بریالي دي او نه خوشحاله دي دا پدې معنی ندي چې ملیونران ناخوښه دي؛ بلکه، دا پدې معنی ده چې که تاسو کولی شئ له ژوند څخه خوښي راوباسئ، که تاسو غریب یاست یا شتمن، تاسو په هر ډول بریالي یاست.

یوه لنډمهاله خوښي چې یوازې پښیماني او پښیماني پرېږدي ریښتینې خوښي نه ده په ریښتینې بریا کې، د هغې د ترلاسه کولو یادونه حتی د لاسته راوړنې لومړنۍ خوښۍ له منځه تللو وروسته هم ژوندۍ پاتې کیږي ټول هغه ښه کارونه چې یو شخص یې کړي دي او په خپل ژوند کې یې کوي د تل لپاره د دوی په حافظه کې د تل پاتې خوښۍ په توګه ژوندي پاتې کیږي دا هغه ریښتینې بریا ده چې یو څوک په ژوند کې ترلاسه کوي.

بریالیتوب یو ساده شی نه دی؛ دا د یو شخص د شتمنۍ یا شتمنۍ له مخې نشي اندازه کیدی د بریالیتوب معنی له دې څخه ډیره ژوره ده ریښتینې بریالیتوب د یو شخص د وړتیا له مخې اندازه کیدی شي چې په ټولو شرایطو کې خوشحاله وي.

کله چې ستاسو وجدان روښانه او آرام وي، او تاسو د چا په وړاندې تعصب یا بې انصافي نه کوئ او کله چې ستاسو اراده په ورته وخت کې ټینګه او انعطاف منونکې وي، او تاسو یو نازک احساس او سم بصیرت لرئ او کله چې تاسو وکولی شئ هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو ورته په عزتمند او مشروع لارو اړتیا لرئ، نو تاسو د بریالیو خلکو څخه یاست.

ماشوم اکثره وخت په یو څو کوچنیو شیانو راضي وي، خو کله چې لوی شي نو غواړي ډېر شیان ولري، لکه ویلا او موټرې، که څه هم هغه پوهیږي چې د دې شیانو مالکین ضرور خوشحاله نه وي.

قناعت په ساده ژوند او لوړو فکرونو کې دی هغه کسان چې خپل ذهنونه د ایډیالونو په ساحه کې ساتي - د عالي افکارو په ساحه کې - د هغو کسانو په پرتله ډیر خوښي تجربه کوي چې خپل فکرونه یوازې په مادي شیانو پورې محدودوي هغه کسان چې په مادي شتمنیو او بل هیڅ شی کې بوخت دي، هغه کسان چې د عیش او عشرت راټولولو سره لیواله دي (د اسراف او ښودلو لپاره)، په ریښتیا سره پاک نه دي.

د یو کس لپاره دا ډیره ګټوره ده چې ګټور کتابونه او مقالې ولولي پرځای د دې چې په بې ګټې فعالیتونو وخت ضایع کړي حتی د لوستلو څخه هم غوره د خدای په اړه فکر کول، د هغه د عظمت په اړه فکر کول، او د ژوند بې حده او نه ختمیدونکي رازونو د پوهیدو لپاره هڅه کول دي.

د ژوند هدف دا دی چې یو څوک ځان وپیژني، د کایناتي چاپیریال احساس کړي چې په زړه کې یې حرکت کوي، په رګونو کې یې جریان لري، او خپل وجود یې له سولې، مینې، خوښ او سکون ډک کړي او دا تر ټولو لویه بریا ده!

ښکلا

هغه خلک چې لید لري په هر ځای کې ښکلا خوښوي نور داسې عمل کوي لکه سترګې نلري؛ دوی نه ګوري او نه پوهیږي ځکه چې دوی هیڅ شی نشي لیدلی، حتی په ښکلي ځایونو کې

تر ټولو ښکلي ځمکني رنګونه د سیارې یا آسماني نړ د ښکلي رنګونو په پرتله بدصورت او ګنده ښکاري.

په فزیکي کچه، انسانانو د خپل لید لید د لوړولو لپاره مختلفې لارې موندلي دي. سترګې یې محدود رنګ تاثیرات ترلاسه کوي؛ په هرصورت، ځینې سپک نسواري ډبرې د الټرا وایلیټ رڼا لاندې د اور لمبو رنګونه ښیې کله چې دا رڼا بنده شي، ډبرې بیرته خپل اصلي تیاره رنګ ته راستنیږي.

په فزیکي نړ کې ډیری رنګونه، لکه د اسمان نیلي، د مختلفو ذراتو په اړه د رڼا د انعکاس له امله رامینځته شوي نظري وهمونه دي ځکه چې سترګې یوازې د محدودو کمپنونو احساس کولی شي چې په کایناتو کې هرڅه جوړوي، انسانان نشي کولی هغه نازک، آسماني سپیکټرا وګوري چې په شاوخوا کې پټ دي که تاسو دوی وګورئ، تاسو به د دوی په شان او ښکلا حیران شئ.

په دې توګه، نه سترګې او نه غوږونه ټول هغه څه درک کولی شي چې درک کیدی شي. انسانان د آسماني، خوشبویه بویونو تنفس کولو یا د آسمان

د پراخوالي له لارې د بې شمیره نازکو شکلونو، انځورونو او نازکو تاثیراتو د لیدلو توان نلري.
انسانان ډیری وخت حتی هغه شیان هم نشي درک کولی چې د دوی د حسي ادراک په ساحه کې راځي.
کله چې ما مکسیکو ته سفر وکړ او د زوکیمیلکو جهیل "لامبو وهونکي باغونه" مې ولیدل، د دوی ښکلا زما زړه ډک کړ او ما د الهي هنرمند عظمت او عظمت احساس کړ.
یو بل کس هم وو چې په دې طبیعي ښکلاګانو کې ډوب ښکاریده، خو یو داخلي احساس راته وویل چې هغه هغه څه نه ویني چې زه یې وینم. ما له هغه څخه د دې ښکلي منظرو په اړه د هغه د تاثر په اړه وپوښتل، او هغه ځواب ورکړ: "زه د یوې اغیزمنې لارې په اړه فکر کوم چې اوبه وچې کړم ترڅو ډیرې ځمکې وکرم".
هغه جهیل ته له خپل نظره کتل او له همدې امله موږ ټول شیان د خپلو نظرونو او تعصبونو له مخې ګورو.
هر روح د احساساتو، افکارو او احساساتو په مختلفو خوځښتونو یا څپو کې ډوب دی، ټول هغه عوامل چې د یو شخص د شخصیت یا شعور په جوړولو کې مرسته کوي.
هر کس یو مختلف جوړښت لري، یو مختلف وایبریشن لري هر هغه څه چې یو کس د ماشومتوب راهیسې کړي دي لاهم په دماغ کې د تمایلاتو او تمایلاتو د فشار شوي کیپسولونو په توګه زیرمه شوي دي او څرنګه چې موږ دا نه لیدل کیدونکي کیپسولونه نشو لیدلی، موږ د خلکو د کړنو څخه حیران یو، هر یو د دوی د خپلې خوښې سره سم.
ځینې خلک په اسانۍ سره د خوښۍ له امله پرته له کوم څرګند دلیل څخه ډوبیږي، یا د دوی مزاج په داسې ډول خرابیږي چې د وضاحت څخه سرغړونه کوي، حتی له ځانه څخه هم. نور په دوامداره توګه د نیوکې، اوازو خپرولو، او د نورو افشا کولو سره بوخت دي، پداسې حال کې چې د دوی خپل داخلي ځانونه پاملرنې او پاکوالي ته سخته اړتیا لري.
دا رواني تمایلات روح ښخوي او سړی د خپل لوړ ځان د وړتیاوو د ښودلو مخه نیسي.
انسانان څومره پیچلي او ځان محدودونکي دي! هر سړی یو څو فصله کیسه ده، چې یو بل سره تړلې پیښې او متنوع صحنې لري.
* * *
د ناکامۍ فکرونه باید د بریالیتوب او خوشبینۍ په مثبتو فکرونو سره لرې شي ویره باید د مبالغې نه کولو سره کمه شي غمونه باید د خوښۍ په رڼا سره لرې شي بې ادبي باید د مهربانۍ او غور سره لرې شي بې ادبي

باید د مینې او درناوي سره له منځه یوړل شي ناروغه فکرونه باید د روغتیا له تخت څخه د سالمو فکرونو او سمو احساساتو له لارې لرې شي ګډوډي او اضطراب باید د ایمان او د ذهن د ځواکونو د فعالولو له لارې له منځه یوړل شي په روح کې باید د سکون سلطنت رامینځته شي ترڅو د مبارک شتون لمس شي او الهی محافظت احساس شي

سخاوتمندانه روحیه ورکړئ

خدایه، ما ته دا درک کړه چې د حواسو خوښۍ سطحي او لنډمهاله دي.

پداسې حال کې چې د روح خوښۍ ریښتینې او تل نوي کیدونکې ده

خدای دلته دی هغه یوازې یوه کلمه نه ده چې موږ یې وایو، بلکې د ژوند جوهر او د وجود راز دی موږ ممکن د هغه د بې حده لاسرسي بشپړ حد ونه پوهیږو، مګر موږ کولی شو د هغه شتون احساس کړو او د هغه شتون احساس کړو.

خدای هغه کایناتي ارامتیا ده چې ټول شیان پکې منعکس کیږي او له هغې څخه ټول روښانه فکرونه راپورته کیږي نو له همدې امله، زه به هڅه وکړم چې ارامتیا تمرین کړم ترڅو د هغه خوشحاله شتون احساس کړم.

نن به زه د ارامۍ مقدس ځای د الهي ارمانونو ګلونو سره سینګار کړم او د مینې او خوښۍ خدای ته به غږ وکړم.

زه له خدایه غواړم چې زما د روحاني سترګو له لارې ځان راته څرګند کړي ترڅو زه د هغه رڼا د کایناتو په ټولو برخو کې خپره ووینم.

زه پوهیږم چې خدای زما د ارمان هرې غږ ته غوږ نیسي، هغه نړیواله مینه ده، او د الهي مینې له لارې زه هغه موندلی شم، ځکه چې د مینې له لارې غوښتونکی خدای ته نږدې کیږي او د مقدس نعمت له چینو څخه څښي.

خدایه، ما سره مرسته وکړه چې خپل بدن ستا د کاسمیک انرژۍ سره چارج کړم، خپل ذهن د تمرکز او خوشبینۍ سره روغ کړم، او خپل روح د مراقبت څخه زیږیدلي روحاني درک سره روغ کړم.

په ژوند او مرګ کې، په غمونو او مصیبتونو کې، زما باور په تا باندې دی، ای ربه، قوي او نه ماتیدونکی، ټینګ او نه ماتیدونکی.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړکۍ پرانیزي چې له لارې یې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر په ګڼه ګوڼه سړکونو ځلیږي، نو زه به د الهي مینې وړانګې ووینم.

زما د ورځنیو کارونو په ټولو بوختو ځایونو کې، ماته برکت راکړه، ای ربه، ترڅو زه خپل روح د سهار له رڼا سره راویښ کړم او ستا مبارک حد ته یې ورسوم.

اې ربه، ماته يو سخاوتمندانه روح راکړه چې هغه څه چې زه يې لرم له نورو سره شريک کړم، او مرسته وکړه چې زما د ذهن په ارامۀ جهيل کې زما د روح د سپوږمۍ انعکاس وګورم چې ستا د حضور له رڼا سره ځليږي.

نن به زه د خدای په اړه د فکر او فکر په سمندر کې ژور ډوب شم تر هغه چې زه د حکمت او الهي خوښۍ مرغلرې ومومم.

زه به له تاسره مينه وکړم، ربه، تر هر څه ډېره، ځکه چې له تا پرته زه له هيڅ انسان يا بل څه سره مينه نشم کولی.

د غرونو په ژورو او ارام اسمانونو کې، او زما د روح په ژورو او د خاموشۍ په غار کې، زه د خدای شتون احساسوم او د هغه دوامداره خوښۍ احساسوم، او زه د هغه له پاکو چينو څخه څښم چې هيڅکله نه ودريږي او نه د تل لپاره وچيږي.

زه به ستا عبادت وکړم، ربه
اې هغه چا چې مينه يې مساوي ده
د هر ډول او مينه ناک زړه په تخت باندې

* * *

پيسې ضرور د ښه ذوق نښه نه ده ډيری شتمن خلک هغه شيان اخلي چې دوی ورته اړتيا نلري، کوم چې بيا په خپلو کورونو کې په بدو او بې ګټې ټوټو کې راټوليږي تاسو د کور د زړه راښکونکي کولو لپاره ډيرو پيسو ته اړتيا نلرئ؛ خوند کليدي عنصر دی په هرصورت، د کور د ښکلا کولو مفکوره ځينې خلک ليواله کوي، دوی د مادي شيانو سره تړلي کيدو او د دوی په ځان باور محدودولو لامل کيږي.

هر هغه څوک چې د ډيرو او سختو لګښتونو سره مخ وي، هغه به د ساده ژوند او له مالي فشارونو څخه د آزادۍ هيله ولري، خو دا آزادي به د سستۍ او بې کارۍ ته د تسليميدو يا د توجيه يا منطق پرته د هرڅه پريښودلو څخه نه راځي.

يو ځل داسې وشول چې يو سړي ډېر زيان وليد او ويې ويل:

"افسوس زما! ما خپل بخت له لاسه ورکړۍ او زما ميرمنې ما پريښوده، نو ما پريکړه کړې چې هرڅه پريږدم او زاهد شم"

دا سړی، زما ملګرو، هر څه يې شاته نه دي پريښي، بلکې هرڅه يې شاته پريښي دي!

رواني هوساينه او د قناعت احساس د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره دوه مهم عناصر دي. د ټولو غوښتنو له معاينې او ترتيب وروسته، بيا ويل کيدی شي: "د اړينو مادي اړتياوو په ترلاسه کولو کې هيڅ ستونزه نشته، او د هغوی د درلودلو نشتوالی غير عادلانه دی"

* * *

الهي حضور په ستورو، ښې ځمکې، د زړه په ضربانونو او د احساساتو په نبض کې شتون لري ځوک چې د مبارک هدف په لور روان وي او د خدای او د هغه د معجزو په اړه فکر کوي هغه به هغه د کایناتو په طلایي جامو کې ووینې - د رڼا جامو چې په بې پایه ابدیت کې خپریږي - او د هغه متحرک حضور به په هر عالي او عالي فکر او د زړه په هر ضربان کې احساس کړي.

ډېرو د خدای په اړه خبرې کړې دي، ډېرو یې پلټنه کړې ده، او ډېرو یې په اړه لوستلي دي، خو ډېرو یې د هغه شتون لمس کړی دی. هغه کسان چې د هغه نعمت یې خوند اخیستی دی هغه کسان دي چې هغه پیژني.

د ناپوهۍ پر بنسټ د سوداګرۍ تخمونه "سوځول"

انسانان خپل برخلیک د خپلې ارادې له لارې جوړوي، خپل برخلیک د خپلو ارادو او کړنو له لارې ټاکي. که تاسو دا غوره کړئ، تاسو کولی شئ ځان له کړاو څخه خلاص کړئ. خدای، چې جوهر یې مینه ده، نه غواړي چې د هغه محبوب د غلطو کړنو او نیمګړتیاوو فکر کولو په پایله کې د درد له امله رنځ وړي. هغه انسان ته د پوهاوي ځواک او د انتخاب آزادي ورکړې ده. په هرصورت، د غلطو پریکړو او غیر عقلاني انتخابونو له امله، انسانان په ځان او نورو باندې رنځ او درد راوړي.

تاسو باید آزاد اوسئ او چا ته اجازه مه ورکوئ چې ستاسو پریکړې ټاکي یا تاسو باندې تسلط ولري خپل شاوخوا چاپیریال، دودونه، یا زیان رسونکي دودونه مه پریږدئ چې تاسو محدود کړي او ستاسو د ژوند لاره کنټرول کړي په هوښیارۍ سره عمل وکړئ، خپل وجدان ته غوږ ونیسئ، او د هر ډول هڅې پیل کولو دمخه د خپلو کړنو پایلې په پام کې ونیسئ د خپل نامناسب چلند له لارې نورو ته زیان رسولو څخه ډډه وکړئ، او د خدای مرسته او لارښوونه وغواړئ

تر هغه چې یو څوک د غوسې، حسد او کینې ښکار وي، آزاد نه وي. دوی باید د خپلو احساساتو او کړنو مالکان شي، او ځانونه د ویجاړونکو غریزو، بې کنټروله جذبو او غلطو غوښتنو څخه آزاد کړي.

که تاسو په بشپړ ډول له ځان سره صادق یاست، نو حکمت به ستاسو د فکر ملاتړ وکړي، صداقت به ستاسو پریکړې ته لارښوونه وکړي، او پوهه به ستاسو ذهن روښانه کړي.

د تیرو کړنو تخمونه چې د ناپوهۍ له امله رامینځته شوي باید د فکر او حکمت په اور کې "وشیندل" شي ترڅو دوی د بیا ودې او ودې توان ونلري. دا د دوکې د سختو بریدونو د شنډولو او شنډولو لاره ده.

کایناتي وهم - یا شیطان - انسان د دروغو ژمنو او زړه راښکونکو لالچونو سره غولوي ترڅو د حسي خوښیو سراب تعقیب کړي، او د هغه وړتیاوې کنټرولوي ځکه چې هغه هغه ته د نړۍ خوښۍ ژمنه کوي چې هیڅ

حقيقت نلري، او په دې توګه سخت کار کوي ترڅو هغه د ریښتینې خوښ‌ میوو خوند وخوري چې د روح په باغونو کې په پراخه کچه شتون لري.

هوښیاران د حقیقت او وهم ترمنځ توپیر پوهیږي او په پوهیدو کې ماهر دي لکه څنګه چې دوی په ژوره توګه فکر کوي، دوی د آزادۍ ارادې اهمیت او د هغه څه کولو لپاره د انتخاب د آزاد‌ تمرین کولو اړتیا څخه په کلکه پوهیږي چې سم دي او د زیان رسونکو پایلو او ناخوښ پایلو سره د عملونو څخه مخنیوی کوي.

ورځني انعکاسونه

نن به زه د ناپوه‌ هغه انځور مات کړم چې زما دننه د روح مقدس ځای ناپاکوي، او زه به په یاد ولرم چې د خدای پاک تر ټولو مقدس رڼا په دوامداره توګه زما په وجود روښانه کوي او زما له ذهن او روح څخه د وهم تیاره لرې کوي، او هغه ځوک چې ما یې پیدا کړی هیڅکله ما نه پریږدي.

د ژوند د هرې څپې لاندې د الهي حضور پراخه سمندر پروت دی، او د زړه د هرې ضربان تر شا د کایناتي احساس لامحدود سمندر پروت دی.

هره شپه به ځان ته ډاډ ورکوم چې زه بدن نه یم
بلکه، هغه روح چې په بدن کې اوسیږي
او دا چې زما روحاني وجود تلپاتې او ابدي دی
کله چې زه راویښ شم، زه به یې بیا تایید کړم.

د خوب په جوړښت کې به زه خپل ځواک بیرته ترلاسه کړم او نوی به یې کړم، مګر دا کافي ندي زه د خاموش‌ او فکر کولو پټنځای ته اړتیا لرم چیرې چې زه هره ورځ د خپل شعور افقونو سپړلو او د خپل روح رازونو موندلو لپاره شاته تګ کولی شم.

زه په یقین سره پوهیږم چې خدای هیڅکله ما د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي، او مهمه نده چې زما مادي شرایط څه ډول وي، زه په خدای کې شتمن یم ځکه چې د هغه د فضل کثرت په دوامداره توګه زما له لارې جریان لري.

مینه د خدای خاموش بلنه ده چې ټولو ژوندیو او بې جانه موجوداتو ته د هغه د وحدانیت کور ته راستانه شي.

مینه د پرمختګ او نوي کولو په باغونو کې زیږیدلې ده، او له همدې امله زه به تل د ځان نوي کولو او د لاسته راوړنې په لاره کې د پرمختګ لپاره زما روح هڅولو لپاره کار وکړم.

نن به زه د دوو افراطونو څخه ډډه وکړم: غرور او منفي، او زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي او که زه د هغه شتون ته لاس ورکړم نو زه به له ټولو شرونو څخه خوندي شم.

زه پوهېږم چې د ژوند هدف خوښي ده، نه هغه خود غرضه خوښي چې نور يې له پامه غورځوي، بلکې هغه خوښي چې دوی پکې شامل وي او د دوی د خوشحاله کولو سره پیاوړې کیږي.

د سپوږمۍ تر شا تر ټولو لویه بشپړه سپوږمۍ ده، د لمر تر شا د خدای ځواک او ژوند دی، او د انسان ذهن تر شا نړیوال ذهن دی. له همدې امله، زه به ځان په کوچني ځان پورې محدود نه کړم: "انا".

اې ربه، که موږ په ټول زړه سره ستا په لټه کې شو، ته به زموږ لپاره دروازې پرانیزې او هر هغه څه به راولیږې چې موږ ورته اړتیا لرو ترڅو تا ته نږدې شو او تا وپیژنو.

زه به خپل ذهن خلاص او منلوونکی وساتم، او بیا به زه خدای په ټولو هغه شیانو کې ووینم چې عالي او عالي دي، او زه به پوه شم چې زه د هغه د مبارک حضور سره په حیاتي اړیکه کې یم.

کله چې زه د غور او فکر د خوښۍ لپاره سترګې پرانیزم، تیاره به ورکه شي او د ایمان رڼا به ما د رڼاګانو سلطنت ته بوځي چیرې چې خدای انتظار کوي.

زه به په یاد ولرم چې ناپوهي د ټولو فزیکي، رواني او روحاني ناروغیو سرچینه ده، له همدې امله، زه به د خدای د رڼا په لیدلو سره د ناپوهۍ تیاره له منځه یوسم.

نن به زه د حکمت له ملګرو سره د هغوی د کتابونو او لارښوونو له لارې اړیکه ونیسم، زه به د جدي او فکري مطالعې له دروازو څخه ننوځم.

د فکرونو حیرانونکې او حیرانونکې نړۍ ته به زه د خدای په اړه الهامي کتابونه او مواد ولولم، چې د ټولو الهامونو او لویو نظرونو سرچینه ده.

خدای موږ هر یو ته یو ځانګړی ځواک ورکړی دی چې یو څه غیر معمولي رامینځته کړو چې بل څوک یې نلري. دا د تخلیقي نوښت ځواک دی، او له همدې امله زه به خپله ټوله هڅه وکړم چې دا ځواک وروزوم۔

اې زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زه په ځان کې د الهیتوب څرک لرم، او له همدې امله زه به خپل فعالیتونه په نه ستړي کیدونکي ډول ترسره کړم، او زما د ژوند کاروان به خپل سفر ته دوام ورکړي، پدې پوهیدل چې ستاسو لامحدود تخلیقي ځواکونه زما سره مرسته کوي، زما ارمان لوړوي، او زما هوډ چارجوي.

نن به زه د عمل کولو دمخه په دقت سره فکر وکړم عادت د مختلفو کړنو پایله ده، او کړنې په رواني باندې د دوی د اغیزې له مخې قضاوت کیدی شي، نو زه به خپله هڅه وکړم چې ځان له بدو عادتونو څخه خلاص کړم.

خدایه، ما سره مرسته وکړه چې خپله اراده پیاوړې کړم او عادتونو ته اجازه ورنکړم چې ما غلام کړي، ما ته لارښوونه وکړه چې زه د داخلي او بهرني نظم له لارې ځان په روحاني توګه وده ورکړم.

د خدای پرته امنیت نشته، د هغه پرته خوښي نشته، د هغه پرته مینه نشته، د هغه پرته سوله نشته، د خدای پرته ژوند نشته.

زما سلامونه تاسو ته
ما له سندرو څخه غږونه واخیستل
او نرم احساسات د شعرونو او بیتونو څخه راووتل
امرت د امرت څخه استخراج شو
او هغې د ګلونو او ګلابونو خوشبو راټوله کړه
ما د ټولو ذهنونو څخه نظرونه واخیستل
او ما د خپلې مینې څخه روح راوړ
او د آسماني اجسامو سمفوني ترلاسه شوه
او ما د ټول ژوند څخه ځواک ترلاسه کړ
ما ستا رحمت له خپلو ټولو دعاګانو څخه راټول کړی دی
او ما ستا مینه په خپل زړه کې پیدا کړه
او ما د خاموش جوهر ترلاسه کړ
او ما د خپلې عقیدې له لوښي څخه لیوالتیا او لیوالتیا واخیسته
او ما دا ټول تاسو ته راوړل
ولې له خپل پټ ځای څخه نه راوځې؟
او تا زما له خوا زما عاجزانه نذرانې له ما څخه ومنلې؟
ماسټر پرامهانسا یوګانندا
د تور انګورو کیسه
لکه څنګه چې د استاد پارامهانسا لخوا بیان شوی
لوی ثبوتونه کله ناکله له کوچنیو هیلو څخه راځي

یو ځل، کله چې زه په بوسټن کې د یو ملګري سره وم، ما د تورو انګورو یوه لویه ډله ولیده او غوښتل مې چې هغه واخلم، خو [له اویا کلونو څخه ډیر دمخه] یې قیمت 3$ و، او ما د یو چا څخه واورېدل چې ویل یې، "ایا هغه بې ځایه نه دی؟!"

ما پریکړه وکړه چې انګور ونه اخلم، او د داخلي تایید ترلاسه کولو وروسته، ما ځان ته وویل: "خدای پوهیږي چې زه دا انګور غواړم او هغه به بیا ماته انګور راکړي"

شاوخوا شپږ میاشتې وروسته، یوه ماښام زه د میوو دوکان ته لاړم او د هغو انګورو په څیر ورته انګور مې واخیستل چې مخکې مې لیدلي وو، هغه ژمنه مې هېره کړه چې ما له ځان سره کړې وه چې زه به تر هغه وخته

پورې انتظار کوم چې خدای ماته انګور راکړي. سمدلاسه ما په خپل دننه کې الهي غږ واورېد چې ویل یې، "هغه انګور بیرته راکړه".

ما شا وګرځېده او دوکاندار ته مې وویل، "د انګورو پر ځای ماته یو څټکی راکړه" سړی مغشوش ښکاریده، خو هغه زما غوښتنه ومنله، او زه څټکی له ځان سره واخیستم.

کله چې کور ته ورسېدم، حیران شوم چې یوه بکس مې وموند چې دوه ګوټې تورې انګور پکې وې او لیبل یې نه و، چې زما لیوالتیا یې راپارولې وه چې پوه شم چا ماته دا انګور راکړي دي. یوه میاشت لپاره، ما هڅه وکړه چې معلومه کړم چې دا څوک دی، او یوه ورځ ما بیا د خدای غږ واورېد، ډاډ یې راکړ چې ما ته به وویل شي. یوه ماښام، کله چې زه لکچر ورکوم، د لیدونکو څخه یو زده کونکی زما پام ځانته راواړاوه، او ما ورته وویل، "خدای ماته وایي چې ته هغه څوک یې چې ما ته انګور راکړل".

هغه په منفي ځواب ورکړ، خو وروسته یې ماته اعتراف وکړ چې څه پیښ شوي وو، ځکه چې هغه په مراقبه بوخت و، هغه یو لوی رڼا او یو لاس ولید چې یو څو تور انګور یې نیولي وو، او د هغه په ذهن کې ترټولو قوي فکر دا و چې هغه باید لاړ شي او د یوګانندا لپاره دا انګور واخلي.

هغه وویل چې هغه یوه ګوله واخیسته او بیا بله، که څه هم هغه لاهم باور درلود چې لید باید یوازې یو وهم وي. بیا یې دعا وکړه [د حقیقت پوهیدو لپاره] او دا ورته څرګنده شوه چې لید ریښتیا و او دا د خدای له خوا وه چې غوښتل یې هغه انګور واخلي او ماته یې راکړي.

یوه تشه چې ډکول یې ګران دي

د انسان لپاره وخت دی چې هغه قوتونه فعال کړي چې د هغه دننه حقیقتونه څرګندوي، ځکه چې خوښي د دې وحی سره تړاو لري هغه کسان چې غواړي دې شخصي افقونو ته ورسیږي باید هدفمند هڅې وکړي او ذهن د تخلیقي نظرونو سره تغذیه کړي ترڅو هغه حقایقو ته لاس ورکړي چې خدای د دوی دننه ځای په ځای کړي دي او د هغه مبارک قدرتونو څخه ګټه پورته کړي چې د دوی په وجود کې شتون لري.

څوک چې غواړي د الهي چینې څخه د روحاني خوښ□ امرت پرته له دې چې خوند واخلي، د ټولې قناعت او خوښ□ سرچینه، د فزیکي حواسو رضایت وغواړي، یوه ضایع کونکې پانګونه کوي او د هغه فکري حاصل به لږ وي.

هغه کسان چې غواړي خدای وپیژني، د دوی هیله به خدای پوره کړي ځکه چې هغه سخي او مهربان دی. په هرصورت، ډیری خلک د دنیاوي غوښتنو وروسته منډې وهي، ځان د مادي خوښ□ سره تسلیت ورکوي چې دوام نلري، او دوی د هغې د نه ترلاسه کولو یا د هغې د ترلاسه کولو له امله رنځ وړي!

حتی هغه کسان چې له مالي پلوه بریالي دي په پای کې به په خپل ژوند کې یو تشه احساس کړي چې ډکول یې ګران دي، پداسې حال کې چې هغه کسان چې خپل ژوند له خدای سره وصل کوي شتمن، ځواکمن دي، او له قناعت او سوکال□ څخه خوند اخلي.

د حکمت د احکامو نه مراعات کول او د وجدان غږ ته پام نه کول د کېږې، ښویېدونکې، خطرناکې او بدبختې لارې لامل کیږي، پداسې حال کې چې د صداقت لاره تعقیبول د زنځیرونو څخه خلاصون او د سم کار کولو ځواک ترلاسه کولو لامل کیږي، نه هغه څه چې د ګمراه غریزو او ګمراه کونکو عادتونو لخوا ټاکل کیږي.

هغه کسان چې د خوښ□ په لټه کې دي کولی شي د هوښیارانو خلکو له تجربو څخه ګټه پورته کړي چې د ژوند له ستونزو سره مخ شوي او د هغوی لپاره یې حل لارې موندلي دي.

په حقیقت کې، څوک چې د الهي موخو سره سمون لري د قناعت او سکون په سمندر کې لامبو وهي، او هغه واقعیا بختور دی.

څوک چې د خدای په اړه فکر کوي، خدای د هغه په اړه فکر کوي، د هغه ژوند له برکتونو ډکوي او د نعمت د امرت خوند ورته ورکوي.

راځئ چې خدای ته دعا وکړو چې هغه زموږ په روحونو کې راشي
دا زموږ په زړونو کې روحاني هیلې راپاروي

په حقیقت کې، الهي یووالي یوه داسې خوښي ده چې له نورو ټولو خوښیو څخه غوره ده.

بختور دی هغه څوک چې د کایناتو زړه لمس کولی شي
کله چې شاګرد د خپل ژوند د یووالي لپاره په لیوالتیا اخته شي
د لوړې پوهې سره
هغه د مادي محدودیتونو څخه د تیښتې اهمیت احساسوي
د شفاف او شفاهي وایبریشنونو سره نښلول
او کله چې د هغه خواهش ډیر عاجل شي
خدای د هغه په روح کې یوه لاره پرانیزي
هغه په آسماني خوشبو کې تنفس کوي
او د هغې له لارې، هغه د الهي رڼا لید کوي
ارزانه لالچونه خپل جذابیت له لاسه ورکوي
د هغه روح د غوره خوږوالي په احساسونو تغذیه کوي
او لکه څنګه چې هغه خپل حواس د معرفت د خوږو میوو سرچینې ته لارښوونه کوي
او د خورا شاندار شتون روښانه احساس
هغه په دې نړ□ کې ژوند کوي پرته له دې چې ورسره تړلی وي

د هغه خوشحالي د هغه چا څخه ډیره ده چې د قیمتي جواهراتو خزانه یې موندلې وي.

نو څوک هوډ لري چې د هغه د اړیکې په اړه معلومات ترلاسه کړي؟

هغه ژوندی پسرلی

دا د ژوند له هدف سره په بشپړه توګه همغږي ده

هره هڅه چې هغه کوي د خدای له بې شمیره برکتونو او ملاتړ سره مخ کیږي.

هغه څوک چې هیڅکله د رازونو د راز په لټه کې فکر کول او لټون نه پریږدي

هغه هیڅکله د مطلوب هدف له لاسه نه ورکوي

خدای دې د هغه د هڅو اجر ورکړي

هغه د هغه د هڅو لپاره انعام ورکوي

او هغه ته به څرګنده بریا ورکړل شي

مقناطیسیزم: د هغې پراختیا، خنډونه او ګټې

یو کس کولی شي د خپلې خوښې مقناطیسي وړتیا رامینځته کړي، که د خدای د عالي ځواک جذبولو لپاره، د ذهني ځواک ترلاسه کولو لپاره، یا د ورځني ژوند اړتیاوې جذبولو لپاره.

خدای پاک انسانانو ته یو بدن ورکړی دی، او موږ باید د هغې پاملرنه وکړو هغه کسان چې خپل فزیکي مقناطیس یوازې د مادي شتمنیو او ذهني ځواک لپاره کري او کاروي په پای کې به دوکه شي مګر هغه کسان چې خپل روحاني مقناطیس کري هغه به هغه مبارک ځواک ومومي چې د دوی اړتیاوې پوره کوي او د دوی ټولې مادي غوښتنې پوره کوي.

یو نړیوال قانون شته چې په مؤثره توګه کار کوي، او ما دا په خپل ژوند کې تجربه کړی او تایید کړې یې ده چې دا کار کوي.

د یو کس لپاره دا اړینه ده چې یو قوي، روغ بدن ولري چې د ذهن امرونو ته ځواب ووایی تصور وکړئ یو سست، بې هڅول شوی کس پرته له لیوالتیا یا انرژ□ کار ته ځي بیا تصور وکړئ یو آس چې د ریس په لاره کې د چټکې منډې وهلو لپاره چمتو دی کله چې د پیل کولو سیګنال ترلاسه کړي همداسې بدن باید وي.

ځینې وختونه موږ ځینې زاړه خلک ګورو چې ښه روغتیا لري او د ځوان□ انرژي لري د دوی بدنونه ځوان او له مقناطیس څخه ډک ښکاري، او د دوی د عمر سره سره، دوی زړه راښکونکي شخصیتونه لري.

کله او کله کېدل انرژي له منځه وړي وګورئ چې خلک څنګه په خپلو څوکیو کې ناست دي؛ ځینې یې خوب لیدلی او ویده ښکاري، دومره چې کله تاسو دوی وګورئ، تاسو ستړي احساس کوئ نور مستقیم ناست دي، او

تاسو پوهیږئ چې دوی یو متحرک شتون لري؛ هغه شیبه چې تاسو دوی ته ګورئ، تاسو له دوی سره اړیکه لرئ

هغه کسان چې ځانونه د ښکته ناستیدو اجازه ورکوي او په بې پروایۍ سره د ضعیف حالت له امله د ملا د تیر د کږوالي او ځوړتیا لامل کیږي. دا ډول ناسته هم په رواني حالت اغیزه کوي او منفي فکر ته وده ورکوي. هغه کسان چې مستقیم ناست وي او ښه حالت ولري ډېر مثبت او خوشبین وي.

هغه کسان چې د ځانګړو شرایطو له امله نشي کولی - مستقیم کښیني - کولی شي د خپلې خوشبینۍ، مثبت لید او قوي ذهنې شتون سره د دې لپاره تاوان ورکړي.

تل خپل ذهن په هر هغه څه متمرکز کړئ چې تاسو يې کوئ، مهمه نده چې دا څومره کوچنی یا بې اهمیته ښکاري، پداسې حال کې چې په ورته وخت کې خپل ذهن انعطاف منونکی وساتئ ترڅو تاسو د اړتیا په صورت کې بلې علاقې ته لاړ شئ مګر له هرڅه پورته، هرڅه په بشپړ تمرکز سره وکړئ، ځکه چې دا به ستاسو کاریزما ډیره لوړه کړي.

په هره برخه کې ډېر بریالي سوداګر پوهیږي چې څنګه مقناطیسي ځواک وکاروي ځان کنټرول مقناطیسي نفوذ ورکوي، لکه څنګه چې د احساساتو او هڅونو څخه بې اغیزې متوازن ذهن درلودل احساساتي هڅونې باید په ځواک بدلې شي - په ذهنې فعالیت - او حکمت باید احساسات اداره کړي ترڅو دا مقناطیسي ځواک څرګند شي.

عقل د احساساتو سره یوځای مقناطیسي ځواک رامینځته کوي هغه څوک چې مقناطیسي ځواک لري په ډاډ سره خبرې کوي دوی په منطقي ډول خبرې کوي، مګر په خپلو خبرو کې احساس زیاتوي موږ باید په هر هغه څه کې چې وایو او کوو يې صادق واوسو، مګر صداقت د نورو د خپه کولو یا شرمولو معنی نلري

سبزیجات او میوې مقناطیسي ځانګړتیاوې لري، په ځانګړې توګه میوې، چې د هاضمې مخه نه نیسي یا خنډ نه کوي. برعکس، د پروټینونو او نشایسته موادو ډېر مصرف په بدن کې د زهرجنو موادو په راټولیدو کې مرسته کوي. هر ناروغه ارګان به په بدن کې عدم توازن رامینځته کړي. معده، په ځانګړې توګه، باید روغ وساتل شي او په سمه توګه فعالیت وکړي. د مثال په توګه، په معدې کې ګاز د ناراحتۍ لامل کیږي او په دې توګه د هغې مقناطیسي ملکیتونو باندې منفي اغیزه کوي.

د خوراک ډېر مصرف ناغوښتل شوې پایلې لري، پداسې حال کې چې روژه نیول کولی شي د یو چا زړه راښکونکی حالت لوړ کړي، لکه څنګه چې کله ناکله خواړه پریښودل کیدی شي. په هرصورت، دا پدې معنی ندي چې ځان دومره وږی وساتئ چې روغتیا ته زیان ورسوي. هغه کسان چې په ورځ

کې درې ځله غوښه خوري د سترګو لید کمزوری او زړه راښکونکی حالت
يې کم شوی دی. سره له دې، یوازې مناسب تغذیه کافي نه ده؛ سالم فکرـ
کول، عالي چلند، او په ژوند کې صادق چلند هم اړین دي.
هيله لرم چې په راتلونکي کې له تاسو سره د نورو په اړه د
مقناطیسیت اغیزې او د هغې د نورو رازونو په اړه وغږېږم.
او زه ګورم چې ته زما د مينې په باغ کې ګل شوې يې
زه ته زما په فکرونو کې ژور احساس کوې
زه ستا شتون په خپلو ژورو احساساتو کې احساسوم
او زه ګورم چې ته زما د مينې په باغ کې ګل شوې يې
د خپل شتون له خوشبوي□ ډک کړه
ستا په مبارک خوشبو کې خوند واخلم
د اسمان او ستورو له هاخوا ماته راشه
او فکرونه او احساسات
خپل تر ټولو سپېڅلې مخ راته وښايه
اجازه راکړئ چې ستا شتون زما په روح کې احساس کړم
او هغه کسان چې زما شاوخوا دي
هر ځای
ما ستا په لټه کې په ټولو زمانو او زمانو کې یم
د غوښتنو او ارمانونو په لارو کې
او اوس زه پوهېږم چې ته زما دننه اوسېږې
او دا زما تر ټولو سپېڅلي احساسات هڅوي
نور له ما مه پټوه
د احساساتو د ګلونو تر شا
فکرونه او د روح نبض
زما روح د خپلې پوهې په ګاڼو سينګار کړه
او ماته د خپلې خوښ□ بادونه راکړه
هغه تیاره چې تا پوښلې ده له ما څخه لرې کړه
زما د لید او بصیرت په اړه
اې ته چې د ستورو او نيلي اسمان هاخوا يې
او د اتموسفير له طبقو هاخوا او ټولو مخلوقاتو او موجوداتو څخه
زما د مينې زنګونه ومنئ
زما وجود ستا په مينه، ستا رڼا او ستا په سوله کې ډوب کړه
هغه رڼا او د ابدیت خزانې
هغه ورځ به راشي چې زه له دې نړ□ سره خدای پاماني وکړم، خو تر
هغه چې زه په دې ځمکه کې یم، زما تر ټولو لویه خوښي د هغو کسانو سره

د خدای د معجزو په اړه خبرې کول دي چې پر ما باور لري، او زما هیله د هغه الهي رڼا لپاره د دوی لیوالتیا زیاتول دي چې ما ته یې نه بیانیدونکې راحت، آزادي او امنیت راکړی دی.

د کایناتو تاریخ، په خپلو ټولو کوچنیو جزئیاتو کې، د ابدیت په خزانو کې ساتل شوی دی دا یو بل ابعاد دی دلته پدې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، عرض، ضخامت او لوړوالی درک کوو، مګر یو بل کچه شتون لري چیرې چې دا ابعاد شتون نلري هرڅه په هغه آسماني الوتکه کې شفاف دي - هرڅه شعور او پوهاوی دی د خوند احساس یو احساس دی، لکه څنګه چې د بوی احساس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه ټول شعور دي او لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو موږ هم کولی شو دا ټول احساسات د خالص، شفاف شعور یا احساس سره په لوړو ځایونو کې تجربه کړو دا دقیقا هغه څه دي چې زه یې اوس ګورم لکه څنګه چې زه پدې شیبه کې خبرې کوم زه پدې بدن کې نه یم؛ بلکه، زه د ټولو هغه څه برخه یم چې شتون لري او هغه شیان چې زه یې ګورم زما لپاره ریښتیني دي لکه څنګه چې تاسو زما لپاره یاست

سږی باید راویښ شي ترڅو هر ځای خدای وویني او د خوب او واقعیت ترمنځ توپیر پوه شي زه ډیری وخت په هغه ځای کې لامحدودیت وینم چې زه یم، او زه دا ځای په لامحدودیت کې وینم هرڅه ژوند له هغه ابدي سرچینې څخه پور اخلي.

په ماشومتوب کې، زه شپه او ورځ ناست وم او دعا مې کوله، خو ځواب مې نه و، له یوې خوا، ما انسانیت ولید، او له بلې خوا، ابدیت، چې له ما سره یې خبرې نه کولې، که څه هم ما فکر کاوه چې زه یوازې وم او ټولو ما پریښود، خدای ما نه دی پریښی، ځکه چې هغه تل زما سره په پټه کې شتون درلود - زما د فکرونو او احساساتو تر شا او کله چې ما په خپل ځان کې رڼا لیدل پیل کړل، زما روح په مرموز ډول د مبارک الهي بوی څخه ډک شو.

ما د ونو ریښې او د هغوی له لارې بهیدونکي جوس لیدلی شوم، او ما خدای ته نږدې احساس وکړ، چا چې ما ته تسلیت راکړ او زما زړه یې آرام کړ. ما په وار وار، شپه او ورځ دعا وکړه او ورته غږ مې وکړ، او کله چې شیانو زما لپاره خپل ځلا او معنی له لاسه ورکړه، ما نړۍ او هرڅه چې پکې دي پریښودل، په شمول د خوښۍ، ویره لرم چې دا ممکن یوازې مادي وي. بیا ما خدای وموند، چې اوس زما سره دی، تل.

نړۍ ممکن ما پریږدي، مګر خدای به هیڅکله ما د یوې شیبې لپاره هم پریږدي نه خدای هرڅه دی دا دالان او شاوخوا کاینات زما د شعور په

سکرین کې د متحرک عکسونو په څیر تیریږي زه ګورم او هیڅ نه ګورم پرته له پاک روح، شفاف رڼا، او نرم شعور څخه زما د بدن انځور، ستاسو د بدن انځورونه، او په نړ کې ټول شیان د هغه یو الهي رڼا څخه راوتلي دي او کله چې زه دا رڼا ګورم، زه بل هیڅ نه ګورم

کله چې تاسو سکرین ته ګورئ، تاسو متحرک انځورونه ګورئ، مګر کله چې تاسو بیرته وګورئ (په دودیز سینما کې)، تاسو یوازې د رڼا یوه بیم ګورئ چې په سکرین باندې ځلیږي. دا د باور وړ نه ښکاري، مګر دا ریښتیا ده.

ما به پخوا د دې شیانو په اړه خبرې کولې، خو اوس زه له هغو کسانو سره خبرې نه کوم چې بې پروا یا بې پروا دي، خو خدای دا ځل ماته اجازه راکړه چې له تاسو سره خبرې وکړم ترڅو تاسو پوه شئ چې د خدای پرته د ژوند کولو ارزښت نلري.

هر څه ژر تېرېږي د هغه څه لپاره دعا وکړئ چې پاتې شي او له منځه لاړ نشي

دلته د مینې د ګلونو ګېډ ده
زموږ مینه د نورو لپاره د لاسته راوړلو وړ ده
ستاسو د سخاوتمندانه لاس څخه مننه
د مینې د احساس په زور
نو موږ ته الهام راکړئ چې تاسو ته یې وړاندې کړو
زموږ بې کچې مینه او سوځېدونکې لېوالتیا!
تا موږ ته پلرونه او میندې راکړې دي
وروڼه او خویندې
د تره زامن
ملګری
ماشومان او ملګري
شاید موږ به زده کړو چې څنګه له تاسو سره مینه وکړو
د مختلفو اظهاراتو او نازکو طبیعي توپیرونو سره
د هر ډول انساني اړیکو لپاره
اې د تل لپاره مینه کوونکې،
اې تر ټولو لوړ ګاونډیه!
ماته د ګلدست د ګنډلو طریقه را زده کړه
د انساني مینې له ټولو ګلونو څخه
او زه دا ستاسو په مبارک معبد کې د نذرانې په توګه ږدم
خو که زه نشم کولای
تاسو ته د بشپړ پیکج وړاندې کولو څخه

د وفادارېو د ګڼوالي او تداخل له امله
زه به يو ګل غوره کړم
يو له غوره او تازه ګلونو څخه
او زه يې ستا په مبارک درشل کې ږدم
زه هيله لرم چې تاسو به يې زما څخه ومنئ!
د ژوند ټکانونه او ناڅاپي ګوزارونه
اې د نړيوال قانون څښتنه
زما د ټپونو او ټپونو په زغملو کې مرسته وکړه
د مصيبتونو او سختيو څخه زيږيدلی
د نظم او ضبط سينګارونه او مډالونه
ستا د الهي عدالت په لاس ماته راکړل شوی
هغه څوک چې طرفداري نه پېژني
پرېږده چې زما ورځنۍ مبارزې د وهم او دوکې لپاره د درملو په توګه عمل وکړي
او د غلطې دنياوي خوښۍ لپاره ما له غلطو هيلو څخه خلاص کړي
کاش چې هغه اوښکې چې زه د نورو د بې ادبۍ له امله تويوم
زما له ذهن څخه پټ شوي داغونه او داغونه پاک کړه
او پرېږده چې د ګډوډۍ د چاقو هر تيز ګوزار خلاص شي
زما دننه د حکمت او پوهې نوې ژورې
کاش چې د دې ګن مادي وجود تياره ما ويره کړي
ترڅو زه ستا د پاکوالي او ستا د شفا ورکولو رڼا د افقونو په لټه کې چټک شم
د ژوند ټکانونه او ناڅاپي ګوزارونه ما مجبوروي
ترڅو زه چيغه وکړم، ستا د مرستې غوښتنه وکړم
او زما د ژوند په خاوره کې کښل شوي دردناک شرايط افشا کول
ستاسو د تسليت د تل بهيدونکو، پراخو چينو په اړه
کاش چې د بې ادبۍ بدصورتي په نورو کې وای
دا ما مجبوروي چې ځان په نرمۍ او مهربانۍ سره سينګار کړم
او پرېږده چې زما د ملګرو ځورونکې خبرې ما ته يادونه وکړي چې يوازې خوږې خبرې وکاروم
حتی که بد ذهنونه په ما ډېرې وغورځوي
نو اجازه راکړئ چې د ښه نيت دوستانه توغنديو سره ځواب ورکړم
لکه د ياسمين ونې چې خپل خوشبويي ګلونه خپروي
په هغه لاس چې تبر په خپل تنې را غورځوي
په دې توګه، اجازه راکړئ چې د زغم ګلاب پاڼې وشيندم

هر هغه چا ته چې زما سره په سړه سينه او دښمنۍ چلند کوي
په دي نړۍ کې څنګه په سوله او ارامۍ کې ژوند وکړو

دا دنیاوي ژوند هغه څه نه دي چې ښکاري، په هغې باور مه کوئ، ځکه چې دا بې ثباته، دوکه کوونکی، او له مایوسۍ او ماتو امیدونو ډک دی، بشپړتیا دلته نه موندل کیږي، زه نه غواړم تاسو ته د ژوند غیر واقعي انځور درکړم، دا نړۍ جنت نه ده، دا یو الهي لابراتوار دی چیرې چې خدای روحونه ازمويي ترڅو وګوري چې ایا دوی به د نیکۍ سره بدې غوښتنې مات کړي او هغه به - یعنې خدای - خپله لویه هیله کړي، ترڅو دوی د هغه سلطنت ته راستانه شي.

ژوند د هر ډول تراژیدي او مزاح، ناورینونو او طنزونو څخه ډک دی دا د بې شمیره بڼو یوه پراخه، تل بدلیدونکې او څو اړخیزه نندارہ ده هیڅ دوه شیان په بشپړ ډول ورته ندي د هر شخص ژوند ځانګړی دی هر یو مختلف ځانګړتیاوې، مختلف ذهنیت، او مختلفې غوښتنې لري

که موږ هره ورځ له ورته ازموینو سره مخ شو، نو موږ به له ژوند څخه ستړي او ستړي شو، حتی جنت، که دا تل یو شان وای، موږ به یې ونه غواړو موږ تنوع او تنوع خوښوو که جنت بې خونده وای، د خدای اولیاء او سپیڅلو خلکو به د ځان د تفریح لپاره ځمکې ته د بیرته راستنیدو دعا کړې وای! جنت په دوامداره توګه په خورا خوندور ډول نوي کیږي، پداسې حال کې چې ځمکه ډیری وختونه په دوامداره توګه نوي کیږي، مګر په ستړي او ناخوښ ډول.

خو، سره له دې چې ژوند ستړی کوونکی او ستونزمن دی، ډیری خلک ورسره عادت کیږي، په دې باور دي چې د ژوند کولو بله لاره نشته. د دې ژوند پرتله کول د روحاني ژوند سره د پرتله کولو توان نلري، دوی د دې نړۍ په پوښونو کې د پټ درد او ستړیا کچه درک کولو کې پاتې راغلي.

په حقیقت کې، ژوند ریښتینی نه دی لکه څنګه چې زاړه فلمونه بیا بیا خپریږي، همداسې ورته زړې پیښې هم په مختلفو بڼو تکراریږي.

سره له دې چې ژوند په نامعلوم وخت کې دوام لري، ورته موضوعات چې په تیرو فلمونو کې وړاندې شوي یو په بل پسې بیا تکرار کیږي په حقیقت کې، تاریخ ځان تکراروي، او خلک د وخت په موزیمونو کې یوازې هنري اثار دي.

د ژوند د حیرانتیاوو په بشپړه توګه منلو لپاره، په عینې او بې طرفه توګه یې ومنئ. یو څوک باید په خوښۍ او غمونو، لاسته راوړنو او زیانونو، بریاوو او ناکامیو کې توازن وساتي ترڅو د ژوند ننګونو سره په زړورتیا او ځان باور سره مخ شي.

د ټولو پیښو سره سره د داخلي سولې ساتل د غولونکو غوښتنو د له منځه وړلو غوره لاره ده. دا هغه څه دي چې ما د هغو لویو شخصیتونو څخه زده کړل چې د وخت د بدلونونو څخه اغیزمن نه وو، تر پایه پورې ثابت او نه بدلیدونکي وو حتی پیغمبرانو، کله چې ځورول کیدل، خپل مقدس شعور له لاسه نه دی ورکړی، او نه یې چا ته اجازه ورکړې چې د خدای مینه له دوی څخه غلا کړي.

معنوي خوښي پخپله یو برکتناک محافظت او تر ټولو لویه کلا ده د ازموینو او کړاوونو په مینځ کې، هغه نعمتونه په یاد ولرئ چې خدای تاسو ته درکړي دي.

ستا روح د خدای پاک یو مقدس معبد دی د ناپوهۍ تیاره باید اجازه ورنکړل شي چې دا پاک ځای ناپاک کړي څومره ښه ده چې د روح په شعور کې اوسئ، عزتمن، باعزته، خوندي او په سوله کې! له هیڅ شی څخه مه وېرېږئ او له هیچا څخه کرکه مه کوئ.

هرچا ته خپله مینه ورکړئ د خدای مینه احساس کړئ او په ټولو خلکو کې د هغه شتون وګورئ، او ستاسو قوي هیله په خپل زړه کې د هغه دوامداره شتون وي. دا په دې نړۍ کې د سولې او آرامۍ سره د ژوند کولو لاره ده مګر دا ستونزمنه ده چې د دې داخلي قناعت خوند واخلئ تر هغه چې د غوښتنې سخت بادونه د زړه په نخلستان کې غوسه وي او د هغې ونې په زور سره ولړزوي.

هیلې د یو شخص د چاپیریال لخوا رامینځته کیږي دوی زموږ د حسي ادراکـ څخه زیږیدلي دي او د دې ادراکـ محدودیتونو لخوا محدود دي. په کلیوالي میله کې ګډون کول د یو څه جوش لپاره هیله پوره کوي، مګر د نړۍ په کچه نندارتون لیدلو او د ټولو مختلفو نندارتونونو لیدلو وروسته، کوچنۍ میله خپل جذابیت او جذابیت له لاسه ورکوي. په دې توګه، موږ باید لومړی د خدای سره د ملګرتیا خوښۍ تجربه کړو ترڅو موږ وکولی شو دا خوښۍ د لږو ځمکنیو خوښیو سره پرتله کړو. بیا، غوښتنې به د لوړې طبیعت وي. خواهش بې پایه دی؛ ژر تر ژره یو بشپړ نه شي بل یې ځای نیسي. مګر کله چې تاسو خدای ومومئ، ستاسو ټولې هیلې پوره کیږي نو ولې لومړی د دې لویې غوښتنې پوره کولو هڅه نه کوئ او د خدای له سخاوتمند لاس څخه غوره او تلپاتې اجر ترلاسه کوئ؟

کله چې خدای د هغه د پیژندلو لپاره د سالک دعا ته ځواب ورکوي، نو د هغه ټولې نورې غوښتنې به سمدلاسه او د تل لپاره پوره شي.

د حکمت سره زر او د قوت فولاد

دا نړۍ له بشپړتیا څخه ډیره لرې ده دا د ازموینو او کړاوونو ښوونځی دی، او د دې ازموینو له لارې موږ د ژوند درسونه زده کوو د ازموینو هدف

زموږ ماتول نه دي، بلکې زموږ د ځواک پراختیا ده. دا د تکامل او پرمختګ د طبیعي قانون پایله ده؛ دا زموږ لپاره اړینه ده چې له ټیټې کچې څخه لوړې کچې ته پرمختګ وکړو او پورته شو.

خدای موږ په هره لاره ازمویي ترڅو زموږ هوډ پیاوړی کړي، نه دا چې موږ مات کړي جهالت موږ له منځه وړي که موږ خپل ټول باور په بدن کې واچوو هغه څوک چې د حقیقت په لټه کې پاتې کیږي ابدي ژوند ومومي

د کړاو موخه څه ده؟ ترڅو موږ بیا هیڅکله کړاو ونه وینو دا نړ یوه سوځیدونکې کوټه ده چې زموږ روحونه پکې ویلې کیږي تر هغه چې د حکمت سره زر او د ځواک او استقامت فولاد راڅرګند شي.

ژوند ډیری وخت د یوې سختې لوبې په څیر ښکاري او د دې لپاره یوازین توجیه دا ده چې دا یوازې یو کاسمیک خوب دی چې هیڅ دوام نلري.

همدا لامل دی چې نړ له نابرابریو او نابرابریو ډکه ده، ځینې خلک غریب دي او ځینې شتمن دي.

ځینې یې روغ دي، ځینې یې ناروغه دي او داسې نور

انسان په تیرو وختونو کې ډیر څه تجربه کړي او په راتلونکي کې به ډیر څه تجربه کړي، مګر دا حقیقت باید هغه ونه ویروي.

ژوند یوه کاسمیک لوبه ده، او خدای موږ ته هغه رولونه راکړي چې موږ باید په ښه توګه ترسره کړو، ډاډه یو چې تر هغه چې موږ د قناعت سره عمل کوو او په روښانه توګه فکر کوو، موږ د خپل خالق سره همغږي یو او د ویرې لپاره هیڅ شی نلرو. دا هغه لویه تسلیت دی چې حکمت موږ ته راکوي.

کله ناکله دا ویل اسانه وي چې دا کاینات یو خوب دی، خو کله چې له سختو واقعیتونو سره مخ شو، نو دا فکر کول ستونزمن کیږي چې دا ژوند یو خوب دی. د خپل فکر کولو ځواک باید وده ورکړو ترڅو موږ پوه شو چې دا کاینات د خدای له ذهن او ارادې څخه سرچینه اخیستې ده.

د ذهن او مادې ترمنځ اړیکه په ژوره توګه شفافه ده، او د ژوند د ازموینو په بریالیتوب سره د حل کولو لپاره، موږ باید په فزیکي او فکري توګه ځانونه بیا ژوندي کړو موږ باید ذهني انعطاف وروزوو او د منلو وړتیا پراخه کړو هغه کسان چې د ژوند ننګونو سره مقاومت نشي کولی هغه وخت به بې وسه وي کله چې د بدبخت طوفانونه او د ناورین طوفانونه راشي.

د خوښ، ځواک او روغتیا کیلي زموږ په دننه کې ده خو هغه څه چې ډیری وخت پیښیږي دا دي: هغه څوک چې د ډیرو کلونو لپاره ښه روغتیا څخه خوند اخلي او بیا د شپږو میاشتو لپاره ناروغه کیږي ممکن باور ولري چې هیڅکله به روغ نشي. بدن باید د دې توان ونلري چې ذهن په دې قانع کړي.

ذهن باید بدن قانع کړي. ذهن باید د بدن د حالت لخوا نه منحرف شي، او مور باید پوه شو چې بدن د روح استوګنځای دی، او روح باید د هغې لخوا اغیزمن نشي.

خدای مور ته دا ځواک راکړی دی چې خپل فکرونه او بدنونه کنټرول کړو او له درد او غم څخه خلاص شو ذهن د ټولو ستونزو سرچینه او د خوښۍ سرچینه ده په حقیقت کې، انسان د خپلو ټولو تجربو څخه پیاوړی دی، او حتی که مور اوس دا درک نه کړو، مور به وروسته

هیڅکله مه وایه چې "زه ختم شوم او کار مې بشپړ شو،" ځکه چې دا یو منفي فکر دی چې ذهن مسموموي ځینې خلک فکر کوي چې که دوی لږ قدم ووهي نو ستړي به شي، یا که دوی ځینې خواړه ونه خوري نو دوی به په درد کې وي او داسې نور.

مور باید خپل ذهنونو ته اجازه ورنکړو چې په ناروغۍ یا محدودیتونو تمرکز وکړي، او بیا به مور ومومو چې زمور بدنونه د ښه والي لپاره بدلیږي په یاد ولرئ چې ذهن د بدن تر شا محرک ځواک دی که ذهن کمزوری وي، نو بدن به کمزوری وي مور باید نا امید یا غم ونه کړو ځکه چې نړۍ ښه ده، او خدای تل زمور سره دی.

زما کیسه د خوړو او د ارادې د تمرین سره

زه به تاسو ته د یوې تجربې په اړه ووایم چې زما سره هغه وخت وشوه کله چې زه لا کوچنی وم.

د پیل لپاره، د ماشوم ارادې ته فزیولوژیکي یا فزیکي ویل کیږي؛ کله چې ماشوم ژاړي، دا یو سیګنال دی چې دوی یو څه غواړي. دوی د فزیکي حالت له امله ژاړي، نو د ارادې لومړۍ بڼه فزیکي ده.

بیا، کله چې ماشوم لوی شي او د خپلې مور ارادې ته تسلیم شي، نو ویل کیږي چې ماشوم "اتوماتیک اراده" لري ځکه چې پدې مرحله کې د ماشوم اراده د مور د ارادې لخوا رهبري کیږي.

زه په یاد لرم کله چې زه د اتوماتیک ارادې په مرحله کې وم، ما به هر هغه څه کول چې زما مور یې له ما څخه غوښتل، او زما مستعار نوم هغه وخت "فرښته" وه، مګر یوه ورځ زما نانی زه په ګاډۍ کې هټۍ ته بوتلم، او هلته ما د نارنجي رنګه خوارو ټوټې ولیدلې، او دوی زما پام ځانته راواړاوه او ما یې په عجیب ډول جذب کړ.

ما له خپلې نیا څخه وغوښتل چې ماته یو څه واخلي، خو هغې انکار وکړ، نو ما یوه خبره هم ونه کړه او مور بیرته کور ته لاړو.

ما خپله ډوډۍ وخوړله، او بیا مې د خوړو په اړه فکر وکړ، نو ما خپلې مور ته وویل چې زه نارنجي رنګه خواړه غواړم، او هغې وویل، "نه خپلې بسترې ته لاړ شه"

یو څه وخت وروسته، ما غوښتنه تکرار کړه، ویې ویل، "مورې، زه د نارنجي کینډي ټوټې غواړم" زما مور په کلکه او پریکړه کونکي غږ ځواب ورکړ، "ته به یې ونه لرې، او ته باید ویده شې"

بیا ما په لوړ غږ چیغه کړه، "زه خپله نارنجي خواږه غواړم!" او ما په خپله غوښتنه ټینګار وکړ او تر هغه وخته پورې ټینګار مې وکړ چې مور مې لاړه او دوکاندار یې راویښ کړ چې ماته خواږه ټوټې راوړي.

او زه په بې ساري ډول خوشحاله وم ولې؟ ځکه چې ما خپله ارادہ وکاروله او بریالی شوم! هو، ما حیرانونکې احساس کړه ځکه چې ما د لومړي ځل لپاره خپله اراده وکاروله مګر بله ورځ، زما مستعار نوم له "فرښتې" څخه "شرارتي" ته بدل شو ځکه چې ما خپله ازادي وکاروله او د یو ځل لپاره مې خپله لاره غوره کړه.

هر کله چې زه یو بې ضرره شی غوښتل، زما کورنۍ به یې ومنله، مګر ما تل دلیل ته غوږ نیولی و، او کله چې زه غلط وم، زه تل د ځان سمولو لپاره چمتو وم مګر کله چې زه سم وم، زه به نه منډه کوم، حتی که د کورنۍ نور غړي موافق نه وي.

میندې باید د خپلو ماشومانو د ارادې ځواک وروزي او د هغوی د غوښتنو په ردولو سره یې مات نه کړي ځکه چې دوی ماشومان دي. که ماشومان غواړي چې خپله اراده په سالم او مناسب ډول عملي کړي، نو باید د شرارتي په توګه ونه نومول شي. د دوی آزادي باید محدوده نه شي، او دوی باید د خپلو کوچنیو غوښتنو په اړه د خپلو والدینو څخه د مینې او پوهې وړاندیزونه ترلاسه کړي. که والدین فکر کوي چې دوی کولی شي د خپلو ماشومانو په وهلو سره وخت خوندي کړي، نو دوی به یوازې وخت ضایع کړي. دوی باید د ماشوم سره په مسلو بحث وکړي او بیا نور هیڅ ونه کړي. ماشومان اړتیا لري چې یو څو کوچنۍ، ټینګې څپېړې تجربه کړي؛ دا به دوی سره مرسته وکړي چې ډیر ژر زده کړي.

والدین اکثره وخت خپله ارادہ په خپلو ماشومانو تحمیلوي د ماشوم اراده باید وپالل شي، او ورسره باید په مینه، درک او صبر چلند وشي.

د ماشوم د اتوماتیک ارادې وروسته د ځوانۍ "ړنده اراده" راځي. دا اراده د ټوپک په څیر ده چې په هوا کې ګولۍ ویشتي، پرته له ځورونکي ټوپونو څخه بل څه نه تولیدوي. ځوانان د خپلې ارادې ډینامایټ بې ګټې ضایع کوي.

بیا "چاودیدونکی اراده" راځي، ځکه چې کله یو ماشوم ځوانۍ ته رسیږي، دوی خپله اراده د بې ځایه غوښتنو او بې پروا چلند له لارې خپروي دوی ډیری وختونه خپل درس یوازې د ځینو دردناکو ټکانونو او ګوزارونو تجربه کولو وروسته زده کوي.

ویل کیږي چې مچۍ د ګل د بوی سره دومره مینه لري چې د اوږدې
مودې لپاره د ګل په زړه کې پاتې کیږي، د هغې امرت څښني پداسې حال
کې چې دا کار کوي، د ګل پاڼې پرې نږدې کیږي، او د ګل دننه خپل مرګ
سره مخ کیږي.

بیا د شمالي سیمو هوسۍ ده، چې د بانسري په غږونو مسته ده کله
چې ښکاری بانسري غږوي، هوسۍ ورته راځي او خپل وژونکي برخلیک سره
مخ کیږي.

ځینې کورني فیلان (ښځینه فیلان) هم شته چې د نورو فیلان د جذبولو
او ښکار لپاره کارول کیږي.

په دې برخه کې، یو لوی فیلسوف د دې اغیزې په اړه یو څه وویل:

مچۍ د بوی څخه متاثره ده

او هوسۍ د شپېلۍ غږ کوي

په بند کې فیل لوېږي

د زړه راښکونکي لمس له امله

خو د هغه انسان په اړه څه چې دا ټول حواس لري؟ د فیلسوف
مشوره هغه ته دا ده:

"د خپلو حواسو غلام مه اوسئ، او اجازه مه ورکوئ چې هیڅ شی یا
څوک تاسو کنټرول کړي"

زما په اړه، زه وایم:

په یاد ولرئ چې ستاسو ټول حواس ستاسو په خدمت کې ځای پر ځای
شوي دي او باید ستاسو امرونو ته غوږ ونیسي او ستاسو د شعوري ارادې
سره سم عمل وکړي.

غوسه او د فیل حافظه

هغه کسان چې د داخلي سولې په لټه کې دي باید پوه شي چې غوسه
څنګه رامینځته کیږي او څنګه ډیری وختونه ناوړه پایلې رامینځته کوي د
غوسې له امله د داخلي عدم توازن له امله، ډیری خلک د دوی د ارادې
خلاف په مجرمینو او قاتلانو بدل شوي دي.

د غوښتنو خنډ ذهن ړوند کوي کله چې د غوښتنو تیاره د یو چا ذهن
ونیسي، هغه خپل حواس له لاسه ورکوي او په داسې ډول چلند کوي چې د
یو شریف انسان سره مناسب نه وي.

د عقل له لاسه ورکول هغه فطري بصیرت ګډوډوي چې د ټولو سالمو
کړنو او ښه نیت تر شا محرک ځواک دی.

کله چې د انسان د ژوند د ذهني موټر سټیرینګ څرخ مات شي، نو هغه
به خامخا یوه حادثه ولري او ممکن ځان د درد او بدبختۍ په کنده کې ومومي.

د مثال په توګه: میړه په خوښ سره موټر چلوي، او پارک ته په لاره کې، د هغه میرمن له هغه څخه غوښتنه کوي چې د پارک پرځای د خپل مور او پلار کور ته د تګ لپاره لاره بدله کړي، او دلته د هغه خوښي په غوسه بدلیږي.

ما دا مثال غوره کړ ځکه چې دا یوه عامه پیښه ده په عادي حالتونو کې، پایله یا د میړه لخوا د خپلې میرمنې غوښتنه ردول یا د ناراض او نارضایت سره موافقت کول دي، او دا هغه څه دي چې عموما پیښیږي په دواړو حالتونو کې، غوسه غالب کیږي، فضا کړکیچن کیږي، او سوله ګډوډیږي.

په ځینو مواردو کې، غوسه د هغو کسانو لپاره په یوه تراژیدي بدلیدلی شي چې د تاوتریخوالي مزاج لري. غوسه ممکن حافظه اغیزمنه کړي، یا موټر چلوونکی ممکن په احتیاط او پام سره موټر چلول هیر کړي، یا ممکن د ترافیکي نښو په پام کې نیولو کې غفلت وکړي، چې پایله یې ټکر یا، خدای مه کړه، مرګ وي.

په پایله کې، غوسه د ژوند په ګاډ کې د ارادې د سپرینګ څرخ بندوي او د هغې د مادي او معنوي اهدافو د ترلاسه کولو مخه نیسي.

د فیل حافظه

هغه ځواک چې "حافظه" نومیږي، د خدای له خوا انسانانو ته یوه ډال ده، او دا څومره لویه نعمت دی! حافظه څارویو ته هم ورکړل شوې ده؛ پرته له دې، دوی به ونشي کولی خپل ماشومان وپیژني ځینې څاروي غوره حافظې لري، لکه څنګه چې د فیل په اړه لاندې کیسه څرګندوي.

کله چې یو لوی فیل لرګي لیږدول، لکه څنګه چې ډیری روزل شوي فیلان په ختیځ کې کوي، یو هلک ورته نږدې شو، په ستنه یې وخوځاوه، او وتښتېد.

له هغې پېښې څخه یو کال تېر شو، او هماغه فیل له هماغه هلک سره مخ شو. دې فیل ته د خپل غچ اخیستلو لپاره نسبتا مناسب وخت ورکړ. په ساده ډول یې خپل خرطوم د هلک شاوخوا تاو کړ او په زور سره یې د سړک بلې غاړې ته وغورځاوه. نو، څاروي هم خاطرې لري.

* * *

ما ډېر خوبونه لیدلي دي، او اوس زه ویښ یم د خپل روح په قربانګاه کې، زه ستا د تلپاتې یاد اور بلوم، زما خدایه، د هغو سترګو سره چې د خوب خوب یې پریښودلی دی، زه ستا ښکلي مخ ته ګورم او د هغې د مقدس رڼا لیدلو څخه خوند اخلم.

او ستا په فضل سره زه پوه شوم چې روغتیا، ناروغي، ژوند او مرګ ټول ډول ډول خوبونه دي.

ما د خوبونو ناول بشپړ کړ چې په ځلیدونکو رنګونو کې د وهمونو په ځلیدونکي پردې رنګ شوی دی.

او اوس زه ته په وجود کې یوازینی حقیقت ګڼم

خدای پاک ماته په دې لید کې وښوده

ټول طبیعت غیر واقعي دی هغه څه چې له طبیعت څخه بهر دي اصلي جوهر دی

زه یوه ورځ د مقدس ځای په ساحه کې ګرځېدم او شاوخوا لمر ته مې کتل لکه څنګه چې زه د ساحل په لور د زینو څخه ښکته شوم، زه ودریدم او د زینو د بریښنا څراغونو ته مې وکتل، کوم چې لا هم روښانه وو، مګر زه یې توپیر نشم کولی ځکه چې د خدای رڼا ماته راغله او ما یې دومره ډوب کړ چې زه یې او د نورو لږ روښانه څراغونو ترمنځ توپیر نشم کولی.

{الله د اسمانونو او ځمکې نور دی}

{او رڼا په تیاره کې ځلیږي، او تیاره هغه نه ده درک کړې}

زه هیڅکله لمر نه شم لیدلی او بیا پوه شوم چې د لمر رڼا او بریښنایی څراغونه په هیڅ ډول ریښتیني ندي، پداسې حال کې چې ریښتینی رڼا د خدای رڼا ده.

په هغه لوی لید کې، خدای ماته نړ په نړ وښودله - د هغه د الهي رڼا لامحدود ځرګندونې - او ما پوه شو چې هغه شیان چې ما ولیدل یوازې د هغه د کاسمیک شعور څرګندونې وې که موږ ځانونه د هغه سره یوځای کړو، موږ به د هغه په رڼا کې هرچیرې چې ځو حرکت وکړو او د هغه شتون به احساس کړو هرچیرې چې موږ مخ واړوو.

کله چې موږ کاسمیک روح وپیژنو او پوه شو چې موږ په اصل کې روحونه یو، نو ځمکه، دوړې، غرونه، سمندر او اسمان ویلې کیږي، او هیڅ شی نه پاتې کیږي پرته له خدای څخه.

او ته غرونه ګورې، ګمان کوې چې بې حرکته دي، حال دا چې دوی د وریځو د تېرېدو په څېر تېرېږي

د هر څه سره د الهي ځان یوځای کیدل هغه حالت دی چې په الفاظو کې نشي بیان کیدی، یوه لویه خوشحالي چې د مینې، خوښ او پوهې بشپړ رضایت سره خوند اخلي (د خپل رب سره د لیدنې په وخت کې د مومن خوښ).

دا ډول روحاني خوشحالي د عملي ژوند او د خدای د فکر ترمنځ د سم توازن په رامینځته کولو سره ترلاسه کیدی شي.

د رواني ګودام پاکول

د ځان تحلیل په لاره کې خورا مهم دی یو څوک ممکن کرکه کوونکی، خپه کوونکی، یا ژر غوسه کوونکی وي که داسې وي، نو دا ځانګړتیاوې چې د یو چا په شعور کې زیرمه شوي د تیرو کړنو پایله ده.

د دې ګډوډ او زړو فرنیچر د رواني زیرمو د پاکولو لپاره، موږ باید د مثبتو، رغنده کړنو سره پیل وکړو او د نورو په وړاندې د مینې احساس رامینځته کړو. هرڅومره چې موږ له خلکو سره مینه کوو، هومره به دوی له موږ سره مینه ولري، او موږ به د دوی مینه احساس کړو. مګر که موږ پر دوی نیوکه وکړو، حتی ځان ته هم، دوی به دا نیوکه احساس کړي او موږ ته به یې په پراخه کچه بیرته راولي!

فرض کړئ چې ستاسو یو زوړ دښمن مړ شوی وي، خو بیا هم تاسو د هغه په وړاندې کرکه او نفرت ساتئ، تاسو به د دې ترخې تجربې په پایله کې رنځ وړئ، او د هغې زیان رسونکي اغیزې به ستاسو په بدن او ذهن کې څرګند شي. غوره ده چې هغه د خدای لپاره بخښنه وکړئ، ځکه چې په دې کولو سره به تاسو ځان د غچ اخیستنې له بدو غوښتنو څخه خلاص کړئ چې ستاسو د ذهن سکون له منځه وړي او ستاسو ارامتیا خرابوي. د نفرت پر سر نفرت راټولول، یا د دښمن په ځواب کې د نفرت ځواب ورکول، نه یوازې ستاسو په وړاندې ستاسو د دښمن دښمني زیاتوي بلکه ستاسو خپل بدن او احساسات هم په پایله کې زهرجن کوي [نو په ښکلي بخښنې سره بخښنه وکړئ]

(کله چې ما بخښنه وکړه او د چا په وړاندې مې کینه ونه کړه)

ما د دښمن له اندېښنو ځان خلاص کړ

وخت په وخت، یو سړی باید هرڅه پریږدي ترڅو له ځان سره یوازې وي، ترڅو د ژوند هدف په اړه فکر وکړي. ډیری خلک د دودونو او فیشنونو په جریان کې ډوب دي. په حقیقت کې، دوی هیڅکله په ریښتیا سره خپل ژوند نه دی کړی، بلکې د نړ ژوند یې کړی دی. دوی څه ترلاسه کړي دي، او چیرته پای ته رسیدلي دي؟

له همدې امله، دا د یو کس لپاره هوښیارانه ده چې کله ناکله ځان د ورځنیو مصروفیتونو او "دندو" څخه لرې کړي ترڅو د خپل ذهن ګډوډي ارامه کړي او هڅه وکړي چې د هغې ماهیت درک کړي او هغه هدف وټاکي چې هغه یې ترلاسه کول غواړي.

په یاد ولرئ چې ترټولو لویه شهادت چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ ستاسو د وجدان دی: ستاسو د روح بې عیبه او بې عیبه غږ هغه څه چې ستاسو وجدان تاسو ته وایي هغه دا دي چې تاسو واقعیا څوک یاست، پرته له زینت یا نقاب څخه.

د عیسی مسیح د ځواک په اړه فکر وکړئ چې وویل، "پلاره، دوی وبخښه، ځکه چې دوی نه پوهیږي چې څنګه هغه څه وکړي چې دوی نه پوهیږي"

د خپل روښان ضمیر غږ اوریدل به ستاسو لارې ته رڼا او ستاسو ژوند ته برکت راوړي. کله چې تاسو په خپل زړه کې د یوې غوښتنې د پوره کولو لپاره قوي غوښتنه احساس کوئ، نو له خپل بصیرت څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ: "ایا دا یوه ښه یا بده هیله ده چې زه یې د پوره کولو په لټه کې یم؟"

ډیری عوامل د انسان هیلې هڅوي کله چې یو څوک نوی ماډل موټرویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري کله چې دوی د نوي سټایل کور ویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري یو نوی فیشن رجحان مشهور کیږي، او خلک د دې سټایل پیرودلو او اغوستلو ته لیواله کیږي!

غوښتنې له کومه راځي؟ ما ډېر ساعتونه په دې فکر کې تېر کړل چې آیا تاسو خپلې ټولې غوښتنې طبقه بندي کولی شئ؟ ما وکولای شول چې خپلې ټولې غوښتنې ترتیب کړم او یوازې ښې یې وساتم او کله چې ما الهي یووالي ترلاسه کړ، ما وموندله چې زما ټولې ښې غوښتنې په یو وخت کې پوره شوې دي نن یو سړی یو شی غواړي، او سبا یې روح د بل څه لپاره لیوالتیا لري.

هغه ذهن چې د لوی خدای څخه راوتلی دی د دې نړ□ په توکو نشي قانع کیدی، خدای د روح تر ټولو ګران او قیمتي خزانه ده، او یوازې هغه کولی شي د زړه ارمان پوره کړي او د روح غوښتنې پوره کړي.

د نیک□ څخه ډک کاسمیکي ذخیرې ته لاسرسی

خدای د ټولو فکري وړتیاوو سرچینه او سرچینه ده، د سولې جوړونکی دی، او د ټولې سوکال□ او کثرت زیرمه ده د الهي فضل سره همغږي کولو لپاره چې په دوامداره توګه د نیک□ څخه ډک وي، موږ باید د خپلو روحونو څخه، یو ځل او د تل لپاره، د اړتیا او اړتیا فکرونه له منځه یوسو.

نړیوال ذهن بشپړ او کامل دی، هیڅ شی نلري. د هر ډول نعمتونو څخه ډک دې کاسمیکي زیرمې ته د لاسرسي لپاره، یو څوک باید په ځان کې د کثرت پوهاوی رامینځته کړي او تل خوشبین وي، حتی که څوک د راتلونکي لیره، پونډ، دینار یا ډالر سرچینه نه پیژني!

د الهي سخاوت په اړه فکر وکړئ لکه یو تازه، ډېر باران، چې تاسو یې په هر لوښي کې ترلاسه کولی شئ! که تاسو یوه پیاله ونیسئ، نو تاسو به یې ډکه کړئ؛ که لوښی لوی وي، نو تاسو به هغه هم ډک کړئ. تاسو د دې آسماني فضل ترلاسه کولو لپاره کوم ډول لوښي کاروئ؟ ستاسو لوښی ممکن نیمګړتیا ولري - شاید د رواني او فکري سوریو څخه ډک وي په دې

حالت کې، تاسو باید دا د ویرې، نفرت، شک او حسد څخه د ځان خلاصولو سره، او د سولې، آرامۍ، اخلاص او پاکې مینې په اوبو سره د مینځلو او پاکولو سره، د سخاوتمند څخه د پراخ فضل ترلاسه کولو لپاره چمتووالی ونیسئ.

الهي کثرت د خدمت او ورکړې د قوانینو سره سم کار کوي لومړی ورکړئ، بیا ترلاسه کړئ خلکو ته خپل غوره ورکړئ، او تاسو به په بدل کې غوره ترلاسه کړئ په هره لومړۍ هڅه کې د بریالیتوب تمه مه کوئ ځینې هڅې ممکن ناکامې شي، مګر ځینې به هم بریالي شي

بریالیتوب او ناکامي یو له بل سره تړلي دي یو له بل پرته شتون نشي کولی، او تر ټولو مهمې ستونزې یا دندې باید د متمرکز فعالیت سره مخ شي او د هغه څه د ترلاسه کولو لپاره باید هره هڅه وشي چې ترلاسه کولو ته اړتیا لري.

ځان په ځواک او لیوالتیا سره هڅه وکړئ تر هغه چې تاسو وروستۍ پړاو ته ورسیږئ، د ټکان یا شاته کیدو اړتیا نشته.

که تاسو لاره نشئ موندلی، دا پدې معنی ندي چې تاسو باید هڅه کول پریږدئ که تاسو هدف له لاسه ورکړئ، پوښتنه وکړئ چې څنګه هلته ورسیږئ، مګر هڅه کول مه پریږدئ ډیری خلک د ستونزو سره مخ کیدو سره سم ناکامي مني هغه کسان چې ناکام کیږي باید د بریالي خلکو سره مشوره وکړي، نه د هغو نورو سره چې د ځان په څیر ناکام شوي دي راځئ چې د بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره هوډمن شو او پریږدو چې دا اصل زموږ د ژوند فلسفه وي.

د خوښۍ سندره
کله چې زما وخت راشي
مرګ زما غوږونه کاڼه کوي
زه به د خپل الهي محبوب غږ واورم
او کله چې وروستی زنګ وهونکی زما ساه پرې کوي
زه به د هغه د الهي حضور بوی تنفس کړم
او کله چې مرګ زما ژبه خاموشه کړي
زه به د هغه د مینې امرت وڅکم
او کله چې مرګ زما سترګې ړندې کړي
زه به د هغه ټول موجود رڼا ووینم
په هر ځای کې تاج
او کله چې مرګ زما وینه او لمس کنګل کړي
زه به د خپلې کایناتي معشوقې په غېږ کې تودوخه ولټوم
او کله چې زما سترګې فرشونه لیدل بند کړي

زما د لید بیم به ننوځي
هغه هر څه برعکس کوي او پټ رازونه یې افشا کوي
او کله چې زما غوږونه نور د اورېدو توان ونلري
زه به د تیرو او اوسنیو ټولو شیانو غږونه واورم
او هغه چې په راتلونکو ورځو کې به پیښ شي
او کله چې زما پوزه د ځمکې د بوی څخه خوند وانخلي
زه به د روح رازونه په هر لوري کې لټوم
کله چې ژبه د خوند اخیستلو توان ونلري
زه به ټول هغه ښه او برکتي شیان په یاد ولرم چې ما خوند اخیستی
دی
او کله چې زما د دې بدن احساس ورک شي
زما کاسمیک بدن به احساس کړي
دلته او هلته د هرڅه پټ، جادویی لمس
زه به د سمندر په سطحه د څپو نڅا احساس کړم
او د کاسمیک بلبلونو سره چې بې حده فضا ته ځي
د بدن حجرات به له منځه لاړ شي
د دې لنډمهاله محدودیتونه به حل شي
خو هغه به د ابدیت په اور کې ژوندۍ راژوندۍ شي
تاسو به خوشحالي ووینئ او تاسو به خوشحالي واورئ
تاسو به د خوښۍ خوند وخورئ او د خوښۍ بوی به تنفس کړئ
او تاسو به یو تلپاتې، نوې خوښۍ احساس کړئ
او هغه د الهي نعمتونو په سندرو نڅا کوي
پرېږده چې حواس د درد او مرګ لپاره د شیطانانو نڅا پرېږدي
او د ابدي خوشحالۍ په احساساتو بدل شي
د رڼا، خوښۍ او خوښۍ په سلطنت کې
د ژوند لاره په لاندې ډول ده:
د رواني ودې په وړاندې خنډونه د ځان سره مینه، غرور، حرص، غوسه، کرکه، حسد او نور تیاره ځانګړتیاوې دي چې یو شخص د ناپوهۍ ژور حالت ته رسوي یا یې اړوي. هغه څه چې په بیړني ډول ورته اړتیا ده هغه لاره تعقیبول دي چې آزادۍ ته لار هواروي، ځکه چې د انسان غوښتنې د هغو عادتونو لخوا اداره کیږي چې په دوامداره توګه نوي کیږي او بې پایه ښکاري. دا عادتونه روح بندوي او هغه بندیان ساتي، چې د هغې د مالک لپاره د آزادۍ او خلاصون لاره ناممکن کوي.
د ژوند لاره په لاندې ډول ده: له یوې خوا د ناپوهۍ تیاره دره ده، او له بلې خوا د حکمت روښانه رڼا ده. کله چې موږ د حکمت سره سم عمل کوو،

موږ په خوندي ډول د خلاصون په لاره کې قدم وهو او هغه څه ترلاسه کوو چې موږ ورته اړتیا لرو.

ټول کاینات د الهي ارادې تخلیق دی، او کله چې موږ ځانونه د دې مبارکې ارادې سره سمون ورکړو، هغه څه چې موږ ورته اړتیا لرو په اسان سره موږ ته راځي.

زه نور د ځان لپاره هیڅ نه غواړم ځکه زه پوهیږم چې هغه څه چې زه یې په اړه فکر کوم خامخا به ریښتیا شي.

د الهي حکمت او الهي مینې درلودل د زړه ټولې غوښتنې پوره کوي، او دا ځومره حیرانونکې او حیرانونکې حالت دی چې الفاظ یې نشي بیانولی کله چې تاسو پوه شئ چې تاسو د خپل ځان او خپل برخلیک مالک یاست، د سولې او آرام پاچا یاست، نو تاسو له هیڅ شی څخه نه ویریږئ بلکه، ټوله نړ د خدای په اراده او مرسته د هغه څه ترلاسه کولو لپاره کار کوي چې تاسو یې غواړئ.

څرنګه چې خدای انسانان په خپل شکل پیدا کړي دي، هغه کسان چې هغه ومومي، هغه به ومومي چې هغه د دوی هره غوښتنه پوره کوي او هغه څه ورکوي چې دوی یې غواړي. مګر تر هغه چې انسان په نورو باندې د تسلط یا د خپل ځواک ښودلو لپاره لږ تر لږه هیله هم ولري، نو په خدای کې به آزادۍ ونه موندل شي.

د خدای پیژندنه د عاجز، مینې او روحاني خوښ سره پیل کیږي ریښتینې ځواک د خدای پیژندلو سره راځي

که چیرې کوچن څپه پوه شي چې د هغې تر شا لوی سمندر یې ملاتړ کوي، نو دا کولی شي ووایی، "زه د سمندر سره یو یم" موږ باید په ډاډ سره پوه شو چې د خدای سمندر زموږ له شعور څخه بهر دی او موږ ته نږدې دی، نو د ویرې یا اندیښنې اړتیا نشته.

الهي طبیعت سوله، عاجزي، مینه، د شعور پراختیا، او هر اړخیزه پوهه ده. هر څوک چې د خدای سره په همغږ کې وي، هغه به اړتیا ونلري چې ځان یا نورو ته هغه واکونه ثابت کړي چې هغه یې لري، ځکه چې د هغه روح پوهیږي چې ټول ځواکمن هغه ساتي او خدای یې څاري او ساتنه یې کوي هرچیرې او هر وخت چې وي.

هغه کسان چې خدای پېژني په خپل روحاني طبیعت کې ویښ دي او په خپل مادي طبیعت کې ویده دي دوی پوهیږي چې دوی کولی شي د هغه له فضل څخه هرڅه ترلاسه کړي.

په دې توګه، موږ باید له ځان سره صادق واوسو او د ځان حاکمیت لپاره هڅه وکړو، هڅه وکړو چې د نړ له جالونو او د هغې د فریب ورکوونکو ازموینو څخه وتښتو، او خپل وخت په مثبت او ګټور فکر کولو او د دې نړ په

خاوره کې د نیکمرغۍ تخمونو کښت کولو کې ولګوو، ترڅو موږ دا د هغه څه
څخه غوره پریږدو چې موږ یې موندلی دی.

دروازې به زموږ لپاره خلاصې شي او لارې به زموږ په وړاندې هوارې
شي

ژوند باید د خیرخواهۍ خدمت شاوخوا وګرځي، ځکه چې د دې ایډیال
پرته، هغه شعور چې خدای پاک انسان ته ورکړی دی خپل بشپړ ظرفیت ته
به ونه رسیږي کله چې موږ نورو ته خدمت کوو او خپل انا هیروو، موږ به
لوی ځان تجربه کړو - الهي روح.

کار د انسان د هوښیارۍ او تخلیق لپاره اړین او یو پیاوړی هڅونکی دی.
په هرصورت، که د کار یوازینۍ موخه د شتمنۍ راټولول وي، نو دا خپل
ارزښت له لاسه ورکوي او بې معنی کیږي.

کار خدمت دی، او یو محصول چې د پلور وړ وي باید کیفیت ولري او په
ریښتیا سره نورو ته ګټور وي. کله چې موږ نورو ته خدمت کوو، موږ په ورته
کچه ځان سره مرسته کوو، ځکه چې دوی زموږ یوه برخه ده لکه څنګه چې
موږ د دوی یوه برخه یو.

یو بالغ کس پرته له احتیاط څخه عمل نه کوي کله چې موږ خدمت
کوو، موږ هم خدمت ترلاسه کوو، حتی که په غیر مادي ډول وي.

له همدې امله، د نورو سره د مالي، رواني یا اخلاقي مرستې په
ورکولو سره خدمت کول پدې معنی دي چې په بدل کې رواني رضایت
ترلاسه کول

هر هغه خدمت چې موږ خپلو ملګرو انسانانو ته وړاندې کوو موږ ته
نړیوال شعور ته یو ګام نږدې کوي کله چې یو څوک د نورو لپاره ریښتینې
اندیښنه ښیې، د دوی شعور د دوی سره یوځای کیږي، پداسې حال کې چې
غیر مشروط مینه د شعور حدود د کاسمیک پوهاوي حد ته پراخوي.

که موږ د خپلو وروڼو د خوښۍ په اړه فکر وکړو، نو زموږ د خوښۍ
برخه به ډېره شي، او که موږ خپله مینه نورو ته ورکړو، نو دوی به یې ځواک
احساس کړي او د ښه والي لپاره به بدلون ومومي.

ړنده تړاو او غیر معقول نفرت دواړه د پوهاوي پرمختللو مرحلو ته د
رسیدو لپاره زیانمنونکي خنډونه دي موږ باید له هرچا سره مینه کول زده
کړو ځکه چې موږ ټول د خدای اولاد یو.

هر څه چې موږ کوو باید په خوښۍ سره ترسره شي، او موږ باید په
خپلو هڅو کې هوښیار واوسو کله چې یو څوک د مینې او رضایت سره د
کارونو د ترسره کولو لپاره صادقانه هیله او لوړ روحیه ولري، پرته له ستړیا
یا ستړیا څخه، کاسمیک انرژي په دوامداره توګه د دوی بدن، ذهن او ارادې
ته جریان لري.

هغه څوک چې د کمزورۍ او ستړیا مفکورې ته اجازه نه ورکوي چې په خپل شعور کې ننوځي، د نرمې انرژۍ او د حیاتي فعالیتونو جریانونو لپاره ځای جوړوي ترڅو خپل اعصاب چارج کړي او د خپل بدن حجرات او نسجونه تازه کړي.

کله چې یو څوک د یو څه کولو لپاره لیوالتیا نلري، دوی له پیل څخه ستړي احساس کوي، مګر کله چې دوی هیله ولري، د دوی وجود له انرژۍ او ژوند څخه ډک کیږي هغه کسان چې خپلې دندې په لیوالتیا او قناعت سره ترسره کوي ومومي چې نه ختمیدونکې الهي ځواک دوی ساتي او ملاتړ کوي.

ځینې خلک په کار کې دومره بوخت وي چې د ځان د ارزونې یا د ژوند څخه د خوند اخیستلو لپاره وخت نه لري کله چې موږ کار کوو پداسې حال کې چې خپل ذهنونه په مثبتو شیانو بوخت ساتو، موږ یو پټ ځواک احساس کوو چې زموږ ملاتړ کوي او موږ ته ډیره انرژي راکوي.

که زړه د دندو په ترسره کولو کې صادق او صادق وي، نو دروازې به زموږ لپاره خلاصې شي او لارې به زموږ په وړاندې هوارې شي.

موږ له لوی خدایه غواړو چې موږ ته برکت راکړي ترڅو د ژوند په فابریکه کې خپل کار په خوښۍ او قناعت سره ترسره کړو.

او د هغه حکمت دې زموږ فکر ته الهام ورکړي

او د هغه د قدرت څپې زموږ د ورځنیو فعالیتونو په سیندونو کې نڅیږي

د حلال شوي چرګ په څیر په ښکاره ډول نشي لیدلی!

د دې لپاره چې پوه شو چې څنګه په هر حالت یا حالت کې سم انتخاب وکړو، موږ باید خپل قضاوت د بصیرت په ځواک سره رهبري کړو.

موږ ټول د دې شپږم حس سره برخمن یو، مګر ډیری خلک یې نه کاروي پرځای یې، دوی د پنځو ټیټو او لږ باوري حواسو راپورونو باندې تکیه کوي، ځکه چې دا پنځه حواس تل موږ ته دقیق معلومات نه راکوي چې موږ یې د سمې پریکړې کولو لپاره تکیه کولی شو.

د خپل محدود وسعت او ځواک سربیره، حواس - او ورسره، په ځان پورې تړلی ذهن - شیان د هغه څه سره سم تعبیروي چې خوښوي او نه خوښوي، نه د هغه څه سره سم چې ریښتیا دي او په نهایت کې د انسان غوره ګټو ته خدمت کوي.

ځکه چې یو کس خپلې پریکړې د خپلو حواسو لخوا چمتو شوي راپورونو او د هغه ذهن لخوا ورته ویل شوي پایلو پراساس کوي، کوم چې له حواسو سره تړاو لري، هغه ډیری وختونه ځان په ناغوښتل شویو شرایطو کې ښکیل ومومي.

زه هیله لرم چې هغه ورځ به راشي چې ټوله نړۍ هره ورځ د یو څه وخت لپاره د ځان ته د ګرځېدو، لارښوونې غوښتلو او د خدای څخه د مرستې غوښتلو اهمیت درک کړي. کله چې یو څوک دا کار کوي، دوی ډېر متوازن، ارام او ډیر پوه کیږي، ځکه چې د دوی بصیرت خلاصیږي، دوی ته اجازه ورکوي چې شیان په روښانه توګه وګوري او سمې پریکړې وکړي. دوی د محدودو عادتونو، بې نظمه غوښتنو، دردناک احساساتو، او شخصي اړیکو څخه هم خلاص شوي چې دوی هڅوي چې په بې رحمه او بې فکره عمل وکړي.

تفکر، لکه بصیرت، د روح یو کیفیت دی چې یو چا سره مرسته کوي چې پوه شي کله چې اړتیا وي څه وکړي. دا ډول روحاني ځانګړتیاوې د سم استدلال او د خدای په اړه د فکر کولو له لارې کرل کیدی شي.

کله چې غوښتنې او احساسات د یو چا قضاوت ګډوډ کړي، بصیرت په رواني او روحاني توګه ړوند کیږي. کله چې احساسات په خلکو غالب شي، دوی د مغشوشیت او حیرانتیا سره مخ کیږي، ډوبیږي او د حلال شوي چرګ په څیر په روښانه توګه د لیدلو توان نلري!

احساسات یو کس په خپلو نظرونو او د نورو په اړه نظر کې تعصب کوي، او د روښانه فکر کولو او له وضعیت سره په هوښیارۍ او منطقي ډول د چلند کولو وړتیا فلج کوي.

کله چې موږ زده کوو چې حقایق له خپلو شخصي نظرونو څخه جلا کړو، زموږ قضاوت به نور زموږ د شخصي غوښتنو لخوا دومره اغیزمن نه وي. که هرڅوک دا زده کړي وای، نو نړۍ به د اوس په پرتله ډیره پوهه او سوله ایزه ځای وای.

بصیرت معمولا په زړه کې سرچینه لري کله چې زړه نا آرامه احساس کړي، دا یو کس هڅوي چې فکر وکړي چې یو څه غلط دي او د ځینو خلکو او شرایطو سره په معامله کې محتاط اوسئ که تاسو د یو څه په اړه اندیښمن یاست، یا غواړئ پوه شئ چې کومه لاره غوره کړئ، په خپل زړه تمرکز وکړئ.

کله چې اندیښنې تاسو ته زیان ورسوي او ستونزې تاسو محاصره کړي، خپل فکرونه په خپل زړه متمرکز کړئ او هڅه وکړئ چې له هغه څخه راوتلي احساساتو څخه خبر اوسئ. ارام اوسئ، او ناڅاپه به یو ژور احساس ستاسو په سر راشي، او خدای به تاسو ته ستاسو د داخلي لید له لارې، بل ګام وښيي چې تاسو باید په هغه شیبه کې واخلئ.

د دماغي حجرو غیر معمولي طبیعت بدلول

عادي روحاني معالجین یا پادریان د ګناهونو د بخښلو یا آزاد ګناهګارانو د بخښلو واک نلري چې د مشورې لپاره دوی ته راځي، ځکه چې دوی یوازې

دوی ته روحاني نسخې ورکولی شي، نور هيڅ نه مګر هغه کسان چې خدای پېژني خورا پرمختللي روحاني مرحلو ته رسيدلي دي، نو دوی يوازې ګناهګارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، مګر کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی د هغه روحاني ځواک سره ډک کړي چې دوی د دوی د ګناهکارانو د پايلو څخه خلاصوي.

ټول ښه او بد اعمال د دماغ په حجرو کې پټ دي او په فکر کې د ښو يا بدو عادتونو يا تمايلاتو په توګه څرګنديږي.

هغه څوک چې د مغزو حجرات د دې عادتونو د ځواک سره چارج شوي دي د غير صحي عادتونو څخه رنځ وړي، کولی شي ځان د ارادې، مراقبت، مخلصانه دعا او دوامداره مثبت تاييد له لارې آزاد کړي تر هغه چې د هغه ټول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام په ښو عادتونو بدل نشي.

دا هغه وخت پيښيږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند قوه د دماغ حجرو غير معمولي طبيعت بدلولو لپاره کار کوي ترڅو دا حجرې د هر هغه څه څخه ډکې شي چې ښه، صالح او ښکلي دي.

دا پدې مانا ده چې د مغز حجرې چې د غلطو نظرونو څخه ډکې دي د حياتي فعاليت لخوا سوځول کيږي کله چې دا په مغز کې په کلکه راټول شي او د عالي او ګټورو موخو لپاره وکارول شي.

يو څوک چې د خپل فزيکي بدن سره په کلکه تړلی وي خپل حياتي فعاليت د خپلو عضلاتو او حواسو سره بوخت ساتي، پداسې حال کې چې يو څوک چې د فکر کولو، روحاني تمايل لري خپل عضلات او بدن د فعال آرام په حالت کې ساتي، او د دوی ذهن له حواسو څخه جلا ساتي، ترڅو د ژوند ځواک په عصبي سيسټم کې پاتې نشي او په دماغ کې متمرکز شي. له همدې امله، مراقبت د دماغ حجرو روحاني کولو او له ذهن څخه د هر ډول ناغوښتل شوي عادت ريښو له منځه وړلو ترټولو مؤثره وسيله ده.

عادت ځواک دی، او خلک له دې ځواک څخه ناوړه ګټه پورته کوي د بدو کارونو په کولو سره پرځای يې په ښو کارونو کې کاروي.

ناپوهي، د غور نشتوالی، د ښه ملګري په غوره کولو کې پاتې راتلل، او د ښو کارونو غفلت اکثره وخت يو کس د بدو عادتونو په دامونو او دامونو کې اچوي، کوم چې د شګې په څير دي چې هغه کس چې د هغه د ارادې خلاف په هغې باندې روان وي تيروي.

د ملګرتيا نفوذ د ارادې او سالم قضاوت په پرتله پياوړی دی:

[له بد اخلاقه سړي سره ملګرتيا مه کوه، ځکه بد اخلاقه سړی د چا شخصيت خرابولی شي]

هوښيار خلک پرته له هڅې څخه په ښه توګه عمل کوي، پداسې حال کې چې هغه کسان چې زيان خوښوي د عادت په زور زيانمنونکي او کرکه لرونکي عملونه کولو ته اړ ايستل کيږي چې دوی ګناه او بدۍ ته اړ باسي.

موږ له لوی خدايه غواړو چې موږ ته د ښو فکرونو الهام راکړي.
ترڅو موږ نيکمرغي او ښکلا وګورو
موږ توپير کوو چې څه ګټور دي او څه زيانمن دي
او د دې لپاره چې موږ هغه ته مخه کړو
او موږ يې هيله لرو
د ټولو ښو سرچينو سرچينه
او د ټولو نيکمرغيو سرچينه
"ای غره، هيڅ باد تا نشي لړزولی"

يو متوازن کس د خپلو دندو د ترسره کولو پرمهال ارام او متمرکز پاتې کيږي، پرته له دې چې دوی بريالیتوب ترلاسه کړي يا ناکامي. د بدن، ذهن او نړۍ د ذاتي دوه اړخيزوالي سره سم، بريالیتوب او ناکامي به په ناڅاپي ډول په مختلفو وختونو کې پيښ شي. هغه څوک چې په دوامداره توګه ځان ته د خپل طبيعت يادونه کوي، د تضادونو سره لږ حساس وي او د نړۍ د وهمونو څخه لږ اغيزمن کيږي.

هغه کسان چې غواړي داخلي توازن ترلاسه کړي بايد ځانونه د بدن په دننه کې د دوه اړخيز شعور لخوا ککړ نه کړي. دا ډول عمل بې له شکه ستونزمن دی ځکه چې روح، کله چې د حساس بدن سره خواخوږي کوي، د هغې ښه او بد دواړه ځانګړتياوې غوره کوي. د بدن د بدلون موندونکو حالتونو سره د تړاو څخه د خلاصون لپاره، يو څوک بايد د بدن شعور څخه تير شي، کوم چې د ټولو بدبختيو سرچينه ده.

هغه کسان چې د شرايطو په رحم کې ژوند کوي په خوښيو او خوښيو کې خوشحاله کيږي او په درد او سختيو غمجن کيږي، خو هغه کسان چې مخ په زياتيدونکي بصيرت لري ارام او مطمئن پاتې کيږي، د هغو ګډوډيو او ګډوډيو څخه نه لړزيږي چې د عادي ژوند بنسټ دي [لکه يو غر چې د باد لخوا نه خوځيږي]

يو متوازن کس، حتی د غم او درد په وخت کې، په ښو او بدو دواړو شرايطو کې داخلي سوله ساتي. سربيره پردې، دوی د نورو سره د خواخوږۍ کولو، د دوی احساساتو درک کولو او د دوی د انديښنو له امله د ډوبيدو پرته د دوی سره د مرستې کولو وړتيا لري. په دې توګه، د خپل داخلي ځواک له لارې، دوی کولی شي نورو ته تسليت ورکړي او د دوی غم کم کړي او د خپل آرامۍ او توازن له لارې، دوی نورو ته د ويجاړونکي احساساتي فشارونو ته د نه تسليميدو ارزښتناکه درس ورکوي.

هوښيار سړی په هر چا کې الهي روحويني، او لکه څنګه چې هغه د ځان غوښتنې څخه خلاص وي، هغه په قناعت او رضايت سره هر هغه څه مني چې د خدای لخوا ورته د بدن، ذهن او روح اړتياوې پوره کولو لپاره راځي. هغه د انا له محدوديتونو څخه خلاص دی او د نورو سره دښمني نه احساسوي، او نه هم هغه خپل نظرونه او خبرې د زيان رسوونکو حرکتونو سره بار کوي چې د خلکو سوله او ارامتيا ګډوډوي، ځکه چې هغه هغه الهي روح ويني چې هغه يې په هر چا کې پټ لټوي.

کله چې هغه وروستۍ موخې ته ورسيږي، برياليتوب او ناکامي ورته کيږي، ځکه چې د هغه د دوه ګوني والي احساس له منځه ځي ځکه چې هغه د نړيوال يووالي جوهر ومومي.

که څه هم هغه خپل کار د خدای سره د مينې او د انسانيت په خدمت کې ترسره کوي، هغه د تل لپاره بې تړاوه پاتې کيږي

د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره

د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره، يو څوک بايد د ځان نظم او ضبط لخوا اداره شوی ژوند وکړي هغه کسان چې د ژوند د لوړو قوانينو سره سم د خپلو شرايطو کنټرول هوډ کوي دوی به ومومي چې د دوی شرايط په اتوماتيک ډول د هغې سره سمون لري هغه ستونزې چې موږ پدې ژوند کې ورسره مخ يو موږ ته الهام راکوي او موږ هڅوي چې ډيرې هڅې وکړو ترڅو لوړو کچو ته ورسيږو.

که دا هغه څه وي چې تاسو يې غواړئ، نو هغه لارې تعقيب کړئ چې هغې ته لارښوونه کوي، او هيڅوک به ونشي کولی چې تاسو له دې څخه منع کړي يا تاسو له دې څخه محروم کړي.

خدای موږ ته عقل راکړی دی، او موږ بايد په هغې کې د ايمان، خوشبينۍ او خوښۍ څراغونه روښانه کړو، او د امکان تر حده يې له ټولو ځورونکو ازموينو څخه خلاص کړو. موږ بايد د ارادې ځواک هم وروزوو ترڅو خپل شرايط کنټرول کړو پرځای يې چې د دوی لخوا کنټرول شي.

دا اړينه ده چې د خپل ژوند لپاره منطقي او سالم پلانونه جوړ کړو ترڅو موږ وکولی شو ټول هغه ښه شيان ترلاسه کړو چې موږ يې ترلاسه کول غواړو او دا چې موږ پوهيږو چې موږ بايد ترسره کړو لکه څنګه چې موږ پلان کوو، هڅه کوو او کار کوو، راځئ چې په ياد ولرو چې دا خدای، سخاوتمند دی، چې موږ ته مرسته راکوي او موږ ته د هغه څه لارښوونه کوي چې سم دي په دې کولو سره، موږ به هوډ، صبر، انعطاف او د ليد روښانه والی ولرو.

موږ تاسو ته د خدای په پراخه ځمکه کې هرچيرې چې ياست برياليتوب او خوښۍ غواړو.

دا ټول پرله پسې خیالونه او انځورونه دي
د ګلابو باغونه
د اوښکو درې
او د شبنم څاڅکي په نرمو غوټیو پورې نښتي دي
او د ماشومتوب خوښۍ
او بې قابو شوقونه
او د دوی په څپو او جریان کې ډیرې خوښۍ
او په زړونو کې دروند غمونه
او د اسمان شمعې ځلیږي او ورک کیږي
او د مینې سراب موږ جذبوي
له وهم څخه تر وهمونو پورې
او په شوق سره خواهشات
او د اکټوپس په څیر ضد ګرفت
او د نوي زیږیدلي ماشوم ژړا
د مرګ غږ
او د روغتیا د غوړیدو خوښۍ
او لنډمهاله شیبې
دا ټول پرله پسې سپیکټرا او انځورونه دي
د شعور په پرده
خدایه، مرسته وکړه
د دې لپاره چې په ځان کې غوره ځانګړتیاوې او فضیلتونه راژوندي کړم
او د دې لپاره چې په ځان کې د سکون او ځان کنټرول سرتیري وروزو
د هغه الهي لارښود مشر اوسئ
په پریکنده جګړه کې
د ناپوهۍ او انکار پر وړاندې
او خپل مبارک بیرغ او توکي پورته کړئ
د حق بیرغ او د صداقت او نیکۍ اصول
زما د روح د یادګارونو پورته ښوییدل
او زما د ژوند سیمې
* * *
احتیاط باید د ویرې پر ځای غالب شي، د مخنیوي تدابیر باید ونیول شي، او د ناروغۍ د لاملونو د له منځه وړلو او له ویرې څخه د ځان خلاصولو لپاره باید هره هڅه وشي. میکروبونه په هر ځای کې دومره زیات دي چې که خلک له دوی څخه ویره ولري، نو دوی به د ژوند څخه خوند وانخلي حتی د ټولو اړینو روغتیایی احتیاطونو سره سره، که یو څوک خپل کور د

مایکروسکوپ لاندې معاینه کړي، نو دوی به خپله اشتها او د خوړلو لیوالتیا له لاسه ورکړي.

له هر هغه څه چې وېرېږئ، خپل فکرونه ترې لرې کړئ، هغه خدای ته پرېږدئ او په هغه باور پیاوړی کړئ ډېری کړاوونه معمولا د اضطراب له امله رامنځته کېږي، ولې داسې رنځ وړئ چې ناروغي لا نه وي راغلې؟ څرنګه چې د ډیری خلکو ناروغۍ له ویرې څخه سرچینه اخلي، نو د ویرې پرېښودل به دوی سمدلاسه خلاص کړي، او درملنه به یې سمدستي وي. هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ، ځان ته ډاډ ورکړئ: "خدای زما سره دی، او څوک چې خدای ورسره وي، د ویرې لپاره هیڅ شی نلري" په ذهني توګه ځان د خدای روح او د هغه کاسمیکي انرژۍ سره محاصره کړئ، په دې باور چې هر هغه میکروب چې تاسو برید کوي هغه به وځپل شي. په بشپړ باور سره "ای خدایه، قادر مطلق" یا "ای ربه، مرسته کوونکی" تکرارولۀ به ستاسو ساتنه وکړي، تاسو به پیاوړي کړي، او تاسو به آرام او روغ احساس کړي. کله چې تاسو د خدای سره په همغږۍ کې یاست، د هغه حقیقت به تاسو ته راشي، او تاسو به پوه شئ چې ستاسو په زړه کې، تاسو یو روح یاست چې د سختۍ او نه ختمیدونکي څخه بې برخې دی.

هر کله چې تاسو ویره احساس کوئ، خپل لاس د خپل زړه په وړاندې کیږدئ، له کیڼ څخه ښي خوا ته یې مسح کړئ او ووایاست: "ای خدایه، دا ویره له ما څخه لرې کړه او زما ذهن او فکرونه له هر ډول ګډوډۍ څخه خلاص کړه" لکه څنګه چې د راډیو مداخلې څخه د خلاصون لارې شتون لري، نو هم، که تاسو په دوامداره توګه خپل زړه له کیڼ څخه ښي خوا ته مسح کړئ، او که تاسو په دوامداره توګه د خپل زړه څخه د ویرې د لرې کولو مفکورې باندې تمرکز وکړئ، نو ویره به د خدای په مرسته ورکه شي، او تاسو به د خپل ټول وجود ډکولو الهي خوښۍ احساس کړئ.

وېره تل له انسان سره وي، او له هغې څخه خلاصېدل د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو سره ممکن دي.

په خدای باور وکړئ او په هر کار کې صادق اوسئ ډیری تقلید کوونکي شتون لري؛ خپل نوم د دوی په اوږده لیست کې مه اضافه کوئ هغه څه چې تاسو یې کوئ ماسټر کړئ او په داسې ځانګړي ډول یې وکړئ چې مخکې هیڅ چا نه وي کړي ډګر د تخلیق لپاره خلاص دی تر هغه چې هیله صادقه وي او اراده هلته وي ټول طبیعت تاسو ته ځواب ورکوي کله چې تاسو د خدای سره په همغږۍ کې یاست

خلک ډیری وخت ځان ته لومړیتوب ورکوي، مګر موږ باید د نورو په اړه فکر وکړو او د خپل توان تر حده ورسره مرسته وکړو، د ځان په څیر ورته ښه هیله وکړو. کله چې موږ دا په خپله خوښه او په زړه سره کوو، موږ

احساس کوو چې زموږ د خواخوږۍ حلقه پراخه کيږي او زموږ او نورو ترمنځ د مينې اړيکې ژورې او پياوړې کيږي.

په هغه چاپيريال کې چې ۱۰۰۰ کسان پکې وي، که چيرې هرڅوک په دوستانه ډول چلند وکړي، نو هر يو کس به ۹۹۹ ملګري ولري، خو که چيرې په هغه چاپيريال کې هرڅوک د نورو سره د دښمن په توګه چلند وکړي، نو هر يو کس به ۹۹۹ دښمنان ولري.

د سپوږمۍ رڼا او خوشحاله لرې ځمکې
کله چې ماښام شي، خپل فکرونه د سپوږمۍ له رڼا سره ګډ کړئ
خپل غمونه د هغې په وړانګو سره ومينځئ
زه ستاسو په بدن کې په نرمۍ سره د خپريدو حيرانونکې رڼا احساسوم.
او د ونو او لرې پرتو سيمو څخه پورته
په پراخه فضا کې ودريږه او په ارامو سترګو وګوره
د سپوږمۍ وړانګو او هغه شاندارو منظرو ته چې دا يې څرګندوي
د ځليدونکي افق پټو څنډو ته وګوره
اجازه راکړئ چې ستاسو فکرې فکرونه د ليدلوري له پولو څخه تير شي
د سرو زرو خوبونو ځمکې ته
خپل تمرکز د سپوږمۍ د وړانګو لخوا ښودل شوي شکلونو څخه واړوئ
لرې ستورو او لرې اسمان ته
د ژوندي آسمان هاخوا ابدي ارامتيا
چيرته چې هرڅه د مينې او ژوند سره ځليږي
د سپوږمۍ وړانګې خپرې شوې وګورئ
نه يوازې په ځمکه کې
بلکه، ستاسو د عالي ذهن د لامحدود سيمو په هر ګوټ کې
ژور فکر وکړئ ترڅو لرې پرتو او خوشحاله ځمکو ته ورسيږئ
د ژورې معنوي پوهاوي ابعاد
او کاينات د سپينو زرو رڼا په توګه ليدل کيږي
دا نه حد لري او نه پای
* * *

انسانان د ناسالمو عادتونو سره تړلي دي، او دا عادتونه په دوامداره توګه پالل کيږي پداسې حال کې چې ښه عادتونه مړه کيږي او له منځه ځي.

ناغوښتل شوي ميلمانه د انسان په ژوند کې لومړی ځای نيسي، پداسې حال کې چې عزتمن ميلمانه د هغه څخه پرته له غفلت او بې پروايۍ

څخه بل څه نه ترلاسه کوي، او دوی د هغه له دروازې څخه په سپکاوي او زړه ماتي سره مخ کیږي.

ښه عادتونه باید د ښو کارونو له لارې وروزل شي، او دا د ښه ملګرتیا او الهام بخښونکي لیکنو له لارې تضمین کیږي، ځکه چې د چاپیریال نفوذ د ارادې په پرتله پیاوړی دی.

انسانان د مادیت له خوا هڅول کیږي، او د عقل رڼا په دوامداره توګه د داخلي پرځای بهر ته لارښوونه کیږي خلک دلته او هلته منډې وهي، مګر په نړۍ کې هیڅ ځای نشته چې دوی د ځان او د دوی د وجدان څخه خوندي کړي؛ د ځان د غور کولو یوه شیبه اړینه ده.

که چیرې یو څوک د بریالیتوب لپاره دعا کوي پداسې حال کې چې د دوی فکرونه په ورته وخت کې د ناکامۍ، ګډوډۍ او بې پروایۍ له فکرونو ډک وي، نو دوی د هغه چا په څیر دي چې یو څوک په ماموریت کې لیږي یوازې په لاره کې د غلو لخوا برید وکړي هغه غله چې د یو چا بریالیتوب غلا کوي د دوی بد عادتونه دي یو څوک خپلې دعاګانې خدای ته بې پروا لیږي، او د اضطراب او اندیښنې غله مخکې له دې چې دوی خدای ته ورسیږي برید کوي البته، خدای دعاګانې اوري ځکه چې هغه هرچیرې او په ټولو شیانو پوهیږي، مګر په ځینو شرایطو کې، دعاګانې نه ځواب کیږي ولې ځینې وختونه ځواب نه ورکول کیږي؟ ځواب د بې شعور ذهن په خاوره کې پټ منفي تخمونو کې دی هغه بد عادتونه چې په لرې او وروستي تیرو وختونو کې رامینځته شوي، د یو شخص او خدای ترمنځ د خنډ په توګه ولاړ دي مثبت فکرونه باید د روح په خاوره کې وکرل شي ترڅو دوی وکولی شي د سم شرایطو لاندې وده وکړي او میوه ورکړي یو څوک نشي کولی یوازې په روغتیا، سوکالۍ او مناسبو شرایطو تکیه وکړي، ځکه چې دا لنډمهاله او لنډمهاله دي د روح په ساحه کې پانګونه کول هوښیار دي.

د یو شخص په ژوند او روح کې ویجاړونکي ځواکونه په دوامداره توګه کار کوي، چې د تیرو غلطیو څخه سرچینه اخلي. له همدې امله، یو څوک باید د دې ځواکمنو ځواکونو سره په مقابله او معامله کې محتاط او محتاط پاتې شي.

څوک چې د بریالیتوب لپاره دعا کوي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې له ځان سره فکر کوي، "زه فکر نه کوم چې زه به بریالی شم،" بریالی نشي. دعا باید په کلکه ایمان او عاجز زړه سره وشي ترڅو الهي رڼا روښانه شي او آسماني برکتونه راښکته شي.

لکه څنګه چې د مات شوي تلیفون له لارې خبرې کول ناممکن دي، همداسې دا هم ناممکنه ده چې د اندیښنو، اندیښنو، نارضایتۍ او لنډمهاله شیانو سره د ټړاو له امله د ذهن له لارې دعاګانې په مؤثره توګه خپرې شي.

د ژورې آرامۍ او ارامې همغږۍ له لارې د اصلاح شوي، رغنده حرکتونو سره، ذهن ترمیم او کیلیبریټ کیدی شي، د هغې روحاني قبولیت پیاوړی کیږي، خدای ته د زړه له کومي پیغامونو اغیزمن او مؤثر لیږد او د هغه د مبارک ځواب ترلاسه کولو توان ورکوي.

اې ربه، زما لاسونه زما په سینه پورې تړلي دي، زه خپل ټول وجود تاته وړاندې کوم، او زه خپلې دعاګانې په ژوره مینه سره ډکوم. ماته ستا لپاره د ماشومانو معصومه مینه راکړه، او زما سره مرسته وکړه چې زما د دعاګانو د کلمو تر شا ستا نږدېوالی احساس کړم. اجازه راکړه چې زما په ټولو احساساتو کې ستا شتون احساس کړم، او اجازه راکړه چې پوه شم چې ستا حکمت زما پوهه ساتي او زما ژوند ستا د رڼا یوه څراغ او ستا د نړیوال ژوند څرګندونه ده.

دوی معمولا تر ټولو خوشحاله خلک وي

ریښتینې انساني خوښي د یو کس په دوامداره چمتووالي کې ده چې زده کړه وکړي او په سمه او درناوي سره عمل وکړي. هرڅومره چې یو څوک ځان ښه کوي، هومره د هغه شاوخوا خلکو پرمختګ او خوښۍ کې مرسته کوي.

د درد اصلي لامل

د بدن او ذهن سره د روحاني ځان اړیکه، او د دوی له لارې د هغې درک کول، زموږ د ټولو دردونو، محدودیتونو، محدودیتونو، نیمګړتیاوو او نیمګړتیاوو اصلي لامل دی. د دې اړیکې له امله، موږ د درد او خوښۍ په څیر جوش تجربه کوو، تر دې کچې چې موږ د الهي خوښۍ یا پوهاوي تجربه کولو توان نلرو.

مذهب، په خپل ذات کې، د درد څخه دایمي مخنیوی او د خالص نعمت، یا خدای ترلاسه کول شامل دي.

لکه څنګه چې د لمر اصلي انځور د اوبو په څپو کې په روښانه ډول نه شي لیدل کیدی، نو د روحاني روح ریښتینی، برکتي طبیعت (د ټول روح انعکاس) نشي پوهیدلی او د هغه جوهر د ګډوډۍ او اضطراب څپو لخوا نه شي درک کیدی چې د روح د پیژندلو څخه د بدن او ذهن د بدلون او بدلیدونکو حالتونو سره راپورته کیږي.

لکه څنګه چې منحرف شوي اوبه د لمر ریښتینی انځور تحریفوي، همداسې یو پریشان ذهن هم د روح تل خوشحاله داخلي طبیعت د دې پیژندنې یا ملګرتیا له لارې تحریفوي.

د ختیځ حکمت په کتابونو کې ویل شوي:

"که تاسو د بدن څخه پورته شئ او پوه شئ چې تاسو یو روح یاست، نو تاسو به تلپاتې خوښ ولرئ او له ټولو دردونو څخه به خلاص شئ" {او ووایه، "زما ربه، زما پوهه زیاته کړه"}

{او تاسو به حقیقت وپیژنئ، او حقیقت به تاسو آزاد کړي}

آزادي د ځان حکومت کولو څخه راځي ښه عادت تر ټولو غوره ملګری دی

زما د استاد، سری یوکتسوارجي تر ټولو اغېزمنې خبرې درې کلمې وې چې هغه تل ماته تکرارولې: " چلند زده کړئ " زه په ریښتیا سره نشم کولی د دې لپاره له هغه څخه خپله مننه څرګند کړم، ځکه چې پوهیږم چې تل سم چلند کول اسانه نه وو.

کله چې تاسو باید په یو څه بریالي شئ، نو تاسو باید پوه شئ چې ولې باید پرې بریالي شئ تاسو باید نه یوازې دا پریږدئ او له هغه څخه ځان لرې کړئ، بلکه تاسو باید د هغې په اړه فکر کول هم له منځه یوسئ او له خپلو افکارو څخه یې لرې کړئ منفي فکر کول یو قوي دښمن دی چې باید بریالی شي.

که تاسو خپل تمرکز له حسي پوهاوي څخه روحاني پوهاوي ته واړوئ، نو تاسو به بریا ترلاسه کړئ او ځان ته به خوښي راوړئ. لاسته راوړنې په ذهن کې دي. یو څوک باید له ځانه وپوښتي: "ایا زه د خپلو حواسو غلام یم یا د دوی مالک؟ ایا زه په سوله کې شتمن یم یا په روحاني توګه بې وزله یم؟"

سړی باید د زیاتی قرباني نشي. له شیانو څخه خوند واخلئ، خو اجازه مه ورکوئ چې تاسو غلام کړي. آزاد اوسئ. مهربان، دوستانه، خوشحاله او خوشحاله اوسئ، او په ټولو شرایطو کې خپل مالک اوسئ. سړی باید یوازې د حواسو غلام نه وي، بلکې باید د سالمو باورونو سره سم عمل وکړي.

څوک چې غواړي له دوه ګوني اړخونو څخه تیر شي او کاسمیک شعور ترلاسه کړي، باید ځان کنټرول ولري او ځان ته روزنه ورکړي چې پرته له رواني تکلیف یا اضطراب څخه ټول شیان او ټول شرایط زغمي.

هر هغه څه کول چې زړه یې وغواړي آزادي نه ده، بلکې د آزاد ناوړه ګټه اخیستنه ده آزادي د ځان کنټرول قانون تعقیبولو څخه راځي، یعنې د ځان نظم ریښتینې آزادي د حکمت په لارښوونه د هرڅه کولو معنی لري آزادي د خدای او د هغه د قوانینو سره سم پرته له پامه غورځول شوې او سطحي ده.

د ډیری خلکو ژوند د غوښتنو، شوقونو، مزاجونو، عادتونو، او چاپیریالي او ټولنیزو اغیزو لخوا اداره کیږي.

کله چې د بدن عادتونه د ذهن کنټرول پیل کړي، نو د بدن لپاره د ارادې د امرونو اطاعت کول ستونزمن کیږي. له همدې امله چاغ خلک د وزن

کمولو لپاره مبارزه کوي، حتی کله چې خواړه تعقیبوي. شعوري حجرې خپل عادتونه جوړ کړي او د ذهن امرونو ته په چټک سره ځواب نه ورکوي. په هرصورت، که په سمه توګه روزل شوي وي، دوی به په خوښ سره د لوړو ذهني ځواکونو سره د لږ تضاد پرته د ذهن لارښوونو سره سم عمل وکړي - هغه ځواکونه چې د بدن کنټرول کولو توان لري که چیرې په سمه توګه روزل شوي او تمرین شوي وي.

ښه عادت ستاسو تر ټولو لوی ملګری دی، پداسې حال کې چې بد عادت ستاسو پټ دښمن دی، نو له همدې امله، یو څوک باید د عادت یا عمل له تکرار څخه محتاط وي، ځکه چې تکرار یو عمل په عادت بدلوي مخکې لدې چې یو څوک یې پوه شي، او عادت دوهم طبیعت کیږي. په هرصورت، دا د دوامداره ښو کارونو او مثبت، تخلیقي فکر کولو له لارې بدلیدلی شي.

په هر ځای کې د نظم او ثبات نښې

پخوانیو مفکرینو د خپلو مشاهدو څخه استدلال کاوه چې هر انسان د مادې او ذهن ترکیب دی، او د دې مشاهدې په پایله کې دوی د دوو خپلواکو ځواکونو په شتون باور درلود: طبیعت او ذهن.

بیا دوی حیران شول: "ولې په طبیعت کې هرڅه په یو ځانګړي ډول تنظیم شوي دي؟ ولې د یو کس لاس د بل څخه اوږد نه دی؟ او ولې ستوري او سیارې په فضا کې نه ټکر کوي؟ موږ په کایناتو کې هرچیرې چې ګورو د نظم او ثبات نښې ګورو"

له دې بنسټ څخه، دوی دې پایلې ته ورسیدل چې ذهن او ماده نشي کولی جلا شي او په ورته وخت کې په هر یو باندې مطلق حاکمیت ولري، ځکه چې باید یو ذهن وي چې هرڅه کنټرولوي.

دا پایله په طبیعي ډول د یو خدای مفکورې ته لار هواروي چې د مادې او ذهن دواړو لامل او اصل دی، د دوی له لارې او له دوی هاخوا شتون لري. هغه څوک چې مطلق حکمت ترلاسه کوي پوهیږي چې هرڅه په خپل جوهر کې روح دی، که څه هم دا روح په ظاهري بڼه کې پټ دی او له لید څخه پټ دی.

هغه کسان چې روحاني پوهه لري د خدای رڼا په هر ځای کې څرګندیږي

پوښتنه دا ده: څېړونکو څنګه وکولای شول چې دا په لومړي ځای کې ومومي؟

د لومړي ګام په توګه، دوی خپلې سترګې وتړلې ترڅو له نړ او مادې سره مستقیم تماس له منځه یوسي، ترڅو دوی وکولی شي خپل پام په بشپړ ډول د هغه نړیوال ذهن په پوهیدو متمرکز کړي چې د نړ او مادې دواړو تر شا پروت دی.

دوی په شعوري ډول پوهیدل چې دوی نشي کولی په طبیعت کې الهی شتون د پنځو حواسو د عادي ادراک له لارې درک کړي. له همدې امله، دوی د ژورې او دقیقې تمرکز کولو سره د ځان دننه د هغه شتون د احساس کولو لپاره یوه لاره لټوله.

بالاخره، دوی وکولای شول چې د پنځو حواسو ټولې دروازې او لارې وتړي او بندې کړي، په لنډمهاله توګه د مادي شعور څخه په بشپړه توګه خپلواک شي. بیا د روح داخلي نړ دوی ته ځان څرګندول پیل کړل او د دوی په وړاندې یې پرانیستل د هغو لویو اشخاصو لپاره چې په نه ستړي کیدونکي ډول یې خپلې باطني څیړنې تعقیب کړې، خدای بالاخره ځان څرګند کړ.

د خپلو هڅو تر شا د خدای ځواک ولیکئ

خپل داخلي ځواک د رغنده او ګټورو موخو لپاره خلاص کړئ، او تاسو به ډیر څه ترلاسه کړئ د بریالیتوب له هر عنصر څخه په ګټې اخیستنې سره د نه ماتېدونکي هوډ سره پرمخ لاړ شئ ځان د خپل تخلیقي روحیې له ځواک سره سم کړئ، او تاسو به د هغه لامحدود ذهن سره وصل شئ چې تاسو ته د الهام ورکولو او ستاسو د ټولو ستونزو د حل کولو وړتیا لري. ځواک به ستاسو د روحاني وجود له قوي سرچینې څخه په دوامداره توګه تاسو ته راشي، تاسو ته به وړتیا درکړي چې د ژوند په هره برخه کې د پام وړ لاسته راوړنې او نوښتونه ترلاسه کړئ.

د کومې مهمې پریکړې کولو دمخه، ارام کېنئ او د خدای مرسته او برکت وغواړئ بیا به تاسو پوه شئ چې ستاسو د ځواک تر شا د خدای ځواک دی، ستاسو د ذهن تر شا د خدای ذهن دی، او ستاسو د ارادې تر شا د خدای اراده ده. تر هغه چې خدای ستاسو سره کار کوي، ستاسو هڅې به بې ګټې نه وي، او نه به تاسو ناکام شئ؛ بلکه، ستاسو ځواک به څو چنده شي او ستاسو وړتیاوې به زیاتې شي او کله چې تاسو د خدای په خدمت کې خپلې دندې ترسره کوئ، نو تاسو به د هغه برکتونه ترلاسه کړئ.

که ستاسو په ژوند کې کار عاجز وي، نو د هغې لپاره بخښنه مه غواړئ، ویاړئ چې تاسو هغه دندې ترسره کوئ چې خدای تاسو ته سپارلي دي. هغه غواړي چې تاسو خپل رول د خپلې وړتیا سره سم ترسره کړئ. هرڅوک نشي کولی هغه رول ترسره کړي چې تاسو یې کوئ. تر هغه چې تاسو د خدای د رضا لپاره کار کوئ، د کایناتو ټول ځواکونه به ستاسو د خوښ او هوساینې لپاره په همغږ کې کار وکړي.

کله چې تاسو خدای ته دا اقرار کوئ چې تاسو هغه له هرڅه پورته غواړئ، نو تاسو به ځان د هغه د ارادې سره سم کړئ او کله چې تاسو په بې رحم سره د هغه په لټه کې یاست، پرته له دې چې ستاسو په لاره کې خنډونه وي، تاسو د خپلې انساني ارادې څخه غوره ګټه پورته کوئ، او تاسو

د بریالیتوب قانون هم کاروئ چې پخوانیو پوهانو او ټولو هغو کسانو ته پیژندل شوی چې ریښتینې بریا ترلاسه کړې ده.
مقدس کاسمیک ځواک ستاسو په خدمت کې دی تر هغه چې تاسو د روغتیا، خوښ او سولې ترلاسه کولو لپاره د دې مبارک ځواک کارولو لپاره ریښتینې هڅه کوئ. د دې عالي اهدافو په ترلاسه کولو سره، تاسو به د خدای په لور د خپل ریښتیني کور په لور د ځان پوهې لاره پرمخ بوځئ.
خوښي د بریالیتوب معیار دی
لومړی، تاسو باید ډاډ ترلاسه کړئ چې هغه هدف چې تاسو یې ترلاسه کول غواړئ د هڅو ارزښت لري او دې ته رسیدل د ریښتینې بریا مستحق دي.
بریالیتوب څه شی دی؟ که تاسو روغتیا او شتمني ولرئ مګر د هرچا سره ستونزې لرئ (او همدارنګه له ځان سره)، ستاسو ژوند بریالی نه دی که تاسو خوښي ونه مومئ نو نړ تیاره او ژوند بې ګټې کیږي کله چې تاسو پیسې له لاسه ورکوئ، تاسو یو کوچنی شی له لاسه ورکوئ کله چې تاسو روغتیا له لاسه ورکوئ، تاسو یو ډیر مهم شی له لاسه ورکوئ مګر کله چې تاسو سوله او ارامتیا له لاسه ورکوئ، تاسو د ژوند ترټولو قیمتي خزانې له لاسه ورکوئ
له همدې امله، بریالیتوب باید د خوښ د معیار له مخې اندازه شي، د نړیوالو قوانینو سره د سمون او همغږ وړتیا له مخې. بریالیتوب د نړ د معیارونو لکه روغتیا، حیثیت او ځواک له مخې نه اندازه کیږي. دا شیان پخپله خوښي نه راوړي پرته لدې چې په سمه توګه وکارول شي. د دې د پیښیدو لپاره، یو څوک باید د خدای او انسانیت لپاره حکمت او مینه ولري.
خدای تاسو ته دا واک درکړی دی چې د خپل ذهن او ارادې په کارولو یا ناوړه ګټه اخیستنې سره ځان ته انعام یا سزا ورکړئ که تاسو د روغتیا، سوکال او حکمت له قوانینو څخه سرغړونه وکړئ، نو تاسو به خامخا د ناروغ، فقر او ناپوه سره مخ شئ. له همدې امله، تاسو باید خپل ذهن پیاوړی کړئ او د تیرو کلونو راټول شوي رواني او اخلاقي بارونو له زغملو څخه ډډه وکړئ. هغه زړې شوې ډنډونه د خپلو اوسنیو برکتناکو پریکړو او رغنده فعالیتونو په اور کې وسوزوئ، او تاسو به د آزاد افق ته ورسیږئ.
خوښي تر یوې اندازې پورې په بهرنیو شرایطو پورې اړه لري، مګر دا په عمده توګه د یو چا د ذهن حالت پورې اړه لري د خوشحاله کیدو لپاره، یو څوک باید ښه روغتیا، متوازن ذهن، سوکاله ژوند، مناسب کار، مننذوی زړه، او له هرڅه پورته، د خدای حکمت او پوهه ولري.
د خوشحاله کیدو لپاره قوي هوډ به تاسو سره ډیره مرسته وکړي. د خپلو شرایطو د بدلون تمه مه کوئ، په غلط سره باور وکړئ چې ستاسو

ستونزې بل ځای دي. اجازه مه ورکوئ چې ناخوښي په یوه ژوره ریښه لرونکي عادت بدله شي چې ماتول یې ګران وي، ځان او ستاسو شاوخوا خلکو ته رواني درد رامینځته کوي.

ستاسو او نورو لپاره یو له لویو نعمتونو څخه دا دی چې خوشحاله او خوشبین اوسئ که تاسو خوښي لرئ، نو تاسو هرڅه ترلاسه کړي دي. د خوښ معنی د خدای سره په همغږ کې کیدل دي، او مراقبت د خوښ ترلاسه کولو وړتیا ورکوي.

ذهني عادتونه: د بریالیتوب چټکول یا ځنډول

د یو کس عادتونه د دوی د بریالیتوب د ګړندي کولو یا ځنډولو ځواک لري. دا لنډمهاله الهامونه یا غوره نظرونه ندي، بلکه د یو کس ورځني ذهني عادتونه دي چې د دوی د ژوند لاره ټاکي.

ذهني عادتونه د ذهني مقناطیس په څیر دي، چې ځینې شیان، خلک او شرایط جذبوي. ښې ذهني عادتونه تاسو ته دا توان درکوي چې مناسب او ګټور فرصتونه راجلب کړئ، پداسې حال کې چې بد ذهني عادتونه تاسو هغو کسانو ته نږدې کوي چې د نړ تمایلات او ناغوښتل شوي شرایط لري.

تاسو کولی شئ بد عادتونه بې طرفه کړئ او د هغوی ځواک کمزوری کړئ د هر هغه څه څخه ډډه وکړئ چې ممکن دوی بیرته راژوندي کړي یا یې راژوندي کړي، پرته له دې چې په دوامداره توګه په هغوی تمرکز وکړئ. بیا، خپل فکرونه د یو ښه عادت په لور واستوئ او په دوامداره توګه یې د پراختیا لپاره کار وکړئ تر هغه چې دا ستاسو د ژوند یوه لازمي برخه شي چې تاسو پرې باور او تکیه کولی شئ.

زموږ دننه، دوه مخالف ځواکونه په دوامداره توګه په شخړه کې دي: یو هغه چې موږ هڅوي چې هغه څه وکړو چې باید ونه کړو، او بل هغه چې موږ هڅوي چې هغه څه وکړو چې باید یې وکړو، حتی که دا ډیر ستونزمن ښکاري. لومړی غږ د بد غږ دی، دوهم د ښه غږ، یا خدای.

د سختو ورځنیو درسونو له لارې به تاسو په څرګنده توګه وګورئ چې بد عادتونه د بې پایه مادي غوښتنو ونې تغذیه کوي، پداسې حال کې چې ښه عادتونه د لوړو روحاني امیدونو او هیلو ونې تغذیه کوي.

تاسو باید خپلې هڅې د مبارک روحاني ونې په سمه وده باندې ډیرې متمرکزې کړئ ترڅو یوه ورځ تاسو وکولی شئ د ځان پوهې خوندورې او پخې میوې وخورئ.

که تاسو کولی شئ ځان د هر ډول بدو عادتونو څخه خلاص کړئ، او که تاسو کولی شئ ټول هغه څه چې ښه او شریف دي د شرافت او مهربان له مینې څخه ترسره کړئ، نه دا چې بدي غم او پښیماني راوړي، نو تاسو به په روحیه کې وده وکړئ او په لاره کې به پرمختګ وکړئ.

تاسو به آزاد یاست کله چې په خپله خوښه او قصدي ډول خپل بد عادتونه پریږدئ تاسو به یوازې هغه وخت آزاد یاست کله چې تاسو مالک شئ، د دې وړتیا ولرئ چې خپل احساسات، فکرونه او اراده د هغه څه کولو لپاره امر کړئ چې باید ترسره شي، حتی که دا ستاسو د غوښتنو خلاف وي د ځان کنټرول او ځان کنټرول په دې ځواک کې د تلپاتې آزادۍ تخمونه پروت دي.

ما تر اوسه پورې د بریالیتوب څو مهمې ځانګړتیاوې ذکر کړې دي: مثبت فکر کول، اراده، رواني تحلیل، نوښت، او ځان نظم ډیری کتابونه د دې ځانګړتیاوو څخه یو یا ډیرو باندې ټینګار کوي مګر د دې عواملو لاندې الهی ځواک نه مني. د الهی ارادې سره سمون د بریالیتوب ترلاسه کولو کې ترټولو مهم عنصر دی.

الهي اراده هغه ځواک دی چې ځمکه او په هغې کې هرڅه، او کاینات او په هغې کې هرڅه حرکت کوي. دا د خدای اراده ده چې په فضا کې ستوري هڅوي، او دا د هغه اراده ده چې سیارې په خپلو مدارونو کې ساتي او د ټولو ژوندیو بڼو د زیږون، ودې او تخریب دورې تنظیموي.

د ارمانونو انګړونه

اې خدایه

زما د ارمانونو اورونه دې ستا په مبارک حضور کې د تل لپاره وسوځي

زما ګران خدایه، زما د مینې کمل د ځمکې د هېرولو له خټو څخه وباسه، او د خپلې تلپاتې حافظې سینه پرې سینګار کړه.

د اسمانونو په مقدس ځای کې، زه ستا په وړاندې سجده کوم، زما خدایه

ما ستا غږ د ګلابو په خوشبوۍ کې واورېد

او ما ستا نرمښت د لیلو په نزاکت کې احساس کړ

او زما د ارمانونو په غږ کې، ستا مینه ځواب وه

زه پوهېږم چې خدای د غور او فکر له لارې پیژندل کیدی شي، مګر د ګډوډ او ګډوډ ذهن له لارې نه.

زه به خپلې سترګې د غور او فکر د نعمت لپاره پرانیزم او وګورم چې ټولې تیارې له منځه تللي دي. زه به ځان د مراقبې د دیوالونو تر شا پټ شوي الهي سولې په حوض کې ډوب کړم، او زه به خپل داخلي وجود د غور له لارې پاک کړم ترڅو د بهرني تاثیراتو سره د مخالفت له امله فاسد نشي. زه به هره ورځ د لوی خدای په غور سره هرکلی وکړم.

د خاموشۍ په پټنځای کې، زه ستاسو د سولې قربانګاه کشفوم

او د سولې په قربانګاه باندې زه ستا تلپاتې نوې خوښۍ ومومم

اجازه راکړئ چې ستا غږ د مراقبې په غار کې واورم، او بیا به زه په خپل ځان کې ابدي آسماني خوښي ومومم. سوله به زما زړه ډک کړي او زما وجود به خپور کړي، که په خاموشۍ کې وي یا د کار په جریان کې.

د اسمان په ګنبد کې هر روښانه، ځلیدونکی ستوری، او هر پاک، پاک فکر،

هر ښه عمل او ښکلی کار به یوه کړکۍ وي چې له لارې یې زه تا ته ګورم، زما ګرانه خدایه

په بشپړ ذهني تمرکز او بې پایه لیوالتیا سره، زه به خپل شعور د روحاني سترګې (د ابرو ترمنځ) له لارې د ابدیت سلطنت ته واستوم.

زه به خپل روح د بدن له بند څخه آزاد کړم او د روح له لوی سمندر سره به یې ګډ کړم.

د رواني تحلیل اړتیا

د بریالیتوب بل راز رواني تحلیل دی ځان تفتیش یوه هنداره ده چې تاسو پکې د خپل ذهن پټې ژورې لیدلی شئ چې که نه نو له تاسو څخه به پټې پاتې شي.

د خپلې ناکامۍ ټکي وپیژنئ او خپل ښه او بد تمایلات او تمایلات تنظیم کړئ.

د ځان تحلیل وکاروئ ترڅو پوه شئ چې تاسو اوس چیرته یاست، څه غواړئ ترلاسه کړئ، او کوم خنډونه ستاسو په لاره کې ولاړ دي خپل اصلي کار تعریف کړئ او په ژوند کې خپل هدف درک کړئ.

هڅه وکړئ چې د یو ریښتیني او عالي شخصیت ټولې ځانګړتیاوې رامینځته کړئ، د خواهشاتو او غوښتنو له بار څخه پاک وي. د خپل ذهن په سمون او د خدای سره په همغږۍ کې ساتلو سره، تاسو به په چټکۍ سره، په خوندي توګه او په ډاډ سره د خپلې مطلوبې موخې په لور پرمختګ وکړئ. ستاسو وروستۍ موخه دا ده چې خدای ته لاره ومومئ مګر پدې نړۍ کې دندې او مسؤلیتونه هم شتون لري چې باید ترسره یې کړئ.

په دې ځمکه کې مور د پردیو په څیر ښکاریږو، او یوازې هغه وخت چې مور له خدای سره مینه کوو، مور وروڼه او خویندې کیږو.

اراده او نوښت به ستاسو سره ستاسو د ژمنو په تعریف کولو او په بشپړ ډول د هغوی په پوره کولو کې مرسته وکړي نوښت څه شی دی؟ دا ستاسو دننه یو تخلیقي ځواک دی: د لامحدود خالق څخه یوه څراغ چې کولی شي تاسو ته ځواک درکړي چې یو څه رامینځته کړئ چې بل چا مخکې هیڅکله نه دی رامینځته کړی دا تاسو هڅوي چې شیان په نوي او تخلیقي لارو ترسره کړئ د نوښت ذهن لرونکي کس لاسته راوړنې کولی شي د شوټینګ ستوري په څیر حیرانونکې او حیرانونکې وي د یو څه رامینځته کولو

سره چې ظاهراً له هیڅ شی څخه رامینځته کیږي، دوی ښیې چې هغه څه چې ناممکن ښکاري په حقیقت کې ممکن دي کله چې انسان د عالي تخلیقي روح ځواک کاروي نوښت او نوښت تاسو ته ورټیا درکوي چې په خپلو دوو پښو ودریږئ، آزاد او خپلواک، او د بریالیتوب نښې دي

د بریالیتوب د نظرونو خبرتیا

فرض کړئ چې تاسو تر اوسه ناکام شوي یاست، نو دا حماقت دی چې مبارزه ودروئ او ناکامي د برخلیک په توګه وګڼئ.

دا غوره ده چې د جګړې په حالت کې مړ شئ د دې په پرتله چې هڅه کول ودروئ، ځکه چې یو څوک ډیر څه ترلاسه کولی شي، ځکه چې د یو چا هڅې به د مرګ وروسته هم په نوي ژوند کې دوام ومومي.

بریالیتوب او ناکامي د هغه څه پایلې دي چې تاسو په تیرو وختونو کې کړي دي، او همدارنګه هغه څه چې تاسو اوس کوئ. له همدې امله، تاسو باید د تیرو تجربو څخه د بریالیتوب فکرونه وروزئ او هغه انرژي ورکړئ ترڅو تاسو په خپل اوسني ژوند کې د ناکامۍ فکرونه کنټرول کړئ.

هغه ستونزې او کړاوونه چې یو بریالی کس ورسره مخ کیږي ممکن د هغه په پرتله ډیر وي چې یو ناکام کس ورسره مخ کیږي، مګر، پخواني ځانونه روزلي ترڅو د ناکامۍ مفکوره په بشپړ ډول او په دوامداره توګه رد کړي.

تاسو باید خپل ذهن له مایوسۍ او نا امیدۍ څخه بریا او بریا ته واړوئ؛ له اندیښنې څخه ارامۍ ته؛ له فکري ګډوډۍ او اضطراب څخه ذهنی تمرکز ته؛ له ګډوډۍ او ګډوډۍ څخه سولې ته؛ او له سولې څخه مقدس روحاني خوښۍ ته واړوئ کله چې تاسو دا ځان پوهه ولرئ، ستاسو د ژوند هدف به د بریالیتوب تاج په سر شي او د خدای په مرسته به په شانداره توګه ترلاسه شي.

د فکر ځواک

تاسو د خپل معمول فکر د کیفیت او ماهیت سره سم بریالیتوب یا ناکامي ښکاره کوئ.

ستاسو په ژوند کې کوم یو ډیر پیاوړی دی: د بریالیتوب فکرونه یا د ناکامۍ فکرونه؟

که ستاسو فکر تر ډېره منفي وي، نو کله ناکله مثبت فکرونه به د بریالیتوب د راجلبولو لپاره کافي نه وي، خو که تاسو په صادقانه توګه فکر وکړئ، نو تاسو به هغه څه ومومئ چې تاسو یې په لټه کې یاست او خپل هدف ته به ورسیږئ، حتی که تاسو د تیارو په منځ کې محاصره احساس کوئ.

یوازې تاسو د خپل ځان مسؤل یاست بل څوک به ستاسو لپاره د قیامت په ورځ ځواب ورنکړي یا حساب نه ورکوي ستاسو کار په نړۍ کې، چیرې چې ستاسو کړنو تاسو (ستاسو د تیرو کړنو پایلې) ځای په ځای کړي دي، یوازې د یو کس لخوا ترسره کیدی شي: تاسو او ستاسو کار یوازې هغه وخت بریالی ګڼل کیږي کله چې دا ستاسو ملګري انسان ته په یو ډول خدمت کوي.

په هیڅ ستونزه مه فکر کوئ او نه یې په اړه فکر کوئ، پرېږدئ چې شیان د یو څه وخت لپاره آرام شي، او ممکن پخپله حل شي، مګر دومره اوږد آرام مه پریږدئ چې تاسو د پوهیدو وړتیا له لاسه ورکړئ پرځای یې، د آرامۍ له دې دورو څخه د خپل انعکاس ژورولو او په ځان کې د ارام افقونو ته د رسیدو لپاره کار واخلئ کله چې تاسو له ځان سره په همغږۍ کې یاست، تاسو به وکولی شئ د هر هغه څه په اړه چې تاسو یې کوئ په روښانه توګه فکر وکړئ حتی که ستاسو فکرونه وګرځي، تاسو به وکولی شئ هغه راټول کړئ او بیا یې تنظیم کړئ. د همغږۍ دا برکتي وړتیا د هڅو او تمرین له لارې ترلاسه کیدی شي.

د ښوونکي پرامهانسا په وینا، مور
د مور په ورځ یې یوه لکچر ورکړ

راځئ چې دا ورځ د ټولو هغو ښو میندو لپاره د ښه فکر په توګه وساتو چې خپل ماشومان یې په مهربانۍ او مینې سره پاللي دي.

د مور مینه مور ته د دې لپاره نه ده راکړل شوې چې موږ په نرمۍ او بې پروایۍ سره خراب کړو، بلکې زموږ په زړونو کې د نرمۍ هڅولو لپاره ده ترڅو موږ د نورو زړونه په مهربانۍ سره نرم کړو او ستړي روحونه د نړۍ له اندیښنو او محدودیتونو څخه آزاد کړو. هغه کسان چې په غم او غم کې ډوب دي، له ډیرى بدبختیو او سختیو څخه رنځ وړي، زموږ نرم درک او خواخوږۍ ته اړتیا لري.

ما خپل روحاني روښانتیا د خپلې مور سره د خپلې لویې مینې له لارې ترلاسه کړه؛ زما د مور سره زما صادقانه مینه د خدای سره زما د مخ په زیاتیدونکي مینې لومړنی دلیل و، ځکه چې دې مینې ما هڅولی و چې د هغې خالص سرچینې وپلټم، او ما دا په خدای کې وموند، چې د ټولو نیکمرغیو او فضیلتونو سرچینه ده.

مور د پلار په پرتله ډیره مهربانه او بخښونکې ده مور د خدای د بې قید او شرطه مینې تر ټولو پاکه بیلګه ده خدای میندې د دې لپاره پیدا کړې چې زموږ لپاره خپله مینه څرګند کړي، پرته له دلیل یا دلیل څخه.

زه ښځه د نړیوالې موروالي انساني څرګندونه ګڼم، او هغه څه چې زه یې په اړه تر ټولو ډیر ستاینه کوم د هغې ریښتینې مورنۍ مینه ده هغه کسان

چې په ښځه کې روحاني ښکلا او عالي معنی درک کوي د عالي احساساتو ځخه راوېښ کیږي او ځانونه د الهام پراخو سیمو ته خلاص ګڼي نړیواله مینه د هر هغه چا په زړه کې نفوذ کوي چې ښځې ته د قدر او درناوي سره ګوري او د هغې سره د مهربان□ او عزت چلند کوي.

که خدای پاک د میندو په زړونو کې خپله مینه نه وای اچولې، نو دوی به د خپلو ماشومانو سره مینه نه وای کړې، خو، کریډیټ هم د هغو لارو له امله دی چې له لارې یې دا مینه جریان لري. ټولو لویو خلکو خپلو میندو ته لویه مینه ښودلې ده.

د مور د شتون له امله کور له رڼا، خوښ□ او برکتونو ډک دی راځئ چې تل د مور د مینې شعله په خپلو زړونو کې روښانه وساتو.

او د نړ□ ټولو نیکو میندو ته سلامونه

او ټولو هغو کسانو ته چې د هغوی سره په مهربان□ چلند کوي

د هغوی په درناوي او د هغوی د وړتیا په پیژندلو کې

د ژورو ځپو

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود مسعود

زه ستا د پیدایښت په بستر کې ډېر وخت تېر کړی یم، تېر، حال او راتلونکی، او زه — د ابدیت ماشوم — اندېښمن او پریشان وم، ما ډېر ځله مبارزه وکړه، خو بې ګټې، تر هغه چې بالاخره زه بریالی شوم چې له بستر څخه ټوپ کړم چې د غولوونکي نسبیت خنډونو لخوا محاصره شوی و. تا ما په خپلو لاسونو کې واخیست او د ابدیت د سولې په سندرو سره مې غېږ راکړه. زه د ابدیت ماشوم یم — ستا ابدیت — او زه خپل سر ستا د هر اړخیز وجود په سینه کې ږدم.

زما زویه، اندیښنه مه کوه

په یوه سخته شیبه کې، ما ستا غږ واورېد چې ویل یې: "زما د ساتنې لمر ستا په روښانه او تیاره ساعتونو کې په مساوي ډول ځلیږي"

زما زویه، اندیښنه مه کوه، خو باور او موسکا کوه! ځکه چې غم د روح د مبارک طبیعت سره ظلم دی، اجازه راکړه چې زما شفا ورکوونکې رڼا ستا د روښانه موسکا له لارې روښانه شي، ستا خوښي، زما زویه، ماته خوښ□ او قناعت راکوي.

له تاسو سره خوند وکړئ

په بې شمېره ژوندونو کې، ما له تا سره لوبې کړې دي او بې شمېره سندرې مې ویلي دي، زه اوس هم ستا ګرمه غېږ یادوم کله چې زه له پېړیو غیر حاضر□ وروسته کور ته راستون شوم - ستا خوا ته - د جلاوالي یوه څپه زما په سر کې وه او دلته زه بیا یم، ستا په ابدي حضور کې، له تا سره لوبې کوم او خاندم، ستا د تلپاتې مینې سندرې درته وایم.

زما د ارادې خلاف نه، اې مرګه

زه به په زور له ځمکې څخه زما د ارادې خلاف نه را ایستل کېږم لکه یو تښتېدلی ماشوم چې له خپلو ملګرو څخه ایستل شوی وي. زه له خدای سره مینه لرم، او هغه له ما سره مینه لري؛ او کله چې زه د وروستۍ ځل لپاره لاړ شم، زه به دا رول د وخت په سټیج کې بشپړ کړی وي - دا عمل چې خدای غوښتل ما د هغه د کاسمیک ډرامې د دوام په توګه ولوبوي. د ژوند په ډرامه کې زما د رول په ترسره کولو کې، زه به موسکا وکړم او زه به ژاړم: د هیلو په پوره کیدو خوشحاله او د امیدونو په ماتیدو غمجن یم مګر د خپل رول په بشپړولو سره، که څه هم ستونزمن او ستړی کوونکی وي، زه به د ځمکې سټیج د موسکا زړه سره پرېږدم. زه به د کاسمیک مور په غېږ کې د یو څه وخت لپاره آرام وکړم، د هغې په خوښ□ کې ډوب شم، او بیا به بیرته ځمکې ته راستون شم، نور د زړو غوښتنو لخوا نه راښکته کیږي چې په بې پروای□ سره د دوکې په باغ کې کرل شوي، بلکه د هغې د نرم او مهربان غوښتنې په ځواب کې.

مینه وال لوټس

زما د ذهن مچ□ ستا د مینې وړ زړه په کمل کې ډوب ده، اې ربه، له کوم ځای څخه چې زه ستا د نرمې مینې امرت څښم، زما دا روحاني مچ□ یوازې هغه ګلونه راټولوي چې ستا د خوږ بوی خپروي. ما ځان د حسي خوښیو له شاتو څخه محروم کړ او د تصور له بې وزلو باغونو څخه ډیر پورته الوتنه وکړه تر هغه چې ما بالاخره ستا د مقدس رڼا کمل ومومند. زه ستا مچ□ وم چې د اوتارونو په کروندو کې ګرځېدم، د ګلونو د بویونو لخوا بې شمیره تجربو ته راښکته کیدم، مګر اوس ما خپل سرګردانۍ بنده کړې ده، ځکه چې ستا مبارک بوی زما د روح تنده ماته کړې او زما د هر ډول عطر یا خوږ بوی لپاره سوځیدونکې لیوالتیا یې پوره کړې ده.

د دوکې ځنګل سوځي

ما د وهم او دوکې په ځنګل کې یوازېتوب او خپه احساس کاوه، نو ما د ځان د نظم و ضبط بنډلونه بل کړل، مګر اور ورو ورو او بې اوره سوځېده ما د خپل زړه له ژورو څخه دعا وکړه، او ته زما سره راغلی، ای ربه، او زما ځینې کمزورۍ یې وسوځولې، او اورونه په چټکۍ سره د غلطۍ د وچو بوټو او بوټو له لارې خپاره شول بیا دوی د غوښتنو اغزیو بوټو ته ورسیدل او د غرور او تکبر لوړ ونو ته یې لمس کړل. ستا د رڼا ژبې زما د ناپوهۍ پراخه ځنګلونه وخوړل او دوی یې په ایرو بدل کړل. زه ستا څخه مننه کوم، ای الهي سوځونکي! او ستا بندګان دې د سمدستي مرستې او چټکې شفا لپاره په دعا او دعا کې ستا خوا ته وګرځي.

ستا اصلي سندره

ستا د اورېدو لپاره، ساتونکې فرښته، ما د خپل داخلي لید راډیو د مینې په نرمو لمسونو سره تنظیم کړې ده، ډیری وختونه په مراقبه کې، ما ستاسو د نږدې اولیاء کرامو تر ټولو خوږو سندرو ته غوږ نیولی دی: عالي روحاني سمفونیو ته، زما له زړه څخه زیږیدلي ترکیبونو ته، او ستاسو لپاره زما د لرغوني ارمان د خوږو سندرو ته په صبر او آرامۍ سره، ما د خپلو ژورو احساساتو وسیله تنظیم کړې ده، او کله چې خوب زما سترګې سختې کړې او زه د خوب کولو په حال کې وم، ستاسو اصلي سندره زما له لارې جریان درلود او اوس زه ستاسو د خوښۍ د سندرو د خوښۍ غږونه خپروم او خپل غږ ستاسو د عقیدتمندانو په ډله کې اضافه کوم، ترڅو سندرې نور هم په زړه پورې شي او لیوالتیا او لیوالتیا شدت ومومي.

زه به د روحونو په سمندر کې لامبو وهم

ستا سره په یو ځای کې، ټول شامل روح، زه به د کایناتي ژوند نبض شم، زه به د روحونو په سمندر کې لامبو وهم، زه به د مقدس انساني احساساتو په څپو نڅا وکړم او ټولو ته به د برکت خوښۍ باران ورکړم، له آسماني همالیا څخه، زه به د لوړو ارمانونو یو نړیوال سیلاب راوباسم، زه به د نورو لپاره د رحم په هره اوښکه کې توی شم، زه به د اولیاء کرامو په طلایی چوپتیا او د ګلابي ذهنونو د غوړیدونکو امیدونو کې حاضر شم، ای د هیلو وفادار پوره کوونکی!

کله چې زما ابدي څراغ ستا له بې پایه رڼا سره ګډ شي، زه به په هر سترګو کې ځلیږم.

سلام دې وي پر تا

نوي غږونه او بصیرتونه
د ژوند د اوږي په ورځو کې
زه د احساساتو امرت راټولوم
د خوږو فضیلتونو له ګلونو څخه
د ښو روحونو په باغونو کې وده کول
او ما په خپل زړه کې د کش شوي جوهر ذخیره کړه
د زغم له لوړو ګلونو څخه
او د عاجز□ غوټ□ د خپل نرم خوشبو سره
او د نرمو کملو د نظرونو نادر ګلونه
او کله چې د ژمي د سړو تجربو واورې زما شاوخوا وریږي
او دردناک ځمکنی جلاوالی
زه تودوخه او تسلیت غواړم
زما د زړه په حجرو کې زیرمه شوي امرت کې
په هغه مبارک حجره کې، ستا په حضور کې
زه ډیری وخت الهي مچ□ ومومم
زما د زړو ارمانونو خوږوالی وڅښه
زه ډاډمن، خوشحاله او تسلیت احساسوم
زه به د خوښ□ آبشار شم
زما خوښي په دوامداره جریان کې غږیږي
چیرته چې زورور سیلاب له منځه ځي
د نورو د غمونو او اندیښنو دروند بار
زه به په نه منلو وړ سرعت سره منډه کړم
له بې شمېره ځایونو څخه
له ځوریدلو روحونو څخه
د هغې د وېرې د لرې کولو لپاره
او زه به د هغې ستونزې له منځه یوسم
زه به د بریښنا یو ځلیدونکی شم
په تیاره شپه کې
ښه ښکارېدل
ستا ښکلا، له لرغونو وختونو راهیسې پټه ده
د ناڅرګندو سترګو د تیارو تر شا
زه به د سپوږم□ ځلیدونکی څراغ شم
د ځمکې له مخ څخه د تیارو لرې کول
زه به د رڼا وړانګې شم

د پټې تیارې لرې کوونکی

د انسان د فکر په ګوټ ګوټ کې

ستا په فضل سره، اې ربه

سیلاشي، د حکمت ناڅاپي ځلا

تېروتنې چې د زمانو او زمانو په اوږدو کې راټولې شوې دي

هغه اطمینان چې مینه په روح کې رامینځته کوي په احساس کې نه دی.

بلکې په هغه خوښۍ کې چې دا احساس راوړي

ځکه چې مینه خوښي راوړي

موږ مینه خوښوو ځکه چې دا موږ ته ډېره خوښي راکوي

مینه هدف نه دی؛ خوښي هدف دی

خدای ابدي او تلپاتې نعمت دی

او د روح طبیعت هم همداسې دی، له همدې امله عرفانیانو سندرې ویلې

هغه کسان چې دا حقیقت یې تجربه کړی او دا روحاني خوښۍ یې خوند اخیستی دی:

"موږ له خوښۍ څخه راغلي یو، په خوښۍ کې ژوند کوو او زموږ وجود لامبو وهي"

او موږ به کاسمیک خوښۍ ته بیرته راشو، یوه ورځ به په دې خوښۍ کې ویلې شو"

ټول عالي احساسات لکه مینه او شفقت

زړورتیا، قرباني او عاجزي د خوښۍ پرته بې معنی دي

خوښۍ د خوښۍ معنی لري، او دا د لوړې خوښۍ څرګندونه ده

یا تر ټولو لویه رضایت

{او ستا رب به خامخا درکړي، او ته به راضي شې} {خوشحاله او خوشحاله اوسه}

که څه هم خوښۍ ممکن د ځینو بهرنیو شرایطو په پایله کې رامینځته شي

خو په خپل خالص جوهر کې، دا د شرایطو سره تړلی نه دی

دا ډیری وخت د مادي شرایطو پرته ښکاري

ځینې وختونه تاسو سهار له خوبه پاڅیږئ

ته داسې احساس کوې لکه چې په خوښۍ سره الوتنه کوې

او کله چې تاسو د مراقبې په ارامۍ کې کښیناستئ، نو خوښۍ ستاسو دننه کې څپې وهي.

پرته له کوم بهرني الارم څخه هغه راویښ کړئ

دا د روح يوه بې ساري خوښي ده
خو کله چې خوښي په ځينو شرايطو پورې تړلې وي
دا د ورته شرايطو څخه نه راپورته کيږي
په حقيقت کې، هغه شرايط د خوښ تجربه کولو وسيله وه
هغه څه چې په اصل کې په روح کې پټ وو، ما د روح په خاوره کې د چېړې په څير کيندل
او د انسان په دننه کې پټ د خوښ له ذخيرې څخه د خوښ يوه چينه خپره شوه.
له همدې امله، په انساني تجربه کې، اړتيا معمولا راپورته کيږي
ځينو پيښو ته چې هغه پټه خوښ راوباسي چې دننه يې ژوره ده
مينه هم د روح طبيعت دی، خو په خوښ پورې تړلې ده.
له خوښ پرته مينه نشته
آيا سړی د خوښ پرته د مينې فکر کولی شي؟ يقينا نه
کله چې مور د هغه درد په اړه خبرې کوو چې بې حسابه مينه يې راوړي
مور د يوې داسې هيلې په اړه خبرې کوو چې پوره شوې نه ده
خو د مينې اصلي تجربه تل د خوښ سره مل وي.
زما ذهن د مچ په څېر دی، الوتنه کوي
زما د زړه جلا باغ ته
هغه ځوک چې زما د مينې باد سره ډوب شوی دی
ستا خوږوالی، د شبنم په مرغلرو سينګار شوی
ما ستا لپاره ډېر ښکلي ګلان کرلي دي
له روحاني تبعيض څخه
او ژېړ نعناع
زما د توبې اوښکې جذبولو لپاره
او نازک بنفش، د عاجز خوب ليدونکي
او زما زړه د روح د درک لپاره پراخه خلاص دی
زه تاسو ته د خپلو فکرونو ونې وړاندې کوم
د خوشبويه دعاګانو خوندورې ميوې
د نرمو او شنو څانګو څخه جوړ شوي عاجز لاسونو سره
او زما د زړه په باغ کې
زما فکرونه د مچ په څير دي چې زما شاوخوا ګرځي
ستا لپاره د خالص امرت نذرانو په مينځ کې مست يم
ټولې نړ د "مينې" کلمې اصلي معنی هېره کړې ده.

مينه په غلطه توګه کارول شوې او زړه يې دومره ډېرو خلکو ټوټه کړی چې يوازې يو څو کسان نور د مينې معنی پوهيږي.

لکه څنګه چې غوړ د زيتون په هره برخه کې موندل کيږي، همداسې مينه د تخليق په هره برخه کې نفوذ کوي مګر مينه تعريف کول خورا ګران دي، د همدې دليل لپاره چې الفاظ د نارنج خوند نشي بيانولی؛ يو څوک بايد د هغې د خوند پوهيدو لپاره د ميوې خوند وخوري. همداسې د مينې لپاره هم پلي کيږي.

تاسو ټولو په خپلو زړونو کې په يو ډول مينه تجربه کړې ده، او له همدې امله تاسو د هغې د ماهيت په اړه نظر لرئ، مګر په ټوليز ډول خلک نه پوهيږي چې څنګه مينه وکړي، پاکه کړي او پراخه کړي ترڅو الهي مينې ته ورسيږي.

د ژوند په پيل کې په ډيری زړونو کې د الهي مينې يوه څرک شتون لري، مګر دا معمولا ورک کيږي ځکه چې يو څوک نه پوهيږي چې څنګه يې پالنه وکړي.

ډيری خلک پدې باور دي چې د مينې د ماهيت تحليل ته اړتيا نشته دوی مينه د هغه احساس په توګه پيژني چې دوی يې د خپلو خپلوانو، ملګرو او نورو په وړاندې تجربه کوي چې دوی ورته په کلکه متوجه دي مګر مينه له دې څخه ډيره ده.

يوازېنۍ لاره چې زه يې ريښتينې مينه تشريح کولی شم د هغې اغيز بيانول دي که چيرې يو څوک د الهي مينې يوه ذره هم احساس کړي.

هغه د خوښۍ د سيلاب څخه ډوب شو چې د هغه د کنټرولۀ توان يې ډير و.

موږ بايد په ښه کولو او د نورو سره د مرستې په هڅه کې قوي واوسو. هغه څوک چې يوازې د ځان او خپلې کورنۍ په اړه فکر کوي، ډيره خوښي به ونه مومي، او که هغه د بل چا په اړه فکر ونه کړي چې ممکن رنځ وي، نو هغه ځان د هغه خوښۍ څخه محروموي چې په روح کې د اړو کسانو سره د مرستې لاس په غځولو سره رامينځته کيږي. په پايله کې، د هغه د خوښۍ لوښی به کوچنی پاتې شي او د هغې محتوا به نيمګړې وي.

پيسې، زما لپاره، يو شی معنی لري: د ښه کار کولو او نورو سره د مرستې لپاره يې وکاروئ

هغه کسان چې مخلص، صادق او ليواله دي چې ستاسو د درناوي لپاره ملګرتيا وکړي، نه د بل څه لپاره، په دې نړۍ کې ډېر کم دي.

دا وفادار ملګري د نړۍ خوښي ده، او ريښتينې ملګرتيا د دې نړۍ له هرې شتمنۍ څخه لويه ده.

هغه څوک چې له خلکو سره په خپلو معاملو کې صادق وي، خدای به ومومي او هغه څوک چې په زړه کې مینه لري، نور به په ریښتیا سره وپیژني، لکه څنګه چې یو څوک د یوې روښانه شیشې له لارې ګوري او هغه څه درک کوي چې دننه دي. د نورو په اړه دا ټول پوهه د خدای سره مینه کولو او د ورته مینې سره د نورو سره مینه کولو څخه راځي.

په ملیونونو خلک د خوب په جریان کې د غیر شعوري ذهن د حیرانتیاوو څخه متاثره دي، مګر په لوړ حالت کې، تاسو کولی شئ هغه څه وګورئ یا پوه شئ چې تاسو یې د تصور له لارې نه، بلکې د واقعیت له لارې غواړئ.

زه کولی شم په دې څوک□ کې کښینم او خپل ذهن هر ځای ته واړوم او په سمه توګه وګورم چې په هغه ځای کې څه پیښیږي.

ځینې وختونه شاګردان په لاشعور کې ژوند کوي، او ځینې وختونه دوی لوړ شعور ته پورته کیږي او یو څو انتخاب شوي کسان شتون لري چې د لوړ شعور څخه تیریږي او کاسمیک شعور ترلاسه کوي: د الهي روح ساحه، چې هیڅ اصل یا لامل نلري.

د خالص روحاني پوهاوي په حالت کې، سالک اړتیا نلري چې شیان مخکې له مخکې تصور کړي ترڅو تجربه یې کړي کله چې دوی د کاسمیک شعور سره یوځای کیږي، د دوی پوهاوی پراخیږي او د وجود له هر اتوم سره یوځای کیږي، او دوی په شعوري ډول د ټول کایناتو او ټولو موجوداتو څخه خبر کیږي. دا تجربه د شعور یوه نه ختمیدونکې پراختیا ده.

څوک چې دا شعور تجربه کوي احساس کوي چې دا د واښو په ریښې او د غرونو په څوکو کې شتون لري، او د هغه د بدن هره حجره او د فضا هر اتوم احساسوي.

آیا ته فکر کوې چې ته یو کوچنی بدن یې، په داسې حال کې چې ستا دننه لویه نړ□ پټه ده؟!

خو کایناتي شعور له دې هاخوا هم پروت دی کله چې سالک په ټول وجود کې خپل شتون احساس کړي، دوی لامحدود خوښ□ او تر ټولو لویه الهي مینه تجربه کوي.

{او ستا په مینه کې زما حواس بوخت دي، لکه څنګه چې ستا په ښکلا کې زما ټول موجودات ډک دي}

دا د الهي شعور له هر اړخیز شتون سره یوځای کیږي

نو له خدایه ښې هیلې ولرئ او د هغه د فضل هیله ولرئ، خپل هدف ته د رسیدو څخه مه نا امیده کیږئ!

یو څوک یوازې د دې فکر کولو سره د خدای سره نشي کیدی چې هغه روحاني روښانتیا ترلاسه کړې ده.

لوړو مقامونو ته د رسيدو لپاره د ځان ښه والی او اخلاقي تصفيه اړينه اړتياوې دي

د خدای پيژندل په ممکنه ډول او په ريښتينې ډول د خدای پيژندلو ترمنځ لوی توپير شتون لري. يوازې د عاجزۍ، حکمت، اخلاص، نيک کردار او زړه سوانده ليوالتيا له لارې د هغه پيژندل ممکن دي.

عاجز هغه څوک دی چې خدای پيژني او خدای يې هم پيژني

هغه کسان چې په کايناتي شعور کې ژور ډوبيږي په طبيعي ډول غير معمولي روحاني وړتياوې او په طبيعي ځواکونو کنټرول رامينځته کوي، په هرصورت، هيڅ څوک چې ريښتينی الهي شعور ترلاسه کوي خپل واکونه د وياړ او ښودلو لپاره نه کاروي، پرته له حکمت يا هوښيارۍ څخه.

هوښيار خلک پوهيږي چې خدای په وجود کې يوازينی استازی دی او په عاجزۍ سره هغه غير معمولي ډالۍ هغه ته بيرته ورکوي چې هغه ورسره احسان کړی دی.

ايا په وجود کې هر څه معجزه نه ده؟ او ايا انسان، يوازې د خپل وجود له امله، هم معجزه نه ده؟

که انسانان د خدای له ټولو پيدا شويو معجزو څخه راضي نه وي، نو ولې بايد اولياء نور معجزې وکړي؟

د خدای پاک صالح اوليا هيڅ کار نه کوي پرته لدې چې خدای پاک ورته د ترسره کولو امر وکړي، او ځينې وختونه د هغو دليلونو لپاره چې ناڅرګند او پوهيدل يې ستونزمن وي.

زه به د يوې بيلګې په توګه تشريح کړم چې څنګه لوړ شعور د لاشعوري شعور څخه توپير لري.

لوړ شعور هغه حالت دی چې تاسو پکې کولی شئ - په داسې حال کې چې ويښ او ويده ياست او په بشپړ ډول هوښيار ياست - په بدن کې هر ډول احساس د خپلې خوښې سره او پرته له کوم بهرني محرک څخه رامينځته کړئ.

د بې شعوره تخيل په نړۍ کې (د خوبونو په نړۍ کې)، تاسو کولی شئ د ګرمو شيدو يوه پياله وڅښئ

خو دا ازموينه پر تاسو تحميل شوې ده، په هرصورت، په لوړه شعور کې، تاسو کولی شئ ورته شی يا بل څه په شعوري او قصدي ډول تجربه کړئ.

لاره ښايي اوږده ښکاره شي، خو د زرګونو ميلونو سفر په يوه ګام سره پيل کيږي او تر هغه چې يو څوک خوشبين پاتې شي، هيڅ خنډ نشي کولی د مطلوب هدف د ترلاسه کولو مخه ونيسي.

زه اوس هم تير ژوندونه په ياد لرم

دا هغه ځای دی چې ما ستا په لټه کې وم
او زه ډېرې شپې په یاد لرم
د ځلیدونکو ستورو سره ښکلی شوی
او د سهار منظرې
هغه چې د شنې معصومیت سره وي
او د ماښام همغږه ساعتونه
د رمې د زنګونو په تال سره
او ډېر ګاټې لرونکي کلونه
د پسرلي د ګلونو او ګلونو سره
د دوبي بادونه
شفاف باران کوټونه
د الماسو د یخونو ټولګې
په ژمي کې
آه، څو ځله مې ستا د راتګ انتظار وکړ
د خوښ سره د نڅا زړه سره
زما روح ستا د ارمان له امله نږدې الوتنه کوي!
هره شپه، زموږ د ارام او ارام خوب په جریان کې، موږ د سولې او خوښ خوند اخلو
کله چې موږ په ژور خوب کې ډوب شو، خدای موږ ته په یوه عالي، ارام شعور کې ژوند راکوي، په کوم کې چې موږ د دې وجود ټولې ویرې او اندیښنې هیروو.
په مراقبه کې موږ کولی شو هغه برکتناک رواني حالت حتی د ویښیدو په وخت کې تجربه کړو، او د نورو کچو څخه د سولې خوند واخلو.
کله چې الهي خوښي راښکته شي، زما ساه اخیستل ارام کیږي، او زما روح پورته کیږي، په یو وخت کې د زرګونو خوبونو د خوښ تجربه کوم، بیا هم زه خپل عادي حواس له لاسه نه ورکوم. دا کاسمیک تجربه د هغو کسانو لپاره ساتل شوې ده چې د شعور لوړ حالت ته په ژوره توګه ځي.
کله چې د یو چا وجود د خدای له پراخې خوښ ډک شي، بدن یې په بشپړه توګه ارام شي، ساه یې جریان ودروي، فکرونه ارام کیږي، او حتی په تدریجي ډول له منځه ځي. مراقبه کوونکی د خپل روح واقعیت او خالق ته د هغه نږدې والی احساسوي، نو هغه د الهي نعمت څخه څښي او د خوښ هغه خوند څکي چې د شرابو زرګونه خوراکونه یې نشي چمتو کولی.
یو عادي کس د ویښیدو او خوب ترمنځ په پوله کې خوب احساسوي، د لنډ وخت لپاره د هوساینې احساس تجربه کوي، مګر دا احساس ژر له منځه

ځي کله چې دوی ژور خوب ته ځي خوب د شعور بشپړ له لاسه ورکول ندي ځکه چې، د ویښیدو پرمهال، تاسو پوهیږئ چې ستاسو خوب آرام و که نه.

د خوب ډیری حالتونه شتون لري - ځینې سپک، ځینې ژورې مګر هغه روحاني تجربې چې یو څوک د خدای سره په شعوري حالت کې لري د خوب یا خوب د لوی نعمت (هغه خوب یا خوب چې د خوب څخه مخکې وي) په پرتله ډیر خوندور او تازه دي.

(حتی که ته زما د اورېدو او لید په څیر نه یې)

زما سترګو هیڅ ونه لیدل، او زما غوږونو هیڅ ونه اوریدل

ځکه چې ته زما د سترګو ته د خوب په پرتله خوږ یې

او زما زړه ته د امنیت په پرتله خوږ دی

د خوب د اسرارو او اسرارو هاخوا دا مقدسې خوښ پرتې دي

موږ ټول نه شو خوښولی ځکه چې دا ناشونې ده زه هڅه کوم چې څوک خپه نه کړم زه خپله غوره هڅه کوم

دا ټول هغه څه دي چې زه یې کولی شم

موږ باید لومړی د خدای رضا ولټوو زما یوازین موخه د خدای رضا کول دي زه خپل لاسونه د هغه په وړاندې په عاجز سره دعا کوم، خپلې پښې په هر ځای کې د هغه د لټولو لپاره کاروم، او زما ذهن د هغه په اړه فکر کوم او د هغه په معجزو غور کوم.

خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي ترڅو موږ هغه د سولې، مینې، پوهې، مهربان، شفقت او حکمت په توګه احساس کړو.

دا، او بل هیڅ نه، هغه څه دي چې زه د لیدلو او خبرې کولو لپاره راغلی یم. د غور کولو سربیره، یو څوک باید ښه ملګرتیا وساتي.

موږ باید د خلکو پسې ونه ګرځو، بلکې د خدای پسې وګرځو

که تاسو دا نظرونه ګټور ومومئ، نو دا د خدای له خوا یو نعمت وګڼئ، ځکه چې ټول کریډیټ هغه ته ځي.

نورو ته یې په اړه ووایاست؛ شاید دوی به په کې هغه څه ومومي چې تاسو یې ومومئ موږ باید هیر نکړو چې هره ورځ اړمنو خلکو ته د خپلې وړتیا تر کچې پورې مرسته وړاندې کړو تر هغه چې زه په جیب کې پیسې لرم، زه به یې ورکول بند نه کړم، ځکه چې زما نه ختمیدونکې او نه ختمیدونکې سرچینه خدای دی.

موږ باید خدای وپیژنو لکه څنګه چې لویانو پوهیدل دا د فکر او شخصي هڅو له لارې ممکنه ده.

یو ځل زه د عبادتځای څخه بهر ګرځېدم او د خپل لوی استاد، سری یوکتیسور په اړه فکر کوم، چې څو کاله دمخه مړ شوی و.

ما د هغه لپاره ډېره لېوالتیا احساس کړه او خفه وم چې هغه زما سره نه و چې د عبادت ځای ښکلا او فضا څخه خوند واخلم، او ناڅاپه هغه له اسمان څخه ما ته راڅرګند شو او ویې ویل:

"ایا ته فکر کوې چې ته یوازینی کس یې چې له دې ښکلي ځای څخه خوند اخلې؟ زه هم ستا په څیر ترې خوند اخلم!"

هغه سالک چې د خدای سره د یوځای کیدو غوښتونکی دی باید د مراقبې او د هغه سره د مینې ورځني تمرین له لارې هڅه وکړي.

او له هرچا سره په دې مینه مینه وکړه

دا د جګړو څخه د مخنیوي یوازینۍ لار ده روحاني همکاري اړینه ده، ځکه چې د ریښتینې معنویت پرته هیڅ انفرادي یا نړیواله خوښي نشته مقدس همغږي د ټولو فزیکي، مالي، واده، اخلاقي او روحاني ستونزو یوازینۍ حل ده.

خوښي د خدای سره د نږدېوالي احساس څخه راځي انسانیت ځان د ناپوهۍ د زندانونو تر شا بندي کړی دی، او د دې سپکاوي زندان څخه د خلاصون وخت دی ذهن باید تل د خدای په لور متوجه وي، هر ډول شرایط وي.

بیا به تاسو ډیره سوله او خوښۍ احساس کړئ

هغه کسان چې د خدای لپاره لېوالتیا لري، خپل وجود هغه ته وقف کوي، یو بل هڅوي او روښانه کوي، او په دوامداره توګه خدای یادوي، په دې نړۍ کې خوشحاله او د آخرت د نعمت ګټونکي دي.

په وجود کې هر څه د څپې په څیر ارتعاش دی چې د خدای د ذهن لخوا رهبري کیږي. دا هوښیار ارتعاش روح القدس دی، یا وفادار روح، چې یو څوک ورسره د دعا او مراقبت له لارې اړیکه نیولی شي.

ستاسو د روح په خاموشۍ او ستاسو د ذهني تمرکز په ځنګل کې، د لامحدود مطلق سره د مینې کیسې پای نشته.

خو که موږ لومړی پیسې ولټوو، نو د خدای ترلاسه کول ګران دي.

موږ باید خدای د خپل ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه وګرځوو، او بیا به موږ په دې ژوند کې هر هغه څه ولرو چې موږ ورته اړتیا لرو.

څوک چې په خپل زړه کې د خدای لپاره تلپاتې ځای جوړ کړي، خدای به د ځمکې او اسمانونو له ښو شیانو څخه د هغه برخه پراخه کړي، او د هغه په وړاندې به پراخه افقونه پرانیزي چې د حکمت لمر پکې ځلیږي، د هغه لارې روښانه کوي او د هغه شاوخوا تیاره لرې کوي.

خدای تلپاتې عاشق دی، او د انسان لپاره هیڅ خوښي نشته پرته لدې چې هغه له خدای سره مینه وکړي لکه څنګه چې هغه مینه لري - لږترلږه -

د هغه له ګرانو خلکو سره، ځکه چې د خدای پرته موږ به د مینې طبیعت نه پوهیږو او نه به یې خوند وخورو.
موږ باید زده کړو چې خپله اراده وکاروو او خپل ذهنونه متمرکز کړو ترڅو په ټول زړه سره د خدای په لټه کې شو.
د انسان کړنې د غوښتنو لخوا ټاکل کیږي، او دا عادتونه تل هغه دې ته اړ باسي چې هغه څه وکړي چې هغه یې نه غواړي.
په رښتیا هم انسان خپل تر ټولو بد دښمن دی، که څه هم هغه دا نه پوهیږي. هغه نه پوهیږي چې څنګه ارام کښېني یا خدای ته وخت وقف کړي، بیا هم هغه تمه لري چې خوښ ترلاسه کړي او جنت ته د هغه سمدستي ننوتل تضمین کړي!
مقدس تجربه یوازې د کتابونو لوستلو یا وعظونو اوریدلو سره نشي ترلاسه کیدی.
یا په ساده ډول ښه کارونه کول دا ټول ګټور دي، بې له شکه، مګر کافي ندي د خدای سره اړیکه د احتیاط تمرکز او ژور فکر ته اړتیا لري
ژوند یو لوی خوب دی
تصور وکړئ! لسیزې وروسته به زموږ شتون یو خوب وي، او هر هغه څه چې موږ یې اوس کوو د هغه خوب یوه برخه به وي.
حتی د انسانیت تر ټولو لوی شخصیتونه د انساني شعور یوازې مجسمې شوي دي، خو هغه لوی شخصیتونه خپل وروستی هدف ترلاسه کړ ځکه چې دوی لوړې کچې ته رسیدلي او په روح کې ژوندي پاتې کیږي، د ټولو پیښو په اړه د روښانه او شعوري پوهاوي سره، ځکه چې دوی په الهي شعور کې متحد دي.
هرڅوک چې د دوی د نظرونو او تعلیماتو له لارې د دوی سره همغږي کولو هڅه کوي، خامخا به د دوی شتون احساس کړي، د دوی برکتونه به جذب کړي، او په ژوره توګه به پوه شي چې دوی له دوی سره په ریښتینې اړیکه کې دي.
ژوند یو لوی خوب دی خو کله چې یو څوک خپل بدن ته ګوري او د ژوند سره متحرک وومي، دوی د دې خوب په واقعیت کې قوي باور رامینځته کوي دوی باور لري چې دوی باید دا یا هغه شی ترلاسه کړي ترڅو خوشحاله وي.
خو مهمه نه ده چې هغه څومره هیلې پوره کړي، هغه به د هغوی له لارې خوښي ونه مومي څومره چې یو څوک ډیر څه ترلاسه کوي، هومره یې غوښتنې ډیرې کیږي که څوک غواړي چې په آرام، سکون او داخلي قناعت کې ژوند وکړي، نو غوښتنې باید پاکې شي، او ژوند ساده شي.

صحيفې وايي چې هغه څوک چې خواهشات يې تل دننه (د دوی د روح په لور) جريان لري د لوړ داخلي سولې لرونکی کس دی پدې کې، دوی د سمندر په څير دي، چې هيڅکله نه بدليږي يا کميږي، مګر د اوبو څخه ډک پاتې کيږي چې په دوامداره توګه پکې بهيږي مګر هغه څوک چې د دوی د سولې په زيرمه کې د غوښتنې سوري رامينځته کوي او حياتي اوبو ته اجازه ورکوي چې ليک شي او ضايع شي د روحاني سولې او داخلي خوښ په اړه هيڅ نه پوهيږي.

موږ د هغو کسانو لارښوونې ته اړتيا لرو چې خدای پيژني، څوک چې د هغه سره د خبرو اترو وړتيا لري او په شعوري ډول د هغه شتون احساسوي.

پيغمبرانو له موږ څخه غوښتي دي چې په داخلي سوله کې د خدای په لټه کې شو

د روح په يوازيتوب کې، چيرې چې وفادار روح او عالي روحاني خوښ ژوند کوي

روښانفکران هم د دې نظرونو ملاتړ کوي

دوی د ژور فکر کولو اهميت ټينګار کوي

د روح په ژورو کې د لوړ ځان د درک کولو لپاره

زه نه غواړم چې خلک فکر وکړي چې دوی کولی شي يوازې د نورو د اوريدو يا کتابونو لوستلو سره پوهه ترلاسه کړي دوی بايد هغه څه پلي کړي چې دوی يې لولي او اوري.

د عبادت ځايونو ته تلل د بې ځايه خبرو اترو څخه غوره دي

خو حتی د عبادت په ځايونو کې، يو څوک بايد په خپل زړه کې د خدای شتون لمس او احساس کړي.

احساساتي شور او منطقي تحليلونه موږ ته هغه الهي پوهه نشي راکولی چې زموږ روحونه يې د ترلاسه کولو لپاره ليواله دي.

کله چې موږ ځانونه خدای ته وسپارو او د ځان غوښتونکو غوښتنو ته الوداع ووايو او کله چې موږ ډاډه يو چې خدای تل زموږ سره دی

دا زموږ په روحونو کې اوسيږي او موږ ته د ښو او ښو افکارو او احساساتو الهام راکوي، موږ به خوښي او آزادۍ ولرو، او موږ به د روح په افق کې د حکمت لمر خاته ووينو.

هغه موږک چې پړانګ شو

لکه څنګه چې د بابا پرمهانسا يوګانندا لخوا روايت شوی

ډېر پخوا، په يوه ځنګله کې، يو مقدس سړی چې خدای يې پيژانده، يوه عبادتځای کې اوسېده. دا مبارک سړی لوی حکمت او فوق العاده قدرتونه درلودل، او د يو کوچني، اهلي موږک پرته بل څوک ورته نږدې نه اوسېده.

ډیری شاګردان او نور چې غوښتل یې د اروابناد ووینې، د وحشي پړانګانو او نورو وحشي ځناورو د شتون سره سره، د هغه لیدو ته یې زړه ښه کړ، د هغه سره د مینې له امله به یې ګلونه او میوې د نذرانې په توګه راوړلې. ټول هغه کسان چې د اروابناد لیدو ته راتلل د هغه او موږک ترمنځ د نږدې اړیکې څخه حیران شول، او دوی به د اروابناد اهلي موږک ته ځینې ټوټې وغورځولې.

یوه ورځ، کله چې د شاګردانو یوه ډله د خپل استاد سره د هغه په جلا ځای کې لیدنه کوله، یوې پیشو یو موږک تعقیب کړ چې د هوښیار سړي پښو ته یې چیغې وهلې او د ساتنې غوښتنه یې کوله. په دې شیبه کې، د شاګردانو د حیرانونکو سترګو په وړاندې، پیر ویره لرونکی موږک په یوه لویه، سخته پیشو بدل کړ! د یوې معجزې له مخې، موږک اوس حرکت وکړ او د پیشوګانو په مینځ کې په آزاده توګه ګرځېده، بې زیانه. هغه د دې بدلون څخه ډیر خوښ و، او یوازینی شی چې د هغه سکون یې ګډوډ کړ د شاګردانو چغې وهلې، چا سترګې وغړولې او هغه ته یې اشاره وکړه، هغه یې د موږک څخه راوتلی پیشو وباله.

څه موده وروسته، هماغه شاګردان بیا د خپل استاد لیدو ته لاړل، او د لیوانو یوه ډله د پیشو موږک تعقیبوله، چې په لوړ غږ یې میاو وهله، د پیر په پښو کې یې د ساتنې غوښتنه کوله. پیر ورته وویل، "لیوه شه" سمدلاسه، حیرانو شاګردانو د خپلو سترګو په وړاندې پیشو موږک ولید چې په لیوه بدل شو. لیوان هم د خپل ښکار د دې سمدستي بدلون څخه حیران شول، مګر دوی مایوسه شول او بیرته ورې شول. په پای کې، لیوه موږک د نورو لیوانو سره په آزاده توګه ګرځېده، د دوی سره یې خواړه خوړل او کوچني څارویو ته یې په ټیټه سترګه کتل.

په یوه بله موقع کې، هماغه زده کوونکي چې دوه پخوانۍ معجزې یې لیدلي وې، د خپل ښوونکي سره د درس په منځ کې زده کړه کوله، دوی حیران شول چې یو لوی بنګال پړانګ د لیوه موږک تعقیبوي، چې د معمول په څیر، د ښوونکي پښو ته په بشپړ سرعت سره د ساتنې په لټه کې و. ښوونکي یو ځل بیا د خپلو معجزاتي قدرتونو په کارولو سره، پړانګ په خپلو پښو ودراوه او خپل اهلي لیوه ته یې خطاب وکړ، ویې ویل: "زما ګرانه موږک، دا زما حماقت دی چې له دې شیبې څخه ستاسو د دښمنانو څخه ساتنه وکړم، زه غواړم چې تاسو پړانګ شئ." کله چې زده کوونکي ارام شول، دوی په خندا پیل وکړ او یو بل ته یې وویل: "ښه جنت! د سنت سخت پړانګ ته وګورئ! دا یوازې یو موږک دی چې سنت په پړانګ بدل شوی دی!"

لکه څنګه چې وخت تېر شو، د عبادت ځای ته تلونکو پوه شول چې هغه ډارونکی پړانګ چې د ځای ساتنه یې کوله په حقیقت کې یوازې یو

کوچنی موږک و چې ښوونکي یې د پړانګ حیثیت ته لوړ کړی و. زړو زده کونکو به عبادت ځای ته نوي راغلو کسانو ته ډاډ ورکړ او ورته به یې ویل: "له پړانګ څخه مه وېرېږئ، دا په حقیقت کې پړانګ نه دی، بلکې یو موږک دی چې ښوونکي یې د پړانګ انځور ورکړی دی".

دا ځورونکی موږک بالاخره د خلکو له سپکاوي څخه ستړی شو او له ځان سره یې فکر وکړ: "آه، که زه پخپله دا ولی ووژنم، نو زه به د خپلې بدبختۍ لامل له منځه یوسم"

کله چې دا خیال یې ذهن ته راغی، نو هغه په هوښیار سړي برید وکړ، اراده یې درلوده چې هغه ووژني. خو هوښیار سړی د هغه په تمه و، ځکه چې هغه د خپل فکر پروسه تعقیبوله او د هغه ارادې یې پوهیدې، نو هغه سمدلاسه پوه شو چې د هغه د نافرمانه پړانګ په ذهن کې څه تیریږي، او هغه یې په چیغه وویل: "په هغه ډول بیرته راشه لکه څنګه چې ته یې."

او همداسې وشول، لکه څنګه چې د سترګو په رپ کې مغرور پړانګ یو ځل بیا په یوه ویریدلي موږک بدل شو!

هرڅوک د بل چا په پرتله ډیرې پیسې غواړي او کله چې دوی یې ترلاسه کړي، نو دوی ناراضه پاتې کیږي ځکه چې دوی پوهیږي چې بل څوک د دوی څخه ډیر شتمن دی.

خلک د خپلو جوړو شویو بدبختیو او د خپلو غوښتنو د رامنځته کولو په یوه حلقه کې ژوند کوي.

موږ باید په هغه څه قناعت وکړو چې لرو یې ځکه چې مادي شیان خوښي نه راوړي، بلکې ډیری وختونه د یو کس اندیښنې ډیروي او د هغه اندیښنه او اندیښنه زیاتوي.

خدای ته د رسېدو لاره تر ټولو ساده او اسانه لاره ده، خو ډېر لږ خلک پرې تګ راتګ کوي سره له دې چې ډېر مذهبي مراسم او مراسم ترسره کېږي.

دا غوره ده چې خپل زړونه خدای ته واړوو او له هغه څخه هغه څه وغواړو چې زموږ لپاره غوره او تلپاتې وي.

په حقیقت کې، خدای زموږ په تمه دی ځکه چې هغه غواړي موږ له شر او خطر څخه لرې وساتي، هغه غواړي موږ په خپلو زړونو او ذهنونو کې له ځان سره ولرو ځکه چې د دې نړ ارزانه توکي نشي کولی د انسان غوښتنې پوره کړي یا روحاني تشه ډکه کړي.

هغه څه چې هغه یې په ژوره توګه احساسوي

خدای موږ سره په دوامداره توګه خبرې کوي، مګر لږ خلک د هغه غږ اوري

دا خاموش غبږ ډیری وخت د شورماشور فکرونو او څرګندو غوښتنو له امله ډوب کیږي.

خو کله چې فکرونه کم شي او غوښتنې ارامې شي، موږ د خدای غږ په روښانه ډول اورو، که څه هم دا خاموش او بې هوښه وي.

په رښتیا هم، خدای د انسانیت سره د مرستې لپاره هرڅه کوي؛ هغه د دوی لپاره دروازې پرانیزي او د دوی لارې روښانه کوي.

د دې لپاره چې هغه د خپلو قدمونو ځایونه ویني، ترڅو ونه ښویږي یا یې پښه ونه ښویږي، خو ډیری خلک دا حقیقت نه پیژني.

ټوله نړۍ په ګډوډۍ او ګډوډۍ کې ډوبه ده ځکه چې خود غرضه او حریصې غوښتنې جنګونه رامینځته کوي بل هیڅ شی جنګونه نه رامینځته کوي

د ژوند په جګړه کې تر ټولو لوی اتل هغه دی چې ځان فتح کړي او خپل شوقونه مات کړي

پیسې، شهرت، غوښتنې، او هر هغه څه چې د دې اصل سره په ټکر کې وي، زموږ د سولې او خوښۍ لپاره زیان رسونکي دي.

که خلک زده کړي چې تل د ژوند د ریښتیني ارزښتونو په اړه فکر وکړي، نو دوی به هغه خوښۍ ومومي چې دوی یې لټوي.

خو دوی له خپلې ارادې څخه منحرف کیږي او د ځمکنیو غوښتنو په جریان کې ډوبیږي.

ما وموندله چې هیڅ ډول وسوسه ما نشي کولی له هغه لارې څخه چې ما غوره کړې او هغه لاره چې ما د ځان لپاره غوره کړې ده لرې کړي.

زه کولی شم په زرګونو خلک د هغه ځواک سره چې خدای ماته راکړی دی، راجلب کړم، مګر د عمل دا لاره به زما لپاره زیانمنه وي.

په هر حالت کې، زه نه غواړم چې زرګونه خلک جذب کړم او د هغوی ذهنونه راجلب کړم.

زه یوازې د هغو مخلصو شاګردانو لیدل خوښوم چې په خدای کې ټینګې ریښې لري

هغه کسان چې له خدای سره مینه لري، د دې فکرونو خوند به واخلي، او هغه کسان چې لیوالتیا یې دوام لري، د خدای نعمتونه به احساس کړي.

د هغه شتون د دې تعلیماتو له لارې څرګند دی

د یو چا لپاره دا ناشونې ده چې خدای ته دوکه ورکړي ځکه چې هغه مستقیم د خپلو افکارو تر شا دی او پوهیږي چې د هغه په ذهن کې څه تیریږي او څه غواړي.

کله چې هغه له نړۍ څخه لاس واخلي او روحاني همغږي وغواړي، خدای به هغه ته راشي

کله چې دا خواهش د هغه چا په زړه کې ریښه ونیسي چې غواړي، خدای هغه زړه ته راځي او هغه له نیکۍ او برکتونو ډکوي.

مادي شیان یوازې د سولې او لنډمهاله رضایت غلط احساس وړاندې کوي د یو کس د ژوند کولو یوازینۍ ریښتینې موخه د خپل خالق سره په همغږۍ کې اوسیدل او د هغه رضا ترلاسه کول دي.

دا تړون باید یو ابدي تړون او یو نه ماتیدونکی تړون وي

اې ربه، ما په پاکوالي سره شفاف کړه ترڅو زه ستا د شفا ورکولو رڼا زما دننه منعکس کړم.

زما د ذهن هنداره ارامه کړه، کوم چې د اضطراب څخه لړزیږي، ترڅو ستا بې پایه مخ منعکس کړي.

زما په روح کې د ایمان کړکۍ پرانیزه ترڅو زه ستا د سولې بوی تنفس کړم.

زه پوه شوم چې د ژوند یوازینۍ موخه د خدای پیژندل دي

داسې خلک شته چې ممکن په دې قانع نه وي چې د خدای پیژندنه د ژوند وروستۍ موخه ده، خو هیڅوک نشي کولی چې د ژوند موخه د خوښۍ موندل دي، او زه په بشپړ باور او ډاډ سره وایم چې خدای وروستۍ خوښي ده.

دا تر ټولو لویه خوشحالي ده

دا مطلقه نړیواله مینه ده. دا هغه ابدي خوښي ده چې هیڅکله د هغو کسانو له روحونو نه وځي چې ورسره همغږي وي. نو ولې موږ هڅه نه کوو چې دا وروستۍ خوښۍ ترلاسه کړو؟

بل څوک یې موږ ته نشي راکولی موږ باید په دوامداره توګه یې په ځان کې پالنه او پالنه وکړو.

نړۍ په دوامداره توګه هڅه کوي چې خلکو ته خپلې خوښۍ وړاندې کړي، مګر دا ډول لنډمهاله خوښۍ په پای کې د افسوس، تریخوالي او پښېمانۍ لامل کیږي حتی تر ټولو بختور، هغه کسان چې داسې ښکاري چې هرڅه لري، ممکن لاهم په ریښتیا سره خوشحاله نه وي او د اوږدې مودې لپاره به د ځمکني شیانو څخه راضي نه وي، ځکه چې دوی نه خپله ریښتینې تنده ماتوي او نه هم خپله روحاني لوږه پوره کوي.

هرڅومره چې موږ په بهرنیو شیانو تمرکز کوو، هغومره لږ موږ داخلي جلال احساسولی شو.

کوم چې موږ کولی شو د الهي روح د ابدي نعمت په خوند اخیستلو سره تجربه کړو

هرڅومره چې موږ دننه ته مخه کوو، هغومره لږ بهرني ستونزې سره مخ کیږو دا یو دوامداره معادله ده، مګر ډیری خلک د نړۍ د ملګرتیا، هغه

ټولنې چې دوی پکې ژوند کوي، او غیر صحي عادتونو د نفوذ له امله دا حقیقت نه پوهیږي.

ټولنه یو کس په سطحي مسایلو کې ډوب او بوخت ساتي پرته لدې چې دوی ته اجازه ورکړي چې د ژورو حقایقو په اړه فکر وکړي.

حتی روحاني ځایونو ته ځینې خلک پرته له دې چې د دوی له برکتناک چاپیریال څخه ګټه پورته کړي، لیدنه کوي.

دوی د دې لیدنو څخه تقریبا هیڅ نه ترلاسه کوي

هغه کسان چې غواړي خدای ووینې، هغه به هرچیرې ومومي. د انسان عادتونه ویجاړونکي او زیان رسونکي دي.

یو وحشي ښکار چې ویجاړوي، زیان رسوي، له منځه وړي او له منځه وړي

دا د خلکو لپاره وخت دی چې زده کړي چې څنګه خوشحاله او له هغه څه څخه راضي وي چې دوی یې لري

موږ باید د هغه څه څخه ډیر څه ونه غواړو چې زموږ په لاره راځي خدای سخاوتمند دی؛ هغه پوهیږي چې موږ څه ته اړتیا لرو او په خپل وخت یې چمتو کوي دا پدې معنی ندي چې موږ باید پرته له کومې هڅې څخه په خدای تکیه وکړو - هیڅ نه دا پدې معنی ده چې موږ باید خپله برخه د خپل توان سره سم ترسره کړو او پاتې نور خدای ته پریږدو، څوک چې هیڅکله به موږ له هغه څه څخه محروم نه کړي چې موږ ورته اړتیا لرو او مستحق یو.

د تل لپاره د خوښ□ غوره لاره د خدای شتون احساس کول دي. زموږ تر ټولو لوړه هیله باید دا وي چې خدای وپیژنو او د هغه سره د اوسیدو هوډ وکړو.

خدای باید زموږ په فکرونو او احساساتو کې لومړی او لوړ ځای ولري، او موږ باید هغه زموږ په ژوند کې ترټولو پیاوړی او خورا ټینګ ستنه وګڼو.

خدای، په خپل مطلق رحمت کې
هغه موږ ته خوښ□ او الهام راکوي
او دا موږ ته ریښتینی ژوند راکوي
ریښتینی حکمت
او ریښتینې خوښي
د ریښتینې پوهې له لارې
زموږ د ژوند ټولې متنوع تجربې
خو د خدای جلال نه څرګندېږي
پرته له هغه روحاني سکون څخه چې روح یې احساسوي
او د دې سره د همغږ□ لپاره په جدي هڅه کې
هلته موږ د حقیقت سره مخامخ ولاړ یو

په بهر کې، وهمونه خورا قوي دي
ډېر لږ خلک کولای شي چې له دې څخه خلاص شي
د بهرني چاپېریال اغېز
نړ د خپلو بې پایه پیچلتیاوو سره دوام لري
او د هغه بې شمېره تجربې
د ژوند د ظاهري بڼو تر شا د خدای غږ پروت دی
هغه تل موږ ته زنګ وهي او له موږ سره خبرې کوي
د ګلونو او مقدس کتابونو له لارې
زموږ د وجدانونو څخه
او د ټولو ښکلو شیانو له لارې
کوم چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري
د اسمان بلبل

زه ستا بلبل یم، ستا د کایناتي حضور اسمانونو ته پورته کېږم، ستا د حقیقت د باران د څاڅکو په لټه کې یم.

ما په ژور باور سره ستا څخه دعا کړې ده چې د خاموش له سختو وریځو څخه ستا د رحمت بارانونه واوروي.

او ډېر تږی وم، ما په لیوالتیا سره ستا په اړه زما د پوهاوي هر مقدس ټکی ترلاسه کړ.

اوه، څومره مې زړه غوښتل چې ستا شتون په ځان کې او شاوخوا احساس کړم!

زما اوږدمهاله تنده یوازې هغه وخت مړه شوه کله چې ستا لمس زما سوځېدلی روح او زما وجود د ارمان او ارمان سره سړه کړ. د نا امید او نا امید موسم تېر شو، او زما د ستونزو وچوالی ستا د سولې د باران سره ورک شو.

او اوس زه په خاموش سره پورته ځم او د رضایت او رضایت سندرې وایم

زه ستا بلبل یم چې یوازې ستا د تسلیت اوبه څښي چې ستا د وجود له لوړو څخه په دوامداره توګه بهیږي.

انفرادي، صنعتي او سیاسي خود غرضي، د یو نسل د بل نسل په پرتله د غوره والي د وهمونو له امله رامینځته شوي سوځیدلي احساسات، او د باورونو او نظریاتو سوداګر ټولو د خلکو او نسلونو ترمنځ ویش او واټن رامینځته کړی، او ځمکه یې د جګړو سره ټوټه ټوټه کړې ده. په پایله کې، اقتصادي ویجاړتیا، معنوي ناپوهي، او ډله ایز بدبختي رامنځته کیږي.

د روحاني ځانګړتیاوو، مادي موثریت، او عالي انساني ځانګړتیاوو ترکیب رامينځته کول - هغه ډول چې موږ يې د بریالي خلکو په ژوند کې ځرګندیږو - د خوشحاله ژوند جوهر دی او غوره انسانان به تولید کړي.

هر وخت، هر ځای

موږ باید د سالم فکر، ښه چلند، او د نورو لپاره د ریښتینې احساساتي خواخوږۍ نظريات غوره کړو.

په حقیقت کې، انسانیت د انصاف، شفقت، او د مادي اړخونو د مساوي او متوازن پرمختګ له لارې لوړیږي.

د هغه د شخصیت فکري، روحاني او اخلاقي اړخونه

د ټول بشریت وروستۍ موخه د سولې، قناعت، امنیت، پوهې او ابدیت ترلاسه کول دي.

او په دې ليوالتيا کې چې زموږ دننه پټ دی د خدای انځور پروت دی

دا مبارک انځور هڅه کوي چې ځان د هغو انسانانو له لارې ځرګند کړي چې د خپل لوړ طبیعت سره په همغږۍ کې دي.

کثرتیت د طبیعت قانون دی، او یووالي د مطلقیت لور ته لارښوونه کوي

د جلاوالي او ویش سره، نړۍ د جنګونو او مرګونو په اور باندې د درد او کړاو سره په جوش او غوټۍ بدلیږي.

هغه مثالي ژوند چې زړونه سره یو کوي، روحونه سره نږدې کوي، او دوی د حقیقت سره یوځای کوي

دا د خوښۍ، سولې او ابدیت لاره ده

هیڅ شی موږ ته قناعت نشي راکولی او زموږ له سترګو څخه د بدبختۍ اوښکې پاکولی نشي، پرته له خدایه

د انسان روح د ټول څخه جلا برخه ده او باید بیرته ټول ته راستون شي ترڅو بشپړ شي زموږ د خوښۍ لټون باید موږ خدای ته ورسوي، چې د ټولو خوښیو سرچینه ده.

زموږ د پوهې تنده باید د الهي حکمت له سرچینو څخه مړه شي. زموږ سوله به یوازې هغه وخت بشپړه شي کله چې دا د خدای د نه بیان کیدونکي سولې سره یوځای شي.

زموږ وجود د خدای وجود ته اړتیا لري ترڅو ابدي شي، او زموږ شعور به تل پراخ او پراخ شي کله چې دا د کاسمیک شعور سره لمس او یوځای شي زموږ خوښي به لامحدوده وي او کله چې دا د الهي خوښۍ سره یوځای شي نو په ملیونونو ځله به زیاته شي.

هغه معده چې د حرص له امله وژل شوې وه

یو ځل، یو هوښیار سړي د یو خواږه سړي سره ډوډۍ وخوړه، او هوښیار سړي وویل: "زه دا ښه خواړه خوښوم"

خو هغه ډېر ونه خوړل. د هغه خوار سړي په اړه، هغه په خپل ژوند کې هیڅکله دومره خوندور خواړه نه دي خوړلي.

هغه تر هغه وخته پورې خوړل جاري وساتل تر څو چې هغه مړ شو او د ډیر خوړلو له امله مړ شو. ستاسو ژوند دې اوږد وي.

هوښیار، ارادۍ کس له خوړو څخه خوند اخیست، مګر پرته له هغه حسي تړاو څخه چې خواږه یې له منځه یوړل. هوښیار کس د شفاف روحاني انرژۍ سره همغږي و چې د هغه روح یې تغذیه کاوه او د هغه د بدن حجرو ته یې ځواک ورکړ، او کله چې هغه وخوړ، نو هغه یې په اعتدال سره کاوه ترڅو د کاسمیک انرژۍ جریان خنډ یا خنډ نه کړي چې هغه په شعوري ډول پوهیده چې هغه ته رسیږي.

د روحاني ژوند د تیرولو لپاره اړینه نه ده چې هرڅه پریږدو او سخت ژوند وکړو، مګر دا اړینه ده چې په یاد ولرو چې انسان یوازې په ډوډۍ ژوند نه کوي.

د مینې جنت او د خوښۍ جنت
ستا د مبارکې رڼا په رڼا کې، زه د خپل روح دعاګانې وړاندې کوم.
او زه له تاسو څخه غواړم چې زما د زړه عاجزانه نذرانه ومنئ
د تیارو ارواح له ما لرې وساته
د اسمان له سترګو څخه ما ته وګوره
زما د زړه او احساساتو له سرچینو څخه
په معبد کې ماته زما مینه وښایه
ماته برکت راکړه چې ښه ووینم
زه د ښو شیانو په اړه فکر کوم
او له ښو او نیکو خلکو سره ملګرتیا وکړئ
او د دې لپاره چې زه ستا په اړه فکر وکړم
اې ته چې د ټولو نیکیو او صداقت سرچینه یې
ستا په فضل سره، زه به د خپل روح له مقدس ځای څخه وشړل شم.
ټول متضاد نظرونه
او زه ستاسو د برکت شتون سره زما دننه غږیږم
آیا زه د خوښۍ په جنت کې ژوند کولی شم؟
عالي او عالي فکرونه ماته راځي
د خپلې خوشحالۍ بوی راته وشینده
ستا سپېځلې مینه دې تل ما پوښي
ماته برکت راکړه چې د مینې په جنت کې ژوند وکړم

ستاسو د الهي حضور څخه خوند اخیستل
او ستاسو آسماني سوله
او د دې لپاره چې زه پوه شم چې زه یو ابدي روح یم
او زه ستا په رڼا کې ژوند کوم
او زه ستا په برکت ژوند کوم
زما ګران خدایه
د سهار د باغ څخه
زه به ستا لپاره د رڼا ګلونه راټول کړم
د یوې عاجزې نذرانې په توګه یې وړاندې کول
په خپلو پښو
پرېږده چې زما د مینې ستوری ستا لپاره روښانه شي
دا د زیاتیدونکي ځواک سره مخ په وړاندې ځي
د حیرانتیا فضا له لارې
او زما ستا هېرول
او دا خپله تیاره لرې کوي
له یاده می مه اوباسه
حتی که زه تا هېر کړم
ما په یاد ولره
حتی که زه ستا یادونه ونه کړم
خدای زما په ژوند کې تر ټولو قیمتي شی دی
هغه زما په وجدان کې لوړ واکمن دی
او د حکمت خبرې ما ته الهام راکوي
هغه ما ته سمه لار ښیي
کوم چې زه باید ومنو
متوازن ژوند
کوم چې ټول الهي او طبیعي قوانین په پام کې نیسي
دا فعالیت او ارامتیا سره یوځای کوي
دا خوښي راوړي او د انسان برخلیک پوره کوي
په تیاره کې د جواهراتو ډک کور نه لیدل کیږي
په دې توګه، د الهي شتون احساس نشي کیدی
تر څو چې د جهالت شپه واکمنه وي
که چیرې زموږ د خدای په اړه پوهه حقیقي نه وي
نو موږ نشو کولی خپل ورځني کارونه پرته له دې ترسره کړو
په څرګنده توګه، موږ د خدای او ژوند ترمنځ هیڅ اړیکه احساس نه کړه.

کله چې موږ لیوالتیا ولرو او د نورو د خدمت کولو مفکورې سره یې تاج کړو
موږ د نورو سره د مرستې له لارې ځان سره مرسته کوو
اې خدایه
د لمر د حیاتي رڼا د خپریدو سره
زه به د بې وزلو او بې ځایه شویو په زړونو کې د امید وړانګې خپرې کړم
د هوډ او ځان باور څراغونه روښانه کړئ
د هغو کسانو په زړونو کې چې فکر کوي دوی ناکام دي
کله چې موږ پوه شو چې ژوند د زده کړې او دندو ترسره کولو ښوونځی دی
په ورته وخت کې، دا یو لنډمهاله خوب دی
بیا به موږ پوه شو چې خدای زموږ سره دی
ژوند باید د خدمت پر بنسټ وي
پرته له دې عالي هدف څخه
هغه ذهن چې خدای انسان ته ورکړی دی، هغه به ترلاسه نه کړي
هغه موخه چې د دې لپاره رامینځته شوې وه
خدای ته تسلیمېدل یو کس ته دا توان ورکوي چې خپل ټول کارونه ترسره کړي
د خوښ او خدای ته د مننې احساس سره
یوازې د تسلیمیدو له لارې موږ سوله موندلی شو
زه به ټولې فکري او اخلاقي کمزور وسوځوم
د ډیزاین په اور کې
ځکه چې تر هغه چې زه له دې کمزورتیاوو خلاص نه شم
زه به د الهي شعلې لیدلو توان ونلرم
اې خدایه
نن به زه هوډمن یم چې ځانګړي کارونه ترسره کړم
بیا زه هغه څه کوم چې ما پلان کړی و
زه به لومړی ډاډ ترلاسه کړم چې زما نیت سم دی
او بیا به زه ستا قوت احساس کړم
او ستاسو په مرسته او برکت سره، زه به هغه څه ترسره کړم چې زه یې کولو اراده لرم.

چغې او بادونه

ماسټر پرامهانسا یوګانندا

ژباړه: محمود عباس مسعود

کوچنی انا ممکن په غرور او غرور سره ووایي: زه ته یم!
خو زه به د خپل اصلي ځان د پېژندلو هڅه وکړم، کوم چې د مهربان او عاجز د هر ډول ګلونو خوشبويي لري.
اې خدايه، زما اصلي هويت راته وښايه، او اجازه راکړه چې ستا غږ زما په ژورو کې واورم، چې وایې: زه ستا مثال یم او ته زما انځور یې!
د شپې د خوبونو په باغ کې
زما د شپې خوبونو په باغ کې، ډیری ګلونه غوړیږي: زما د تصور نادر ګلونه هلته، چیرې چې د سیارې ګرمه رڼا ځلیږي، د ځمکنیو امیدونو غوټ راځرګندیږي، د بشپړتیا او قناعت روښانه ګلونه خپروي.
د هغو خوبونو په رڼا کې، زه د هېرو شویو محبوبو مخونو او د هغو ګرانو احساساتو نجومونو ته ګورم چې ډېر پخوا د بې هوش په خاوره کې ښخ شوي وو - ټول په ځلیدونکو جامو کې راپورته کیږي او د خوبونو د فرښتو د غږ په ځواب کې، زه د ټولو تیرو ازموینو د بیا راژوندي کیدو شاهد یم.
ربه، تا موږ ته دا آزادي راکړې ده چې د خوبونو ځمکې ته د شپې سفرونو سره خپلې ورځن ستونزې هیرې کړو. له موږ سره مرسته وکړئ چې ستا په لور راویښ شو او د انساني غمونو څخه د تل لپاره خلاص شو.
ته زما د راستنیدو په تمه یې
اې الهي پناه! زه د ژوند په سمندر کې ډوب یم، د ستونزو د طوفانونو له امله ډوب یم، که د خوښ په څپو کې لامبو وهم یا کله ناکله د غم په ژورو کې ډوب یم، زه غواړم چې ستا له ماورای، آسماني ساحلونو ته په رسیدو سره له دې دوه ګوني حالت څخه خلاص شم، زما د دعا په هره ساه سره، زه ستا سره نږدې کیږم، زما یوازین پناه.
زه به هڅه کول بند نه کړم ځکه چې زه پوهیږم چې تاسو زما د راتګ لپاره لیواله یاست او زما د بیرته راستنیدو لپاره لیواله یاست!
د جنت مرغ
زه د جنت مرغ یم: ستاسو د مبارکو لاسونو لخوا جوړ شوی د جنت مرغ
هغې ما په فضل او ښکلي رنګونو سینګار کړ: د نرم ښکته او د روحاني غوړېدو د سرو زرو بڼکو سره

زه د ژوند په تیاره، خفه کوونکي فضا کې د خوښۍ د جنت
په لټه کې لوړ وخوځېدم، او زما روښانه بڼکې د نا امیدۍ په
تیارو داغونو رنګ شوې وې.

راشه، زما خدایه، او د خپل جنت مرغۍ د حکمت په وړانګو
او د سولې په پاکو، خوږو اوبو سره ومینځه.

الهي مجسمه جوړونکی

زما د زړه هر ټکان ستا لپاره زما د تلپاتې مینې په شعر
کې یو نوی کلمه شي.

زما د شونډو هر غږ چې غږېږي ستا د سپېڅلي غږ
مبارکې څپې ورسوي.

زما هر فکر دې ستا د شتون له خوښۍ ډک شي.

زما اراده ستا د الهي ژوندون سره چارج شي

زما ټول فکرونه، څرګندونې او ارمانونه په خپل فضل
سره سینګار کړه

اې تر ټولو سپېڅلي الهي مجسمه جوړونکې، زما ژوند ته
هغه ډول شکل ورکړه لکه څنګه چې ته مناسب ګڼې، د خپل
ځانګړي ډیزاین سره سم

ته زما ساتونکی یې

خدایه، ما سره مرسته وکړه چې په نا پاکو روحونو کې د
غوسې او شوق حیوانات راویښ نه کړم، خو که دوی پر ما
برید وکړي، زه به په خپل روح کې ستا د ساتنې ډبرین غار کې
پناه واخلم.

اې الهي ساتونکي! ستا پرته، زه به هیڅ خوندیتوب یا
امنیت ونه موموم، حتی په ډیرو نه ماتیدونکو انساني کلاګانو
کې هم. زما محافظتي پوښ او د مصیبت د چاودیدونکو
توغندیو په وړاندې زما ثابت ډال اوسئ او ماته برکت راکړئ،
چې زه د مقدس جراحي له لارې ټول هغه کسان روغ کړم چې
د ژوند د ټپونو او ټوټو څخه رنځ وړي.

مقدس خوشحالي

کله چې ستا پیروان په لمانځه کې وي، زه د دوی له
سترګو څخه د مقدس خوشحالۍ وړانګې راټولوم او دوی زما د
روحاني جوش سره ګډوم ترڅو دوی زما تږي فکرونو ته د
تازه څښاک په توګه وړاندې کړم؛ ترڅو دوی وڅښي تر هغه
چې دوی مړ شي، او د دوی دردونه او ویره ورک شي.

او هغو کسانو ته چې د تسلیت او آرام□ په لټه کې دي، زه دا جادویی څښاک د زړه له اخلاص او ښه نیتونو په شفافو پیالو کې وړاندې کوم.

هرڅوک چې دا مبارک امرت وڅښي، د تل پاتې خوښ□ تجربه وکړي، خپلې ستونزې هېرې کړي او دردونه یې له منځه یوسي!

ما د آفتونو په تنور کې پاک کړه

زما د ژوند خام فلز د مصیبتونو او ازموینو په بټ□ کې ویلې شوی، او ټول دروغ د مقدس تجربو او ارمانونو په اور کې پاک شوي دي.

الهي خالقه، ما د انساني کمزور□ څخه وژغوره او ماته د اوسپنې په څیر قوي اراده او د سخت فولادو په څیر روحاني هوډ راکړه، زما سره مرسته وکړه چې خپل پاک شوی جوهر د ځان د نظم او ریښتینې هوډ په مؤثره وسیلو بدل کړم.

او د ذهني توازن په توره سره، زه به خپل داخلي دښمنان - زما سخت عادتونه - له منځه یوسم چې زما په تمه دي او هڅه کوي چې ما په دوامداره توګه یوازې ستاسو په اړه فکر کولو څخه منع کړي.

زما لمر او زما سپوږم□ شه

اې ربه، د خپلې پوهې وړانګې راولېږه چې زما د لاسته راوړنو د خوښیو ورځو کې لارښوونه وکړي، او د خپلې مهربانۍ سپوږم□ رڼا راولېږه چې زما د غمونو په تیارو شپو کې زما لارې روښانه کړي.

ماته راشه

ایا د هغه ورځې سهار به راښکاره شي، کله چې ستا د مبارک نوم په ویلو سره به د اوښکو سیلاب راشي چې زما د ناپوه□ غاړې به ډوب کړي او زما زړه به لوند کړي؟

بیا، زما د راټولو شویو اوښکو په جهیل کې، د مقدس حکمت لیلونه به راټوکېږي، او د دوی رڼا به زما تیاره د تل لپاره لرې کړي.

اې نړیوالې مورې چې په ټول وجود کې راګیر یې، ماته راشه، ځکه چې هیڅ شی زما غم نشي پاکولی او زما تیاره نشي لرې کولی، پرته له دې چې ستا د هر اړخیز رحمت او بې پایه شفقت مخ وي.

نه ماتېدونکې اړیکې

ربه، ماته وښایه چې په داخلي سوله او د نړ په شور او غوغا کې له تا سره خپل یووالی وموموم، دا مهمه نه ده چې زه د چوپتیا یا شور سره محاصره یم، تر هغه چې زه په هر ځای او هر وخت کې ستا هر اړخیز شتون احساس کړم.

نو اجازه راکړئ چې خپل کار په خوښ سره وکړم

ته نه ستړې کېدونکې کار کوې او په میلیونونو خوشحاله زړونو ته موسکا راوړې، ماته برکت راکړه چې زه - لکه ستا - د ژوند په فابریکه کې د کار کولو په وخت کې یوه نه ختمېدونکې موسکا ولرم.

ستا د ځواک څپې دې تل زما د ورځنیو فعالیتونو په سیند کې نڅا وکړي

الهي مورې، لکه څنګه چې ته د اتومونو، ګلونو او کایناتو ډیزاین کول خوښوې، ماته د متوازن ذهن او مطمئن روح سره د کار کولو او جوړولو راز را زده کړه.

رواني، رواني او فزیکي شفا

اې کاسمیک روحه، زموږ سره مرسته وکړه چې بدن د خپلې کاسمیک انرژ سره په چارج کولو سره روغ کړو، ذهن د خوښ او ذهني تمرکز سره روغ کړو، او روح د ټولو لاملونو له ریښې - ناپوه - څخه د خورا مؤثره درملو په کارولو سره روغ کړو: په خدای باندې هره ورځ مقدس مراقبت.

د شفا تصدیق

اې الهي روح، تا زما بدن پیدا کړ، او له همدې امله دا سالم او روغ دی ځکه چې ته پکې شتون لرې، ته پخپله بشپړتیا یې، او زه ستا په شکل کې پیدا شوی یم؛ له همدې امله، زه ښه او په غوره شرایطو کې یم!

د نورو د شفا لپاره تایید

تاسو د خدای انځور یاست، او د هغه ابدي ژوند ستاسو د بدن په هره حجره او نسج کې خپریږي ستاسو ټول وجود د هغه د الهي شتون سره ځپل کیږي؛ تاسو د هغه د فضل له امله روغ یاست.

زما د کښت کپتان شه

اې ربه، زما د ورځنیو کارونو د کښت کپتان شه، او خپل مقدس ساحل ته یې لارښوونه وکړه، کوم چې د ستړیو لپاره خوندي ځای او آرام دی.

د ګمراه حماقت اورونه

د تېروتنو په شپه کې، موږ د ګمراه کوونکي حسي خوښ په سراب پسې روان وو؛ او لکه څنګه چې موږ د روحاني پرمختګ له لارې څخه ګمراه شوي وو، موږ د نا امید او زيان په ډنډونو کې ډوب شو.

اې ربه، ته چې تل هوښيار او متوجه يې، د حماقت اور ته اجازه مه ورکوه چې د شهوتونو او وهمونو د کمو اوبو څخه پورته راپورته شي چې موږ د بې ارزښته خوښيو په خټو او کندو کې ډوب کړي.

موږ ستا ماشومان يو، خپل آسماني کور ته د رسيدو لپاره ليواله يو، موږ ته برکت راکړه چې د روح د بصيرت د داخلي رڼا په تعقيب سره خپل هدف ته ورسيږو، کوم چې ستا سپيڅلی څراغ دی، چې موږ ته لارښوونه کوي او ستا د مبارک ساحل په لور د کښت چلولو بلنه راکوي!

ما ستا غږ واورېد.

په ډېرو ژوندونو کې مې ستا نرمه چغه اورېدلې ده چې ويل يې: کور ته راشه!

خو دا ورک شو او د بې برکته غوښتنو د شور په منځ کې ورک شو

ما د هيلو ګڼې ګوڼې کتارونه پريښودل او زه به تاسو د خپل زړه د کنوارې اعتکاف ته بلنه درکړم.

کله چې زه ستا په ياد کې کښينم، ايا ته به هغه ځمکني وسوسې لرې کړې چې لا هم زما د حافظې په کونجونو کې پټې دي؟

زما د روح په خاموش کې، زه په ټول زړه سره ستا د مبارک غږ اوريدو ته ليواله يم.

د يادګار شمع

زه ممکن خپله لاره ورکه کړم او په تيارو لارو او تيارو پيچلو لارو کې وګرځم، مګر ای کايناتي مورې، د يادولو نر شمعې ستا لپاره وساتئ ترڅو د شک او بې باور بادونه يې مړ نه کړي.

ما د ټولو ځمکنيو شيانو غوښتنه کړې ده، يوازې د دې لپاره چې بالاخره پوه شم چې زه يوازې ستا لپاره ليواله يم، مورې! راشه او هيڅکله ما مه پرېږده!

ستا د رڼا په وړاندې تياره ورکېږي

اې الهي استاده، ما ته دا درک کړه چې که څه هم زما د ناپوهۍ تیاره د وخت په څیر زړې وي، ستا د رڼا د سهار سره به تیاره داسې ورکه شي لکه هیڅکله شتون نه درلود!

زما د ژوند بانسري وغږوه

اې ګرانه ربه، زما په لاسونو خپلو ماشومانو سره مرسته وکړه

زما په غږ خبرې وکړئ، او زما ذهن د نورو د هڅولو لپاره وکاروئ

زما ساه تنفس کړه، څکه چې ته یوازینی کس یې چې زما د ژوند په بانسري کې خپل ابدي سندرې غږولی شې.

زه ستا د کاسمیک اور څخه یوه سپرغۍ یم

د تخلیق په پیل کې، کله چې د تخلیق څراغونه ستاسو د اور لمبې سینې څخه الوتل، ما د سیارې رڼاګانو سره سندرې وویلې چې ستاسو د نړۍ د ظهور ښه خبر یې اعلان کړ.

زه ستا د سیارې اور څخه یو ابدي سپرغ یم

اې مینه ناک او صبرناک الهي زړه! ما سره مرسته وکړئ چې د مراقبې له لارې زموږ ترمنځ د مینې او ملګرتیا تړون تازه کړم. اجازه راکړئ چې پوه شم چې زما د مقدس پراختیا په لور د برکت سفر کې - د ژوند وروسته ژوند - تاسو او زما روحاني لارښود زما ابدي او تلپاتې ملګري یاست، او تل به یاست.

د خوښۍ پوهاوی

البته، کله چې زه وایم چې خدای نعمت دی، زما مطلب دا هم دی چې هغه تلپاتې شتون لري او په شعوري ډول د خپل برکت لرونکي شتون څخه خبر دی او کله چې موږ د ابدي نعمت یا الهي شتون تجربه کولو ته لیواله یو، موږ یقینا د یو ابدي، نه بدلیدونکي وجود او د دې نعمت دوامداره پوهاوی یا احساس غواړو.

موږ په تیرو لکچرونو کې د عقلي استدلال له لارې ښودلې ده چې موږ ټول - له لوړ څخه تر ټیټ پورې - د خوښۍ په لټه کې یو، او دا موضوع د خلکو د کړنو او انګېزو په پام کې نیولو سره یو منل شوی حقیقت ګرځېدلی دی.

راځئ چې دا استدلال لږ څه بیا تکرار کړو: فرض کړئ چې یو لوړ وجود موږ ته راشي او د ځمکې ټولو خلکو ته ووایی، "ای انسانانو، زه به تاسو ته د تل پاتې کیدو سره ابدي غمونه او نه ختمیدونکي دردونه درکړم ایا تاسو به یې ومنئ؟" البته، هیڅوک به دا ډول وړاندیز ونه مني، ځکه چې هرڅوک د تل پاتې کیدو سره ابدي خوښۍ غواړي د انساني هڅونو ته په کتلو سره دا په ډاګه کیږي چې هر انسان د خوښۍ هیله لري.

په ورته ډول، هیڅوک د فنا یا ځان فنا نه غواړي، ځکه چې حتی د دوی یوازې وړاندیز ویره او ویره راپاروي هرڅوک د تل پاتې کیدو غوښتونکی دی، مګر که چیرې د هغه وجود له پوهاوي یا شعور پرته د تل پاتې شتون وړاندیز وشي، موږ به یې رد کړو هیڅوک د بې شعوره شتون غوښتونکی نه دی موږ ټول د بې پایه شعوري شتون غوښتونکی یو.

اوس، خدای څه شی دی؟ که خدای د خوښۍ یا لوړې خوښۍ پرته بل څه وای، که د هغه سره اړیکه موږ ته خوښۍ نه وای راوړی، یا که دا زموږ درد کم نه کړي، موږ به د هغه غوښتنه نه وای کړې، او نه به موږ هغه ته مخه کړو که خدای زموږ لپاره یو بې ګټې شی وای، موږ به د هغه سره نږدې کیدو ته پاملرنه ونکړو. د هغه رب مفکوره څه ښه ده چې زموږ لپاره ناڅرګند پاتې وي، د هغه شتون موږ نشو کولی په ځان کې یا لږترلږه زموږ د ژوند په ځینو برخو کې احساس کړو؟

زموږ د خدای په اړه ذهني مفهوم هر ډول وي، لکه: (هغه لوړ دی یا هغه زموږ دننه او زموږ شاوخوا شتون لري)، دا مفهوم په ابهام او اسرار کې محاصره او پوښل شوی پاتې کیږي تر هغه چې موږ د هغه شتون هم احساس نه کړو.

د خدای په اړه زموږ په پوهیدو او د هغه په اړه زموږ د تجربې کې د دې ګډوډۍ او ابهام له امله، موږ ځانونه د هغه اهمیت او د دین لپاره د هغه عملي ارزښت نه شو درک کولی. دا ناڅرګند لید زموږ دننه کافي قناعت رامینځته کولو کې پاتې راځي، او له همدې امله دا نه زموږ ژوند بدلوي او نه هم زموږ په چلند اغیزه کوي، او نه هم موږ هڅوي چې د خدای پیژندلو لپاره اړین هڅې وکړو.

او د نړۍ مذهب د خدای په اړه څه وایي؟ دا وایي چې د خدای د شتون ثبوت زموږ په دننه کې دی دا یوه داخلي تجربه ده تاسو باید په خپل ژوند کې لږترلږه یوه شیبه په یاد ولرئ، په دعا

یا دعا کې، کله چې تاسو احساس کاوه چې فزیکي محدودیتونه او خنډونه ورک شوي یا تقریبا ورک شوي، او دا چې کوچنۍ مینه او کرکه، خوښي او درد ټول ستاسو په ذهن کې کم شوي، او ستاسو له زړه څخه خالص خوښۍ او سوله روانه شوه، او تاسو د خوښۍ او قناعت پرته له کومې ګډوډۍ څخه خوند واخیست.

که څه هم داسې عالي تجربه معمولا هرچا ته نه ورکول کیږي، په دې کې شک نشته چې موږ هر یو، په یو وخت کې، که په لمانځه، عبادت یا مراقبه کې وي، د روحاني خوښۍ او پاکې سولې ځو شیبې تجربه کړې دي. ایا دا د خدای د شتون ثبوت نه دی؟ موږ د خدای د شتون او طبیعت په اړه بل کوم مستقیم ثبوت وړاندې کولی شو پرته له هغه خالص خوښۍ څخه چې موږ یې د مخلص دعا یا زړه راښکونکي عبادت په جریان کې په ځان کې احساس کوو؟

سره له دې چې د خدای د شتون لپاره د کاسمیک شواهدو شتون شتون لري - له اغیزې څخه تر علت پورې، له نړۍ څخه تر خالق پورې - د ټیلیولوژیکي دلیل هم شتون لري (د طبیعت د هدف لټون پورې اړوند)، له کاسمیک پلانونو او موافقت څخه تر دې پلانونو پورې تر نړیوال عقل پورې، د ټولو پلانونو او موافقتونو خالق. اخلاقي دلیل هم شتون لري: له وجدان او د بشپړتیا احساس څخه تر هغه معصوم وجود پورې چې موږ یې په وړاندې ولاړ یو، د خپلو دندو او مسؤلیتونو لپاره مسؤل یو. په هرصورت، دا باید ومنل شي چې دا دلیلونه د فکري استدلال محصولات دي، چې په درجې کې توپیر لري، ځکه چې موږ نشو کولی د ذهن د محدودو ځواکونو له لارې د خدای بشپړ یا مستقیم پوهه ولرو.

د فکر کولو ځواک، یا عقل، د شیانو یو ټوټه ټوټه او غیر مستقیم لید وړاندې کوي. په ذهني توګه د یو څه درک کول پدې معنی دي چې هغه د هغه سره یوځای کیدو سره نه لیدل کیږي، بلکه د هغه څخه جلا کیدو سره لیدل کیږي. په هرصورت، وجدان د حقیقت د درک کولو مستقیم وسیله ده د دې وجدان له لارې، یو څوک کولی شي د خوښۍ شعور یا الهي پوهاوی ترلاسه کړي.

د بري شعور او د خدای د شعور د مطلق وجود په اړه هیڅ اختلاف نشته، ځکه چې کله موږ بري شعور لرو، موږ احساس کوو چې زموږ انفرادیت یا زموږ محدود شخصیت بدل شوی او بدل شوی دی، او موږ د مینې او کرکې، خوښۍ او درد دوه ګونی

حالت څخه تیر شوي یو، هغه کچې ته رسیدلي یو چې د عادي
شعور محدود حالتونه په څرګنده توګه څرګند شي. موږ د ټولو
شیانو لپاره داخلي پراختیا او جامع خواخوږي هم تجربه کوو.
پدې حالت کې، د نړۍ شور له منځه ځي، جوش ورکیږي، او زموږ
دننه د وجود د یووالي او د کاسمیک رڼا د روښانه لید احساس
رامینځته کیږي. ټول ناپاکۍ او انحرافات په هیڅ کې حل کیږي، او
موږ داسې احساس کوو لکه څنګه چې موږ بلې سیمې ته تللي
یو: د تلپاتې خوښۍ او نه ختمیدونکي خوښۍ ابدیت سرچینې ته.
نو، بري شعور د خدای شعور نه دی چې له لارې یې د پوهې
ټولې پورته ذکر شوې حالتونه څرګندیږي؟

نو دا روښانه ده چې خدای یوازې هغه وخت د نعمت په توګه
تصور کیدی شي که چیرې موږ هغه د سوله ایز او خوشحاله
انساني تجربې ساحې ته راوړو نو خدای به نور یوازې فرضیه نه
وي چې د فکري تیوریو تابع وي ایا د خدای دا مفکوره له نورو
ټولو څخه غوره نه ده؟ هغه زموږ په زړونو کې د فکر کولو نعمت
په توګه ځان څرګندوي، په ژوره دعا او مخلص عبادت کې برکت
دی هغه څوک چې ارام روح ولري!

که موږ خدای په دې ډول درک کړو - یعنې د نعمت د تجسم
په توګه - نو موږ کولی شو دین یو نړیوال اړتیا وګرځوو، ځکه
چې هیڅوک دا رد نه کوي چې دوی د نعمت ترلاسه کولو هیله
لري. او که څوک غواړي چې دا د سمو لارو له لارې ترلاسه
کړي، نو دوی د خدای سره د نږدېوالي او د هغه د پوهاوي له
امله مذهبي ګڼل کیږي، لکه څنګه چې موږ خدای د نعمت په
تجسم کې زړه ته نږدې وباله.

د خوښۍ دا احساس، یا الهي پوهاوی، زموږ په ټولو کړنو او
شخصیت کې نفوذ کولی شي که موږ ورته اجازه ورکړو او که
موږ وکولی شو دا وساتو، موږ کولی شو د دې ځمکې پر هر
شخص د کړنو او انګېزو نسبي مذهبي ارزښت قضاوت وکړو.

که موږ پوه شو، حتی یوازې یو ځل، چې د خوشحالۍ شعور
ترلاسه کول زموږ مذهب، زموږ هدف او زموږ وروستۍ موخه ده،
نو د نړۍ د مختلفو مذهبونو د مختلفو تعلیماتو، سپارښتنو او
بندیزونو د معنی په اړه ټول شکونه به له منځه لاړ شي. هرڅه به
د پرمختګ د هغه مرحلې په رڼا کې تشریح شي چې د دې
تعلیماتو لپاره ټاکل شوي او ټاکل شوي وو. د حقیقت رڼا به
روښانه شي، د وجود اسرار به څرګند شي، او زموږ د ژوند

جزئيات به د دوی د متنوع عملونو او هڅونو سره روښانه شي. موږ به وکولی شو د واقعیت او وهم، بیدار او خوبونو ترمنځ توپیر وکړو. موږ به د دودونو او دودونو بې ګټې هم وګورو چې ډیری وختونه یې انسانیت ګمراه کړی او د خلکو ترمنځ خنډونه رامینځته کړي دي. سربیره پردې، که دین په دې ډول درک شوی وای، نو په دې نړۍ کې هیڅوک - ځوان یا زاړه - به د دې عمل کولو توان ونلري، که هغه زده کونکی وي، کارګر وي، وکیل وي، ډاکټر وي، انجینر وي، ترکاڼ وي، ښوونکی وي، کارګر وي، خیرخواه وي، یا په ژوند کې د دوی هر ډول دریځ وي.

که چیرې دین د اړتیا له احساس څخه د خلاصون او د خوښۍ ترلاسه کولو په اړه وي، نو څوک به نه غواړي چې مذهبي شي، یا څوک به هڅه ونه کړي چې په لویه کچه مذهبي شي که چیرې سمې طریقې او لارې وپیژندل شي؟

او نه هم دلته باید تمرکز د مذهبونو په ګڼوالي وي. په نړۍ کې هرڅوک کولی شي په خپله لاره مذهبي وي، او کولی شي دا کار د اغیزمنو وسیلو په کارولو سره په ډیر بریالیتوب سره ترسره کړي. دلته، د ټولګي یا عقیدې، فرقې یا فرقې، لباس یا اقلیم، عمر یا جنس، مسلک یا حیثیت پر بنسټ هیڅ تبعیض نشته، ځکه چې دا یو نړیوال دین دی لکه څنګه چې خدای د ټولو مذهبونو او عقایدو بنسټیز ستنه ده، په خوښۍ سره د هغه پیژندل د ټولو مذهبونو د پیغمبرانو په شعور کې ګډ تار دی. دا باید داسې انګیرل نشي چې د خدای دا مفکوره زموږ د روحاني هیلو او هیلو سره ناتعلقه ده یا زموږ له روحاني هیلو سره تړاو نلري.

خدای زموږ په څېر یو موجود نه دی، زموږ محدود افقونه او محدود انساني لید لري. زموږ وجود، شعور، احساسات او تخلیقي وړتیاوې د هغه د شعور او نعمت سیوري دي. هغه یو مطلق او ماوراء شتون دی، پداسې حال کې چې زموږ وجود، شعور او احساسات محدود او عادي دي. دا شیان د خدای په وجود کې لامحدود دي؛ په حقیقت کې، دوی ماوراء او لامحدود دي.

موږ خدای په بشپړ سوله کې احساس کوو، او موږ هغه د خوشحالۍ پوهاوي له لارې پیژنو د هغه د شتون نور څه ثبوت شته؟ د خوشحالۍ په دې حالت کې، زموږ روحاني هیلې او

ارمانونه په خدای کې بشپړتیا او احساس ومومي، لکه څنګه چې زموږ هیلې د عبادت یو شی یا شی ومومي.

د خوښ په شعور کې موږ د نړ له خوښیو او غمونو پورته یو، خو د خپلو دندو او مکلفیتونو د پوره کولو اړتیا نه پورته کوو.

هغه څوک چې ځان پېژندنه لري په یقین سره پوهیږي چې خدای په وجود کې یوازینی استازی دی، ځکه چې د لاسته راوړنې ټول ځواک موږ ته د هغه له خوا راځي د بې پروای د کرلو سره، کوچنی انا له منځه ځي او کمیږي، او موږ احساس کوو چې موږ د نړ په سټیج کې خپل ټاکل شوي رولونه ترسره کوو پرته له دې چې د مثبت یا منفي شرایطو له روانې پلوه اغیزمن شو، د دې رولونو سره تړلې مینه یا کرکه له امله. د ژوند دا لوبه نه پیل او نه پای لري. زموږ هر یو باید هغه رول ولوبوي چې د سټیج د لوی ډایرکټر لخوا موږ ته ټاکل شوی دی پرته له شکایت یا ناراض څخه، د لوبې سره مینه او د ډایرکټر لپاره د درناوي څخه. هغه څوک چې د خوښ شعور ترلاسه کوي دوی به احساس وکړي چې نړ یو سټیج دی او خپل رول به د خپلو وړتیاوو او هنري مهارتونو غوره ترسره کړي، تل په یاد ولرئ چې دوی د سټیج د لوی ډایرکټر تر لارښوونې او لارښوونې لاندې کار کوي: خدای تعالی، په وجود کې د ټولو نیکمرغیو او خوښ سرچینه.

سلام دې وي پر تا

د کاسمیک شعور نښې

انسان داسې ښکاري لکه یو نا اشنا چې په دې نړ کې یوازې سفر کوي

هغه خلک چې هغه فکر کوي خپل دي په حقیقت کې نه دي

زموږ برخلیک زموږ د هر یو انفرادي لارې ټاکي، او هیڅوک نشي کولی د بل انسان کنټرول یا مالکیت ولري.

سره له دې، موږ په دې نړ کې یوازې نه یو، ځکه چې ځینې نږدې اړیکې شتون لري چې ژورې او تلپاتې ریښې لري، چې له هغې څخه موږ ملاتړ او خوښ ترلاسه کوو.

دا خلک زموږ سره نږدې څوک دي؟

دوی تل زموږ د کورن غړي نه وي، بلکې هغه کسان وي چې موږ ورسره د ملګرتیا قوي اړیکه احساسوو.

د مثال په توګه، داسې خلک شته چې په هغه اصولو کې چې زه پرې باور لرم پالنه شوې او وده شوې ده. دوی زما ستاینه کوي، او زه د دوی مینه او درناوی په متقابل ډول کوم، او زه احساس کوم چې برکتي اړیکې موږ په نیکۍ، مینې او سولې کې سره متحد کوي.

یو سړی او ښځه چې خپل ژوند سره یوځای کوي ترڅو یو بل سره مرسته وکړي او د ښو ارزښتونو او ایډیالونو سره الهام واخلي، خپل واده د غیر مشروط مینې په بنسټونو کې جوړوي.

د میړه او میرمنې، مور او پلار او ماشومانو، ملګري او ملګري، ځان او نورو ټولو ترمنځ د پاکې او بې قیده مینې وده کول هغه درس دی چې موږ دې نړۍ ته د زده کړې لپاره راغلي یو.

ریښتینی واده یو لابراتوار دی چیرې چې د خود غرضۍ، بد مزاجۍ او بد چلند زهر د صبر په ازموینه کې اچول کیږي ترڅو د مینې هڅونکي ځواک او د شرافت او وقار سره د عمل کولو دوامداره هڅې سره دا کړاوونه بې طرفه او بدل کړي.

که چیرې په ملګري (الف) کې یو ځانګړی ځانګړتیا وي چې په ملګري (ب) کې یو ناغوښتل شوی ځانګړتیا راپاروي، نو ملګري (ب) باید پوه شي چې د دې لپاره یو دلیل شتون لري، هغه دا دی چې د هغه دننه پټ زهرونه ښکاره کړي ترڅو هغه وپیژني او له هغوی څخه خلاص شي، او په دې توګه خپل شخصیت او طبیعت پاک کړي.

تر ټولو لوی شی چې میړه او ښځه یې د یو بل لپاره هیله کولی شي هغه روحاني خلاصون دی، کوم چې د پوهې، صبر، اندیښنې او مینې ښې ځانګړتیاوې راوړي.

خو دوی باید په یاد ولري چې معنوي وده په زور سره په بل چا نشي تحمیل کیدی.

کله چې یو څوک په ځان کې مینه تجربه کړي او د خپلو کړنو په ژبه یې ژباړي، نو د هغه عزیزان به د هغه ښه نفوذ احساس کړي او په مینه او درناوي سره به یې متقابل عمل وکړي.

تر هغه چې واده شوې جوړې د واده لوړ هدف ونه پیژني، دوی ممکن د خوشحاله واده شوي ژوند څخه خوند وانخلي.

ډېر جنسي اړیکه، ډېر بلدتیا، زیان رسوونکې سخت چلند، بد شکونه، سپکوونکې خبرې او عملونه، د ماشومانو په وړاندې شخړه کول، غوسه خپرول، او د ستونزو پړه پر بل ملګري اچول، دا هغه شیان دي چې باید د واده بنسټونه کمزوري نه کړي.

میړه او ښځه باید یو بل ته وفادار وي او هر یو باید په هره ممکنه لاره کې د یو بل د خوشحاله کولو لپاره خپله ټوله هڅه وکړي.

د ژوند ملګري باید یو بل پرېږدي نه ځکه چې یو ملګری یې روحاني تمایل نلري، بلکه هر یو باید تر هغه چې امکان ولري په بل باندې مثبت اغېزه ولري.

واده د نرمو احساساتو او متقابل درناوي د پراختیا لپاره یو ښه لابراتوار دی.

دا د ښه ارادې د پراختیا، د ناپاکۍ څخه د مینې پاکولو، او د نورو د خدمت او خوښۍ لپاره د ځان غوښتونکو فکرونو قرباني کولو ښوونځی هم دی.

په واده شوي ژوند کې، دا مهمه ده چې د بل کس نظر ته درناوی وشي او په کوچنیو مسلو کې له شخړو او جنجال څخه ډډه وشي. متقابل درناوی خوښي رامینځته کوي، پداسې حال کې چې د بل کس نظر ته سپکاوی کول احساساتي فشار، کرکه او فضا زهرجن کوي.

یو بریالی واده په لوړو روحاني او ذهني ځانګړتیاو ولاړ دی لکه روښانه مینه، مهربانۍ، زغم، خواخوږي، دوستانه تفاهم، خلاص ذهنیت، او نازک احساسات.

مېړه او مېرمنې باید د یو بل لپاره مینه احساس کړي او دا احساس یوازې په ځینو شیبو پورې محدود نه کړي، که نه نو دوی به ځانونه د ستړیا، کرکې، یا حتی متقابل نفرت او شاید طلاق په لور روان ومومي.

مینه د فزیکي یا رواني کمزورۍ څخه پیاوړې ده، او له همدې امله باید د شرایطو پورې تړلې نه وي.

مینه له بل چا څخه په زور نه شي اخیستل کېدای، بلکې یوازې د زړه څخه تر زړه پورې د یوې ناڅاپي ډالۍ په توګه منل کېدای شي.

مینه د زغم او باور په چاپیریال کې وده کوي او وده کوي، او د حسد او حسد په چاپیریال کې مړه کیږي.

مینه په نږدېوالي - لرې والي کې ژوند کوي او په غلطه پېژندګلوۍ کې مري

او د هغه له نښو څخه دا ده چې هغه ستاسو لپاره ستاسو له جنس څخه جوړې پیدا کړې ترڅو تاسو د هغوی سره سکون ومومئ او هغه ستاسو په مینځ کې مینه او رحمت رامینځته کړ، په حقیقت کې پدې کې د هغو خلکو لپاره نښې دي چې فکر کوي.

{او دواړه به یو بدن شي}

د خوشحاله واده لپاره لومړۍ او تر ټولو مهمه اړتیا د روح یووالي دی - په روحاني تمایلاتو او اهدافو کې ورته والی، او د مطالعې، هڅې او ځان نظم له لارې د دې اهدافو د ترلاسه کولو لپاره ریښتینې هیله.

هغه جوړې چې د روح یووالي شریکوي، کولی شي خپل واده بریالی کړي حتی که نور عوامل شتون ونلري.

د بریالي واده لپاره دوهمه اړتیا د فکري، ټولنیزو، چاپیریالي او نورو ګټو ورته والی دی.

دریم او تر ټولو کم اهمیته اړتیا، که څه هم معمولا د ناپوهانو په منځ کې لومړیتوب لري، فزیکي جذابیت دی

که لومړۍ یا دوهمه اړتیا پوره نه شي، نو فزیکي جذابیت ژر خپل جذابیت او ځواک له لاسه ورکوي.

* * *

موږ باید پدې نړۍ کې فعال واوسو، او ګټور او رغنده کار وکړو

خو کله چې موږ خپلې دندې پای ته ورسوو، نو باید ځان آرام کړو او په ځان کې سکون ولټوو.

موږ باید دا هم په یاد ولرو چې زموږ اعصاب آرام او ارامۍ ته اړتیا لري ترڅو ژوند بیرته راولي او انرژي نوي کړي.

که موږ ارام عصبي سیستم ولرو، نو موږ به په هر هغه څه کې بریالي شو چې کوو یې، او سربیره پردې، موږ به له ځان سره او د خدای سره په همغږۍ کې یو.

* * *

هغه د خپلو پیروانو یوې ډلې ته وویل:

ستاسو د ژوند جام د الهي حضور څخه ډک او ډک دی، مګر ستاسو د بې پروايۍ له امله تاسو هغه مبارک حضور نه احساسوئ.

کله چې تاسو د راډیو خپرونې سره په تماس کې یاست، نو تاسو احساس کوئ چې تاسو د خدای سره نږدې اړیکه کې یاست.

که تاسو یو بوتل د سمندر له اوبو ډک کړئ، په کارک سره یې په کلکه وتړئ، او بیا یې سمندر ته وغورځوئ، د بوتل دننه اوبه او د سمندر اوبه به سره نه ګډیږي. مګر، که تاسو کارک لرې کړئ، نو سمدلاسه به سره ګډ شي.

په دې توګه، موږ باید د الهي حضور لمس کولو دمخه د خپل شعور له بوتل څخه د غفلت او بې پروايۍ پلګ لرې کړو.

د جنت او خوښۍ کیلي

له نېکه مرغه، موږ کولی شو هر وخت او هر ځای پیل کړو او د هغو مثبتو ځانګړتیاوو په پراختیا تمرکز وکړو چې موږ یې نه لرو.

که موږ اراده نه لرو، راځئ چې د دې اړخ په حل تمرکز وکړو، او د شعوري هڅو له لارې، موږ به وکولی شو د خدای په مرسته خپله اراده پیاوړې کړو.

که موږ غواړو ځان له ویرې خلاص کړو، نو باید د زړورتیا په اړه فکر وکړو، او هغه وخت به راشي چې موږ به د ویرې له منګولو څخه خلاص شو.

په ساده ډول، موږ ټول هغه څه ته اړتیا لرو چې هغه ځورونکي فکرونه چې موږ یې له منځه وړل غواړو په مثبتو او رغنده فکرونو بدل کړو. دا د خوښۍ او بریالیتوب جنت کیلي ده، او دا د هر هغه چا لپاره شتون لري چې غواړي ترې ګټه پورته کړي.

* * *

ځینې خلک ممکن فکر وکړي چې د نفرت د له منځه وړلو او انسانیت ته د الهي مینې سره د هڅولو هڅه کول ناممکن دي چې هوښیارانو تجربه کړې او اعلان کړې یې ده، مګر د لارې بدلولو او د نفرت د مینې سره د ځای په ځای کولو لپاره ډیره اړتیا ده.

الحادي ایډیالوژۍ د آسماني قوانینو سره مبارزه کوي او هڅه کوي چې د خلکو له روحونو څخه روحاني مفکورې وباسي، او نړۍ په وحشیانه او چټکۍ سره د نامعلوم منزل په لور روانه ده.

د طوفان د بندولو په هڅه کې، موږ ممکن ځینې وختونه د کوچنیو میږیانو په څیر ښکاریږو چې په سمندر کې لامبو وهي، مګر موږ باید د هغه خیر قوې کمې نه کړو چې خدای په انسان کې ځای پر ځای کړي دي، او نه هم باید هغه څه کم وګڼو چې موږ یې کولی شو.

یوازینی شی چې د نړۍ کړاوونه له منځه یوسي - د پیسو یا نورو مادي وسیلو څخه ډیر - مراقبت او د مراقبت کونکو لخوا احساس شوي روحاني پوهاوي څپې لیږل دي.

موږ باید نړۍ ته د نیکمرغۍ او نیکمرغۍ پیغامونه خپاره کړو، د انسانیت لپاره د خدای پلان درک کولو هڅه وکړو، او د هغه د هوښیارې نړیوالې ارادې سره په همغږۍ کې کار وکړو.

ما ورته وویل: "پورته شه"

که تاسو خپلې ټولې تجربې په موسکا او په خدای باور سره تیرې کړئ، پرته له دې چې شکونه ستاسو ذهن ته راشي، نو تاسو به وګورئ چې الهي قانون څنګه کار کوي.

[په ۱۹۲۰ لسیزه کې]، کله چې زه په سان فرانسسکو کې د لکچر سفر پلان کاوه، زما په بانک کې یوازې ۲۰۰ ډالر وو، چې د سفر پیل کولو لپاره هم کافي نه وو، او د پیسو ورکولو لپاره لوی بیلونه وو، نو ما وویل:

"خدای زما سره دی، هغه ماته دا دنده سپارلې ده او زما سره به د دې په ترسره کولو کې مرسته وکړي، ځکه چې زه کوم کار د هغه لپاره دی او هغه به خامخا زما سره مرسته وکړي او زما لپاره به کارونه اسانه کړي."

حتی که ټوله نړ تاسو پرېږدي، او تاسو په یقین سره پوهېږئ چې خدای ستاسو سره دی، د هغه قوانین به ستاسو لپاره حیرانونکي کار وکړي.

کله چې زما سکرتر ماته راغی او ما ورته د بانک کې زما د پیسو د اندازې په اړه وویل، هغه حیران شو او په حقیقت کې په ځمکه ولوېد.

ما ورته وویل: "پورته شه"

هغه په لړزېدو سره ځواب ورکړ: "موږ به زندان ته ځو ځکه چې موږ هغه بیلونه نشو ورکولی چې موږ یې پوروړي یو!"

ما وویل، "موږ زندان ته نه ځو، په اوو ورځو کې به موږ د دې لکچر سفر لپاره ټولې اړینې پیسې ولرو"

شکونه په هغه کې راپاریدل، پداسې حال کې چې زما ایمان ثابت پاتې شو

ما د کومې شخصي ګټې یا هدف لپاره پیسو ته اړتیا نه درلوده، بلکې د الهي پیغام خپرولو لپاره مې اړتیا درلوده. زما د ډیرو ستونزو سره سره ویره زما زړه ته ننوته نه وه، او زه ویلای شم چې ویره له ما څخه ویره لري.

ته له څه وېرېږې؟ هیڅ شی باید تا ونه وېروي په خدای باندې په ټینګ ایمان سره د ټولو ستونزو سره مخ شه، او بریا به ستا وي.

کله چې زړه په خدای کې جذب شي، نو سړی کولی شي د خدای په مرسته او برکتونو سره ټول خنډونه او خنډونه لرې کړي.

په هغه اون کې، کله چې زه د پیلس هوټل مخې ته روان وم، یوه زړې میرمن زما سره نږدې شوه او ویې ویل، "ایا زه له تاسو سره خبرې کولی شم؟"

موږ یو څو خبرې تبادله کړې، او هغې پرته له مقدمې وویل، "زه ډېرې پیسې لرم، ایا زه درسره مرسته کولی شم؟"

ما ځواب ورکړ، "زه ستا پیسو ته اړتیا نلرم، او ولې ته ماته پیسې وړاندې کوې کله چې ته ما نه پیژنې؟"

هغې ځواب ورکړ، "خو زه تا پیژنم، ما ستا په اړه ډېر څه اورېدلي دي"

ما سمدلاسه د ۲۷۰۰۰ ډالرو چیک ولیکه (په هغه ورځو کې یوه لویه اندازه)، او ما د هغې تر شا د خدای لاس ولید.

* * *

تر هغه چې یو څوک وجدان یا د وجدان وړتیا رامینځته نه کړي، هغه به غلطې پریکړې وکړي، نامناسب سوداګریز شریکان به غوره کړي، او په غلطو شخصي اړیکو کې به ښکیل شي.

څرنګه چې د حسي ادراک قضاوت په عمده توګه د حواسو له لارې د ذهن لخوا ترلاسه شوي معلوماتو پراساس دی، که چیرې حواس د ظاهري

بڼو له امله دوکه شي، نو یو څوک ممکن باور ولري چې یو څوک یو ښه سړی دی پرته لدې چې پوه شي چې د دوی دننه څه دي.

یا هغه ممکن فکر وکړي چې هغه یو ملګری - یا د ژوند ملګری - موندلی دی او په داسې واده شوې اړیکه کې ننوځي چې ممکن یا د ناخوښ ژوند لامل شي یا په طلاق پای ته ورسیږي.

خو وجدان هیڅکله داسې تېروتنې نه کوي؛ دا په سترګو کې مقناطیسي ځواک یا د یو چا په زړه پورې مخ ته نه ګوري، بلکې دا په سمه توګه حس کوي او د زړه په ژورو کې د هغه کس ریښتینی طبیعت درک کوي.

روحاني ارمان

زه به هیڅکله هغه خبرې هیرې نه کړم چې د پلورونکي لخوا په یوه لوی پلورنځي کې ما ته ویل شوي وو چیرې چې زه د ځان لپاره د کوټ اخیستلو لپاره تللی وم.

هغه وویل، "صاحب، زه نه غواړم تاسو ته هیڅ شی وپلورم، زه یوازې هڅه کوم چې معلومه کړم چې تاسو څه ته اړتیا لرئ"

هغه مهربان سړي هڅه ونه کړه چې خپل تر ټولو ګرانبیه کوټ وپلوري، بلکې یو ارزانه کوټ یې راته وښود چې په هره لاره کې زما لپاره مناسب و.

زه په مناسب قیمت کې د اړتیا وړ شی ترلاسه کولو سره راحت وم.

په دې کولو سره، هغه ما د خپل شرکت لپاره د یو منظم پیرودونکي په توګه خوندي کړ.

خلک باید په خپلو عملي ارمانونو کې یو روحاني عنصر معرفي کړي او د خپلو ملګرو انسانانو اړتیاوو ته مناسب خدمت چمتو کولو په اړه فکر وکړي.

د یو کس لپاره دا کافي نه ده چې د خدماتو وړاندې کولو او په بدل کې د پیسو ترلاسه کولو له لارې پیسې وګټي، بلکې د پیسو ګټلو لپاره کار وکړي او د هغو اسانتیاوو او ادارو د جوړولو لپاره یې وکاروي چې د خلکو اړتیاوې پوره کوي.

کله چې یو څوک ډیرې پیسې ګټي او په ورته وخت کې خپلو شریکانو او کارمندانو سره مرسته کوي، د هغه شتمني او سوکالي زیاتیږي، او پدې توګه هغه خپله شتمني د نورو سره د مرستې لپاره کاروي ترڅو دوی وکولی شي د ځان سره مرسته وکړي. دا هغه څه دي چې زه یې "د لیوالتیا روحاني کول" بولم.

هغه شتمن والدین چې خپلو ماشومانو ته ډېرې پیسې پرېږدي، د ځان جوړ شوي بریالیتوب پر بنسټ د دوی د پرمختیایي ودې مخه نیسي او دوی د ځان بسیاینې او د لاسته راوړنې له خوښ څخه محروموي.

* * *

خدای خپل حقیقت په خپلواکو تمدنونو، ملیتونو او انفرادي ذهنیتونو کې په مختلفو څرګندونو کې څرګند کړی دی.

د دې لوی تنوع له لارې، خدای زموږ په وړاندې د انسان د پټو وړتیاوو یو بدلیدونکی او متنوع انځور وړاندې کړی دی، او دا د انسان دنده ده چې له دې څو ډولونو څخه لوړ او غوره ځانګړتیاوې راوباسي او په ځان، خپل وطن او په خپله نړ کې یې ځای پر ځای کړي.

دا هغه څه دي چې روښانفکره خلک په هر وخت او ځای کې کوي

دوی د خپل وخت څخه سلګونه کاله مخکې دي، او د خپلو خلاص ذهن لرونکو نظرونو او مخ په زیاتیدونکي پوهاوي له لارې، دوی د حقیقت نړیوال بنسټونه څرګندوي، کوم چې ابدي او بې وخته دي.

دا اصول د خوشحاله ژوند د ریښتیني هنر جوهر دي دا د هر انسان د بریالیتوب او خوښ لپاره حیاتي، پلي کیدونکي او لازمي اصول دي.

د خلکو، ملتونو، قومونو او مختلفو عقیدې ترمنځ توپیرونه باید د خلکو ترمنځ ویش ته دوام ورنکړي، بلکې د پرتله کولو او غوره ځانګړتیاوو او میتودونو غوره کولو لپاره د یو اساسي ماډل په توګه کار وکړي چې د مثالي انسان او ټولنې په پرمختګ کې مرسته کوي.

د ځان باور هنر

ډیر کم خلک شته چې پرته له شتمن، یا لږترلږه د کافي پیسو او روغتیا پرته خوشحاله وي.

ډیری خلک د خوښ احساس کولو لپاره ځینې شیانو ته اړتیا لري، او د دوی خوښ په بهرني شرایطو پورې اړه لري ځکه چې ذهن د غیر مشروط داخلي خوښ څخه خوند اخیستلو لپاره نه دی روزل شوی.

یو سړی ممکن فکر وکړي چې دوی به خوشحاله وي - خدای دې تاسو ته برکت درکړي - که دوی هر هغه څه ترلاسه کړي چې دوی باور لري ورته اړتیا لري مګر خواهش غوښتنې زیږوي، او څوک چې خپلې غوښتنې ضربوي هغه به قناعت وموم‌ي دومره لرې لکه څنګه چې پلیاډز له ځمکې څخه دي.

مخکې له دې چې تاسو یو څه واخلئ، تاسو احساس کوئ چې تاسو د هغې پرته نشئ کولی او تاسو باید دا په بشپړ ډول ولرئ، پرته له دې چې قیمت یې څومره وي مګر کله چې تاسو یې ولرئ، ستاسو لیوالتیا ورو ورو کمیږي، او تاسو د یو څه غوره په اړه فکر کول پیل کوئ، او داسې نور.

بریالیتوب د ځان د رضایت هنر دی: هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو واقعیا ورته اړتیا لرئ او بیا په هغه څه چې لرئ راضي اوسئ.

ډیری کارګران او کارمندان خپلې پیسې په غیر ضروري شیانو مصرفوي او په پایله کې دوی په پور کې ډوبیږي.

زه یو سړی او د هغه ښځه پېژنم چې د ښار په یوه ښکلي کور کې اوسېدل. هر کله چې دوی یو څه ولیدل چې دوی یې غوښتل، نو سمدلاسه یې واخیست ، حتی په قسطونو کې، مګر بالاخره، د دوی ښکلی کور د دوی لپاره د ویرې سرچینه شوه.

دوی د خپلو کورونو د ټولو شویو شیانو قسطونه نه شوای ورکولی، نو ما یو ځل ورته وویل: "دا شیان ستاسو نه دي او تاسو یې نه لرئ، تاسو یې په قسطونو کې پور کړي دي، نو ولې تاسو د دې دوامداره اندیښنو پرته خپل ژوند ساده نه کوئ چې ستاسو ټول سوله او خوند له منځه وړي؟"

د هغو پورونو له امله چې دوی یې په پورونو کې ډوب شوي وو، بالاخره یې هرڅه له لاسه ورکړل، او دوی یې اړ کړل چې ساده ژوند ته راستانه شي او له سره پیل وکړي.

صحي غوښتنې او بې ګټې غوښتنې شته. صحي، ارزښتناکه غوښتنې د یو ښه نسل لرونکي آس په څیر دي چې د دې پرځای چې تاسو د تیارو درې ته بوځي، تاسو د خوښ او قناعت روښانه افقونو ته بوځي. دا د یو چا دنده ده چې غوښتنې تحلیل کړي ترڅو معلومه کړي چې ایا دوی به د خوښ سره مرسته وکړي یا به له هغې څخه لرې کړي.

هر هغه څه چې تاسو له مادیزم څخه خلاصوي او تاسو ریښتینې خوښ ته نږدې کوي یوه صحي هیله ده یوه شئ چې ریښتینې بریا د صحي غوښتنو درلودلو پورې اړه لري، نه د نورو په قیمت د شیانو ترلاسه کولو پورې.

هغه شتمني چې د غندنې وړ لارو چارو له لارې ترلاسه شوې وي، کېدای شي په ظاهره بریال ښکاري، خو دومره زیاته شتمني روح ځوروي او له سکون څخه یې بې برخې کوي. یو ځورېدلی وجدان — د بیان بخښنه غواړم — د هغه تنګ بوټ په څیر دی چې ممکن ښکلی ښکاري مګر په هر ګام سره پښه په ګونډو کوي.

یو څوک چې پاک وجدان لري، هغه له ځان سره، له نورو سره او له خدای سره په سوله کې وي. که ستاسو وجدان پاک وي، نو تاسو کولی شئ د نړ د عامه افکارو په وړاندې یوازې ودرېږئ، او مهمه نده چې ستاسو شاوخوا تیاره څومره ژوره وي، د خدای په مرسته، تاسو به وکولی شئ د خپل روښانه وجدان په رڼا سره تیاره سوري کړئ.

* * *

موږ د انسانانو ستاینې او ستاینې ته اړتیا نلرو ځکه چې د انسان طبیعت بې ثباته دی او د انسان حافظه لنډمهاله ده.

د خدای ستاینه او رضایت هغه څه دي چې موږ یې باید په کلکه هڅه او هڅه وکړو، ځکه چې د یو شخص ارزښت د زړونو د معاینه کونکي او د رازونو د پوهونکي لخوا د منلو پورې اړه لري.

که موږ د خدای په نظر پاک او پرهیزګار یو، نو دا هغه څه دي چې خورا مهم دي

کله چې موږ ښه کارونه کوو، موږ باید ځینې وختونه رنځ وخورو، مګر ستړیا، ناراحتي، ځان نظم او ذهني روزنه د روحاني خوښ په پرتله هیڅ نه دي چې هیڅ ځمکني جلال یې نشي پرتله کولی.

د هغو کسانو خوښي چې راځي لویه او نوې ده، او د ژوند هدف دې ابدي نعمت ته رسیدل دي او هر عالي مفکوره موږ ته زموږ وروستۍ هدف ته یو ګام نږدې کوي.

داسې فکرونه د هغه سیند په څیر دي چې د روح سمندر ته ځي، چیرې چې سوله، قناعت او داخلي خوښي شتون لري.

پرمختګ

ما د ناپوه له ګڼ ځنګله څخه تېر شوی یم
او ما د هغې دننه د رڼا لاره جوړه کړه
ما لومړی ځینې نیمګړتیاوې او نیمګړتیاوې په ګوته کړې
ما د اغزیو د ارمانونو د جارو سره تعقیب کړ
اور نور هم شدید شو
اورونه پورته شول
او دا د مغرور غرور خوړلو ته وغځېده
او ښکاره ناپوهي
او د شهوت لېوني، وحشي ځناور وسوځول شول
لکه څنګه چې زه خپله لاره جوړوم
د زړو انساني غلطیو د ایرو په مینځ کې
زه به د ټولو هغو کسانو لپاره لاره هواره کړم چې غواړي د ناپوه ځنګله څخه تیر شي

* * *

له نورو سره زموږ په اړیکو کې، دا خورا مهمه ده چې هغه داخلي ځانګړتیاوې په پام کې ونیسو او ستاینه یې وکړو چې دوی یې له خپل ژوند څخه رامینځته کړي دي.

که تاسو د نورو په اړه په خلاص ذهن سره مطالعه وکړئ، نو تاسو به وکولی شئ چې دوی درک کړئ او له دوی سره ښه چلند وکړئ، او تاسو به وکولی شئ پوه شئ چې هغه کس څوک دی چې تاسو ورسره معامله کوئ او څنګه ورسره چلند وکړئ.

د اسونو د ځغاستې په اړه له فیلسوف سره خبرې مه کوئ، او نه هم له ساینس پوه سره د کور ساتنې په اړه

موږ باید هغه څه ومومو چې د بل چا لپاره مهم دي او د هغې په اړه ورسره خبرې وکړو، نه دا چې زموږ په اړه.

د نارینه وو او ښځو ترمنځ سیالي

داسې ښکاري چې سیالي تل د نارینه وو او ښځو ترمنځ شتون لري، مګر دوی په اصل کې مساوي دي، او هیڅ یو له بل څخه غوره نه دی.

یو کس باید په خپل داخلي ارزښت او اخلاقي قوتونو او اړینو ځانګړتیاوو ویاړي چې خدای پاک د هغه دننه ځای پر ځای کړي دي.

سړی استدلال کوي چې ښځې احساساتي او بې حسه دي او نشي کولی چې شیان په عقل او حکمت سره اداره کړي.

ښځه شکایت کوي چې سړی نشي کولی هغه درک کړي او د هغې احساساتو قدر وکړي.

خو ښځې د منطقي فکر کولو وړتیا لري، سره له دې چې احساسات د دوی په طبیعت کې ترټولو قوي ځواک دی.

او سړی د احساس کولو توان لري که څه هم عقل یې په ژوند کې غالب دی.

موخه دا ده چې د عقل او احساساتو ترمنځ توازن رامنځته شي ترڅو یو بل باندې غالب نشي یا د هغه رول رد کړي.

دا توازن د دواړو جنسونو لخوا د ملګرتیا او تفاهم له لارې د یو بل څخه د زده کړې له لارې ترلاسه کیدی شي.

په روښانفکرانو کې، موږ د نارینه او ښځینه ځانګړتیاوو یو ښکلی ترکیب پیدا کوو او کله چې موږ د عقل او احساساتو ترمنځ د بشپړ توازن حالت ته ورسیږو، موږ هغه لوی درسونه زده کړي دي چې موږ دې ځمکې ته راغلي یو.

* * *

روحاني نبضونه

زه د کاسمیک رڼا یوه څراغ یم
زما اصلي ځان وینه او هډوکي نه دي
بلکه، دا د الهي لمر یوه وړانګه ده
زه به د ذهن د تمرکز کولو وړتیا رامینځته کړم
زه به ښه کتابونه او مواد ولولم
او زه به په فکر کې ژور ډوب شم
او د هرڅه سر ته
زه به د خپل روح په سمندر کې ډوب شم
او زه هغه رازونه په پام کې نیسم چې خدای یې دننه ایښي دي
زه له تا څخه پوښتنه کوم، ای ربه

زما په فعالیت کې د انعکاس موندلو لپاره
او زما په فکر کې یو فعالیت
نو زما ټول ژوند
ستا لپاره د مینې او وفادارۍ ډالۍ
آیا زه تا پیدا کولای شم؟
پرته له دې چې زما د زړه په حرم کې وي؟
زه به د ورورګلوۍ مینې ګلابونه وکرم
د دوستۍ او وفادارۍ په خاوره کې
ای ربه، موږ له خپل اوږدمهاله خوب څخه راویښ کړه
راځئ چې ستاسو شتون د عقل په رڼا کې وپیژنو
او د حکمت په مشعلونو کې ځلېږي
زه به د الهي مینې په حوض کې سړه شم
د فکر کولو دیوالونو تر شا پټ
دا څه ژوند دی چې زما په رګونو کې بهېږي؟
ایا دا جواز لري چې الهي سرچینه ونه لري؟
د اخراج مفهوم
فکر نه حد لري او نه پای!
هره مهربانه کلمه د یو نړیوال طبیعت مفهوم استازیتوب کوي، ځکه چې مهربانې کلمې او پاک فکرونه الهي سرچینه لري.
د حقیقت د سمندر په سینه کې د ښو افکارو ډیری څپې نښیرې.
زموږ د اجماع فکري څرګندونې د پوهې او پوهې په سمندر کې څپې دي.
د اخراج معنی څه ده؟
دا د ژوند نوي کول او لوړو کچو ته لوړېدل دي
څه شی لوړ دی او څنګه لوړ شوی دی؟
موږ باید د ژوند د نوي کولو معنی درک کړو هر څه چې په وجود کې دي د بدلون او بدلون له پروسې څخه تیریږي.
دا بدلونونه یا د هغه شی لپاره زیانمنونکي دي یا ګټور دي چې بدلیږي.
د مثال په توګه، که زه یو ناپاک شیشه واخلم او په ځمکه یې سخت ووهلم، نو بدلون به راشي، نه؟
خو دا ډول بدلون ګټور نه دی؛ بلکې، دا د هغه شی لپاره زیان رسوي چې ویجاړ شوی دی.
خو که تاسو شیشه ومینځئ او روښانه او ځلیدونکی یې کړئ، نو بدلون به ګټور وي.

له همدې امله، د خپریدو معنی هر ډول ګټور بدلون دی، که هغه فزیکي شیانو ته وي یا انسانانو ته.

تخلیقي فعالیت

د تخلیقي روحیې لرونکي خلک درې کټګور لري:

استثنایی کټګوري - غیر معمولي

منځن طبقه

او عادي کټګوري

ډېر داسې کسان شته چې په دې کټګوریو کې نه راځي

یو کس خوښوي چې له ځانه وپوښتي:

"ایا ما هڅه کړې چې یو نوی او ځانګړی شی رامینځته کړم، یو څه چې زما او نورو ته ګټه ورسوي؟"

دا د تخلیقي فعالیت کې د ښکیلتیا لپاره د پیل ټکی دی

که هغه دا فکر نه وي کړی، نو هغه د هغو کسانو څخه دی چې باور لري چې دوی د تخلیقي کیدو وړتیا نلري که څه هم دوی د دې اجزا لري، مګر هغه وړاندیزونه چې د دوی د لاشعور څخه دوی ته ننوتي دي دوی قانع کړي چې د دوی او تخلیقیت ترمنځ پراخه واټن شتون لري.

هغه څوک چې د خوب په څیر ژوند تیروي باید ځان ویښ کړي، او ځان ته دا تایید کړي:

"زه تر ټولو لوی انساني ډال لرم، د تخلیق روح"

هر انسان د وړتیا او نوښت یوه ځرک لري، چې دوی ته دا توان ورکوي چې یو ځانګړی شی رامینځته کړي. په هرصورت، د چاپیریال نفوذ د هیپنوټیس په څیر دی، او محدود انساني شعور په اسان سره دوکه کیدی شي که چیرې یو څوک د منفي چاپیریال اغیزو په وړاندې هوښیار او انعطاف منونکی نه وي.

څوک چې ځان ته وایي، "ټولې لارې ښې او ګټې ګوښې لرونکې دي، نو د هڅه کولو څه ګټه ده؟" ځان ته اجازه ورکوي چې د نړ شعور د هیپنوټیک نفوذ لاندې راشي چې د هوډ مخه نیسي، او دا تشریح کوي چې ولې ډیری خلک د ژوند په ټولو اړخونو کې بریالي نه کیږي ځکه چې دوی د تخلیق روحیه نلري.

یو کس باید د ژوند له تجربو سره د هغه څه سره سم چې د هغه وجدان یې حکم کوي او هغه څه چې زړه یې ورته وړاندیز کوي، تطابق وکړي، او پرته له احتیاط څخه عمل ونه کړي.

څوک چې په ځان کې قوي ایمان ولري، خدای به یې ایمان، څواک او هوډ زیات کړي ترڅو هغه څه ترلاسه کړي چې هغه یې په ژوند کې هیله لري.

زه په خدای کلک باور او د هغه په مرسته قوي باور لرم، نو هغه ماته د یو برکتناک روحاني ځواک او نه ماتیدونکي ارادې سره برکت راکړی دی چې تل یې زما لپاره فرصتونه رامینځته کړي، زما لپاره دروازې یې پرانیستې دي، او زما په وړاندې یې بې شمیره لارې هوارې کړې دي، د هغه په فضل سره.

ریښتینې او تلپاتې خوښي یوازې په خدای کې ده

الهي علم یوه خزانه ده؛ څوک چې یې ومومي، بل هیڅ شی نه غواړي

په خدای کې، او په بل هیڅ کې، امنیت نشته، هغه یوازینی پناه ځای دی او له ټولو ویرې او اندیښنو څخه خلاصون لري.

که نه نو، پدې نړۍ کې ریښتینی خوندیتوب نشته.

له همدې امله، هره هڅه باید وشي چې هغه وپیژنو او سهار او ماښام ورسره اړیکه ونیسو، او په ټولو کارونو کې چې موږ یې کوو او هغه دندې چې موږ یې ترسره کوو.

هر ځای چې خدای وي، هلته ویره او غم نشته

هغه کسان چې هغه پیژني د دنیاوي پیښو او مختلفو آفتونو له امله نه لړزیږي، ځکه چې دوی د خدای د شتون او د هغه د ساتنې له امله خوندي او خوندي دي.

دعا

اې خدایه

که څه هم ستاسو د مینې رڼا کله ناکله د نړۍ د بدیو له امله کمه کیږي

خو موږ ستاسو د رڼا ښودلو لپاره سخت کار کوو

ستا د مبارکې رڼا رڼا دې دوام ومومي

دا د تیارو په منځ کې ځلیږي او په بشپړه توګه یې له منځه وړي

زه ستا شانداره ځواک زما په وجود کې احساسوم

ستاسو په مرسته او برکتونو سره، هغه کسان چې نیکي خوښوي کولی شي

د نړۍ پر بدیو برلاسي کېدل

او ستاسو مینه تر ټولو لویه ځواک پاتې کیږي

کوم چې باید په ذهنونو او زړونو کې ځای پر ځای شي

د جنګونو د له منځه وړلو لپاره

ګډوډي او ناکراري

زه د انسانیت درد احساسوم

زه غواړم د انسانانو د کړاوونو د کمولو لپاره هر څه وکړم.

ای ربه، موږ ته برکت راکړه چې ستا د مینې او رڼا مشعلونه پورته کړو.

هر ځای چې موږ وګرځو او هر ځای چې ځو

زه غواړم د هغو کسانو سره واوسم چې تاسره مينه لري
او زه غواړم ستا د سپېڅلي نوم اورېدلو څخه خوند واخلم
ته زما په زړه کې لومړۍ او وروستۍ مينه يې
ټولو ته برکت ورکړئ ترڅو دوی ستاسو مينه او جلال احساس کړي
راځئ چې بې ځايه ارمانونه او خيالي خوبونه پرېږدو
موږ ستاسو له حيرانونکې مينې ډک يو
زه غواړم نورو ته ستا د مينې او ستا د حيرانتياوو په اړه ووايم.
په موږ کې د خپلې مينې دوامداره پوهاوی راولئ
او ستاسو د الهي حضور د لمس کولو بيړنۍ هيله
راځئ چې هر هغه څه پرېږدو چې موږ له تاسو څخه لرې کوي او موږ له تاسو څخه لرې کوي
ته يوازې ابدي، تلپاتې او مطلق حقيقت يې
ستا پرته ژوند نشته
هرڅوک آزاد کړه لکه څنګه چې تا زه آزاد کړم
او زه د خپل روح له ژورو څخه مننه کوم
ماته دا مبارکه خوشحالي راکړه
چې شپه او ورځ زما سره مل وي
ارام فعاليت او فعال ارام

يو کس بايد خپل وخت يوازې د پيسو په ترلاسه کولو ونه لګوي، بلکې په تمرين، لوستلو، مراقبت، د خدای سره مينه کولو او په ارامه او بې خنډه چلند هم ولګوي.

موږ بايد زده کړو چې څنګه په خاموشۍ سره فعال او په خاموشۍ سره فعال واوسو، او خپل ورځني فعاليتونه د هغه ارامۍ سره چارج کړو چې د خدای په اړه فکر کولو او ځان تفتيش څخه ترلاسه کيږي.

موږ بايد خپل کار د دندې سره د مينې له مخې ترسره کړو، او پايلې په ذهني توازن سره ومنو، پرته له دې چې برياليتوب ته سپکاوی وکړو يا د ناکامۍ له امله مايوسه شو.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، چې موږ سره په داسې نړۍ کې په سوله کې ژوند کولو کې مرسته وکړې چيرې چې ستا حقيقت زموږ لارښود، مشر او لارښود وي، ترڅو موږ په ورورګلوۍ مينه کې ژوند وکړو او خپل بدنونه، ذهنونه او روحونه په متوازن ډول وده وکړو، ترڅو ستا آسماني سوله زموږ د ژوند او ورځني فعاليتونو له لارې څرګنده شي.

د روغتيا، وړتيا، موثريت او حکمت په برکت، موږ کولی شو خپل ملګري انسانان وهڅوو چې خپل پاک طبيعتونه او عالي ځانګړتياوې راوباسي.

ستا د مینې رڼا دې زمونږ د ارمان په قربانګاه باندې روښانه شي
او اجازه راکړئ چې په هر زړه کې ستاسو مینه راویښ کړو.
* * *
یو له شاګردانو څخه د داخلي سولې د ترلاسه کولو غوره لارې په اړه پوښتنه وکړه، او استاد وویل:
د هغو اندیښمنو فکرونو د ارامولو لپاره کار وکړئ چې بهر ته ګړندي کیږي او فکر دننه ته لارښوونه کوي.
د خپلو افکارو او غوښتنو د هغو کافي او بشپړو حقایقو سره چې ستاسو دننه شتون لري همغږي کولو لپاره کار وکړئ.
بیا به تاسو یو خوږ همغږي احساس کړئ چې ستاسو وجود ته ننوځي او ستاسو ژوند او ټول طبیعت پوښي.
که ستاسو هیلې او تمې د دې فطري همغږ سره سمون ولري، نو تاسو به د ژوند په لارو کې په اسانۍ او اسانۍ سره حرکت وکړئ او د سولې په وزرونو کې به الوت وکړئ.
او پدې کې د روح د ژوند ژوروالی او ښکلا پروت ده
* * *
ځینې وختونه نظرونه د کلمو په پرتله ډیر اغیزمن وي
د انسان ذهن تر ټولو پیاوړی لیږدونکی او اخیستونکی دی
که تاسو په دوامداره توګه مثبت فکرونه خپاره کړئ او د مینې انرژ سره یې چارج کړئ، نو دا فکرونه به په نورو باندې ښه تاثیر پریږدي.
په ورته ډول، که تاسو د حسد یا کرکې سره ډک فکرونه خوشې کړئ، نور به دا فکرونه ترلاسه کړي او ورته فکرونو سره به یې ځواب ورکړي.
زه له خدایه غواړم چې ستاسو هڅې په خپل قوت او برکت سره ملاتړ کړي.
د مثال په توګه، که چیرې میړه له سمې لارې څخه منحرف شي، نو ښځه باید له خدایه وغواړي چې د هغې میړه سره مرسته وکړي او د هغې له زړه څخه د حسد او کرکې احساسات لرې کړي، او میړه یې خپله تېروتنه درک کړي او سمې لارې ته راستون شي.
که دعا صادقه وي او نیتونه پاک وي، نو مطلوب بدلون به د خدای په مرسته راشي.
* * *
ما ډیری وخت د ارادې ځواک څخه کار اخیستی ترڅو هغه عادت له منځه یوسم چې هڅه یې کوله ما ونیسي.

کله چې زه د ځینو ډولونو خواړه خورم او ځان د دې ډولونو د غوښتنې له امله محدود وم، نو ما له دې خوړو څخه ډډه وکړه تر هغه چې د دوی لیوالتیا ورکه شوه.

کله چې زه سینګاپور ته لاړم، هلته مې یوه خوندوره میوه موندله، خو ما ځان ته پام وکړ چې د هغې لپاره لیوالتیا پیدا نه کړم، ځکه چې ما پوه شوم چې که زه پاملرنه ونه کړم او احتیاطي تدابیر ونیسم، نو زه به سهار، غرمه او شپه ځان ته د هغې غوښتنه ومومم، او پدې توګه موږ ځانونه محدودوو.

که څه هم ما په هغه ورځ له میوې څخه پوره خوند واخیست، خو ما یې له لاسه ورنکړ او په بله ورځ یې د نه شتون له امله پښیمانه نه شوم.

که موږ په هغو شیانو تمرکز وکړو چې خوند ترې اخلو، نو موږ د وېرې لپاره هیڅ نلرو موږ باید خپله ازادي له هرڅه پورته وساتو.

که زه ووایم چې زه به یو څه ونه کړم، پریکړه وروست او نه بدلېدونکې ده، ایا دا آزادي نه ده؟

دا څومره ښه ده چې د عادت له مخې یا د نورو د هڅو په ځواب کې عمل ونه کړو چې موږ یې د ځان په لور بیایي، بلکې ځکه چې حکمت یې امر کوي!

کله چې حکمت موږ د یو څه کولو لپاره قانع کوي، هیڅ شی باید موږ د هغه کولو څخه ونه ګرځوي، په دې شرط چې موږ د حکمت لخوا لارښوونه وشي.

یو ګټور عادت د ارادې او حکمت له لارې رامینځته کیدی شي زه د هر هغه حکمت د وړاندیزونو ملاتړ کولو وړتیا لرم.

د ډیری انسانانو اصلي نمونې یا نمونې دومره ثابتې شوې دي چې دوی نشي کولی هغه بدل کړي، مګر هغه کسان چې د ادب او ځان کنټرول له لارې خپل نظرونه انعطاف منونکي ساتي کولی شي په اسان سره د ښه والي لپاره بدلون ومومي.

ذهن باید د ختې په څیر نرم وي حکمت دا انعطاف ورکوي، او دا هغه آزادۍ ده چې زه غواړم نور یې خوند واخلي.

کله چې یو څوک د عادت له بند څخه خلاص شي، نو هغه به ومومي چې د آزاد انتخاب او ځان باور په رڼا کې د عمل کولو څخه لویه خوښي نشته.

یو کس باید شرایطو ته اجازه ورنکړي چې هغه وهي او وهي او هغه ته ماتې ورکړي، بلکه هغه باید د شرایطو د بریالي کیدو لپاره خپله هڅه وکړي.

څوک چې قوي اراده ولري، د خدای په مرسته به په ټولو ستونزو بریالي شي.

* * *

هر فزيکي عمل يو ذهني سيال لري

موږ د ځينو کړنو د ترسره کولو لپاره خپل فزيکي ځواک کاروو، مګر عمل په فکر کې سرچينه لري، او د ذهنيې لارښود لخوا رهبري کيږي.

غلا کول بد کار دى؛ خو تر ټولو لوی بد د غلا ذهني عمل دی، کوم چې د فزيکي غلا لپاره لاره هواروي، ځکه چې ذهن ريښتينی سرغنه دی.

هر هغه غلط عمل چې يو څوک يې غواړي مخنيوی يې وکړي لومړی بايد د هغه له ذهن څخه لرې شي.

که تاسو يوازې په فزيکي عمل تمرکز وکړئ، نو کنټرول ترلاسه کول خورا ګران دي.

تمرکز بايد په ذهن او د غلط فهميو په سمولو وي، او بيا به عمل په اتوماتيک ډول، په اسان□ او برياليتوب سره حل شي.

* * *

کله چې تاسو په ارام□ احساس کوئ
په هر حرکت کې
ستاسو د بدن له حرکتونو څخه
او تاسو په خپلو فکرونو کې سوله احساس کوئ
او ستا په خوښه
او ستا په مينه کې
او هغه په ارام□ احساس کوي
او په الهي حضور کې
ستاسو په ارمانونو کې
په ياد ولرئ چې تاسو
ستا ژوند خدای ته رسيدلی دی
ستاينه، نيوکه، او چاپلوسي

چاپلوسي هغه وخت ښه وي کله چې يو څوک د ښه کار کولو ته وهڅوي، خو دا هغه وخت ناوړه وي کله چې د روحاني ټپونو پټولو لپاره کارول کيږي، د هغوی د سوځېدو لامل کيږي او په دې توګه روح د ناپوه□ په ناروغ□ مسموموي.

ډيری خلک چاپلوسي خوښوي، لکه څنګه چې ډيری يې د شاتو خوړلو څخه خوند اخلي پرته له دې چې پوه شي چې ځينې يې ممکن زهرجن وي.

د نورو د چاپلوس□ خبرو سربيره، زموږ خپل فکرونه ډيری وختونه زموږ زيان رسونکي نيمګړتياوې توجيه کوي او لوی رواني زخمونه پټوي چې ممکن د يو چا ټول روحاني ژوند مات او زهر کړي.

په دې توګه، زموږ په وړاندې د نورو چاپلوسي او زموږ د آرام فکرونو غږونه د اوریدلو حس ته خوښ دي، او زموږ عقل د چاپلوسي د زهرجنو الفاظو په لاس کې اسیر کیږي.

ډېر داسې کسان شته چې په خپله خوښه او قصدي ډول پیسې، وخت، روغتیا او حتی اخلاق د جعلي ملګرو د دوکه کوونکو خبرو له امله ضایع کوي.

ډېر روحونه له دې امله تباه شوي دي چې دوی هوښیارانه مشورې ته پام نه دی کړی او د خوږو خبرو په لالچ کې ښکېل شوي دي چې پکې چالاکي او کینه وه.

په دوزخ کې د یو صادق او مستقیم کس سره ژوند کول د لسو نرمو خبرو او بد نیت لرونکو خلکو سره په جنت کې ژوند کولو څخه غوره دي چاپلوسي کوونکي جنت په دوزخ بدلوي، پداسې حال کې چې ښه، وفادار ملګري دوزخ په جنت بدلوي.

موږ باید تل ربښتیا ووایو، او په ورته وخت کې موږ باید د هغو الفاظو سره نورو ته د زیان رسولو څخه ډډه وکړو چې ممکن ریښتیا وي مګر سخت وي او مثبتې پایلې ته ونه رسیږي.

د مثال په توګه، که تاسو یو ړوند سړي ته د "ته ړوند سړی" په ویلو سره خطاب کوئ، هغه څه چې تاسو یې وایئ ممکن ریښتیا وي، مګر دا ډول وینا ناغوښتل کیږي او د زیان رسولو احساساتو لامل کیږي، او له همدې امله باید د داسې زیان رسونکي انداز څخه ډډه وشي.

دا مناسبه نه ده چې د هغه چا نیوکه وکړئ چې نه غواړي نیوکه پرې وشي، مګر د مهربان نیوکې اوریدل ګټور دي، او دا ډېره ښه ده چې سخت خو سم انتقاد په موسکا او دوستانه ستاینې سره ومنو.

د یو هوښیار سړي یو ملګری وو چې په هغه یې ډېر انتقاد کاوه، او د هوښیار سړي پیروان د دې نیوکې څخه ناراضه وو، یوه ورځ، یو شاګرد په خوښ سره خپل استاد ته راغی او ورته یې وویل: "ښاغلیه، خوشحاله شه، ستا دښمن، ګناه ګار مړ شوی دی."

هوښیار سړي په ژړا شو او ویې ویل، "اوه، څومره لویه ضایعه! زما غوره روحاني نقاد مړ شو، او زه احساس کوم چې زما زړه مات شوی دی"

ډیری خلک رغنده او بصیرت لرونکې نیوکې نه خوښوي او پرځای یې غوره ګڼي چې د چاپلوس لپاره هرڅه قرباني کړي او د هوښیارانو د روښانه خبرو او د دوی د دقیق لید څخه مخ واړوي.

انسان باید وخت په وخت له ځانه وپوښتي:

"آیا زه د خوږو خبرو له امله دوکه شوی یم او د ځان غوښتنې چاپلوس لاسونو ته مې اجازه ورکړې چې زما عقل محدود کړي او زما بصیرت ړوند کړي؟!"

د سینټ کیسه او د چیچک روح

کله چې د خدای یو صالح اولیا د شپې ناوخته مراقبه کوله، د چیچک وحشتناکه ویره هغه ته ښکاره شوه چې هغه کلي ته ننوتل چیرې چې هغه ژوند کاوه، نو هغه یې په چیغه کړه:

"په هغه ځای کې پاتې شه چې یې، او بیرته هغه ځای ته لاړ شه چې له کوم ځای څخه راغلی یې، ته باید د هغه ښار اوسیدونکو ته زیان ونه رسوې چې زه یې د خدای عبادت کوم."

روح ځواب ورکړ، "زه به یوازې درې کسان ونیسم، نور نه، د کرما قانون سره سم او زما د کایناتي دندې په پوره کولو کې."

ساتونکي په بې زړه توب سره وضاحت ومانه

بله ورځ درې کسان د چیچک له امله مړه شول، او په دریمه ورځ څو نور هم مړه شول، او له هغې وروسته هره ورځ ځینې کلیوال د دې خطرناکې ناروغ ښکار کېدل.

په دې باور چې هغه د یوې لویې دوکې قرباني شوی دی، پیر ژور فکر وکړ او روح یې راوغوښت. کله چې هغه راڅرګند شو، پیر هغه ملامت کړ او ویې ویل:

"تا ما دوکه کړه، غوسټ، او کله چې تا راته وویل چې یوازې درې کسان به ونیسې، نو رښتیا دې ونه ویل."

روح ځواب ورکړ، "زه د ستر روح په نوم قسم خورم چې ما رښتیا ویلي دي"

ساتونکي وویل، "تاسو ما سره ژمنه کړې وه چې درې کسان به بوځي، خو ناروغ لسګونه ژوندونه اخیستي دي"

روح ځواب ورکړ: "ای د خدای ملګریه، ما یوازې درې واخیستل، پاتې نور له ویرې مړه شول"

زما ملګرو، پوه شئ - خدای دې ستاسو پوهه زیاته کړي - چې ویره د یو شخص دننه منفي وایبریشن رامینځته کوي، هغه په یو ډول یا بل ډول محاصره کوي، هغه په ناڅرګندو رسیو کې وتړي چې له مینځه وړل یې ستونزمن دي، او هغه د هغه په شاوخوا کې د نورو منفي شیانو ترلاسه کولو لپاره ډیر حساس کوي، نو هغه د غیر صحي څپو لخوا محاصره کیږي.

په داسې حالت کې، هغه ځان ته ناروغي، مایوسي، نا امیدي، شکونه، کړاوونه، غمونه او شاید حتی مرګ راوړي.

اراده: کاسمیک فعالونکی

په بدن کې هر حرکت د ارادې حرکت څرګندوي

د ارادې د سیستم له لارې، انرژي په بېسیم ډول بدن ته لیږل کیږي چې په دماغ کې زیرمه شوې انرژي او د بدن شاوخوا هوښیار کاسمیک انرژي کاروي.

کله چې تاسو ستړي یاست، تاسو کولی شئ د خوړلو، اکسیجن تنفس کولو، د اوبو څښلو یا نورو مایعاتو له لارې بدن ته انرژي ورکړئ.

خو کله چې تاسو خپل لاسونه او بدن د درانه وزن پورته کولو لپاره کش کوئ، تاسو د نه لیدل شوې ارادې له لارې خپل بدن ته انرژي ورکوئ.

کله چې تاسو بدن په شعوري تمرکز سره ټینګ کړئ (تر هغه چې دا پرته له فشار څخه وایبریټ شي)، تاسو د خدای کاسمیک انرژي ته لمس کوئ چې د هوښیار سره ورکړل شوی دی.

په دې ډول موږ کولی شو په بدن کې انرژي یا فعالیت تولید کړو، نه د بدن څخه بهر د مادي سرچینو څخه، بلکې د الهي سرچینې څخه چې پټه ده او د بدن دننه او بهر شتون لري.

د کاسمیک انرژ ته د لاسرسي او ګټې اخیستنې لپاره، یو څوک باید لومړی د شعور او مادې، د بدن او روح ترمنځ ورکه شوې اړیکه ومومي. دا اړیکه د تمرکز، مراقبت، او د ځان د ریښتیني ماهیت او د الهي شعور سره د هغې د اړیکې درک کولو له لارې موندل کیدی شي.

ژوند یو کاروان دی

ډیری هغه کسان چې تیر کال زموږ سره وو اوس زموږ سره ندي، او څوک پوهیږي چې راتلونکی کال به څوک دلته وي؟

دا ژوند دی، او سفر یې دوام لري دا یو کاروان دی چې موږ ورسره د لنډ وخت لپاره سفر کوو

زموږ ځینې ملګري د زیان کندې ته لویدلي دي، خو کله چې هغه دردونه چې دوی یې زغمي، دوی به د کاروان له رب څخه لارښوونه او لارښوونه پیل کړي، چې د دې ځمکې مالک هم دی: خدای تعالی

که څه هم موږ په دې کاروان کې جلا شوي یو، او اسرار د پیل او پای شاوخوا ګرځي، ژوند لاهم ژور معنی لري: موږ ته د خدای په لټه کې د جدي لټون اهمیت را یادوي.

دا نړ د یوې لوبې سره هم پرتله کیدی شي:

"دا ژوند د یو کرکټر کیسه ده، شپه پوښ دی او ورځ د لوبو ډګر دی"

لوبغاړي له هیڅ شی څخه نه راځي. د پردې شاته یوه لاره شته، او د دوی د رولونو له پای ته رسیدو وروسته، لوبغاړي ژوند کول نه پریږدي، بلکې د آرام په لټه کې د آسمان د پردې تر شا ورک کیږي.

موږ دلته د الهي تیاتر د مدیر د پلان سره سم راغلي یو چې د ژوند په دې مرحله کې د یو څه وخت لپاره خپل رولونه ولوبوو او بیا له صحنې څخه ووځو.

موږ د مرګ په دوديز معنی کې نه مرو، بلکې د کاسمیک تیاتر د ډایرکټر د لارښوونې سره سم، د وخت د پردې تر شا ورک کیږو.

موږ به د ژوند په سټیج کې وخت په وخت راڅرګند شو تر هغه چې موږ په فعالیت کې مهارت ترلاسه نه کړو او خپل رولونه د الهي ارادې سره سم په سمه توګه ترسره کړو.

کله چې موږ خپل فعالیت ښه کړو او د ستر مدیر او پلان جوړونکي د ارادې سره سم عمل وکړو پرته لدې چې زړورتیا له لاسه ورکړو یا د الهي ټاکل شوي پلان په جزیاتو کې مداخله وکړو، نو موږ به نور بیا هڅه کولو ته اړتیا ونلرو، مګر د ابدي وجود په جوړښت کې به تل پاتې ستنې شو، د جنت په سلطنت کې دایمي اوسیدونکي شو.

دوی به تل په هغه کې پاتې شي

{څوک چې بریالی شي، زه به هغه زما په الهي معبد کې ستنه کړم، او هغه به بیا هیڅکله بهر نه وځي}

* * *

په لومړي سر کې زه د ښوونکي کېدو څخه ډېره کوم، ځکه چې اړتیاوې او پایلې خورا لویې او ویرونکې دي، ځکه چې یو ښوونکی باید د شاک جذبونکی وي، او کله چې هغه ګډوډ او مغشوش شي، هغه نشي کولی د هغو کسانو سره مرسته وکړي چې د هغه څخه مرسته غواړي.

یو ریښتینی ښوونکی باید له هرچا سره مینه ولري، انسانیت درک کړي، او خدای وپیژني.

کله چې زما ښوونکی (سری یوکتیشور) ماته وویل چې زما په دې ژوند کې رول د روحاني ښوونکي و، ما د خدای لامحدود ځواک ته بلنه ورکړه چې زما ملاتړ وکړي.

کله چې ما لکچر ورکول پیل کړل، ما دا اراده وکړه چې زه به د هغو کتابونو له پوهې څخه نه خبرې کوم چې له تیوریکي مطالعې څخه ترلاسه شوي، بلکې له داخلي الهام څخه، په بشپړ ډول پوهیدم چې هغه تخلیقي ځواک چې چینې یې هیڅکله وچې نه کیږي او سرچینه یې هیڅکله ختمه نه کیږي زما د ټولو خبرو تر شا پروت دی.

دا ځواک په نورو برخو کې هم د نورو سره د دوی په کار کې او په ډیرو مختلفو لارو کې د مرستې لپاره کارول شوی دی.

ما د انسان ذهن د ابدیت د روښانه کولو لپاره کارولی دی

ما دا ونه ویل، "زما لپاره دا وکړه، ربه،" بلکې، "زه غواړم دا وکړم، ربه، او زه له تاسو څخه غوښتنه کوم چې ما ته لارښوونه وکړئ، ما ته الهام راکړئ، او زما لاس ونیسئ"

یو څوک کولی شي کوچني کارونه په استثنایی ډول په ځانګړي ډول ترسره کړي

هغه باید په خپل کاري ډګر کې غوره وي، او اجازه ورنکړي چې خپل ژوند په عادي ډول پرمخ بوځي.

او د یو ګټور کار ترسره کول چې هیچا مخکې نه دي کړي، یو داسې کار چې نړ به حیران کړي

او دا وښيي چې تخلیقي، نوښتګر الهي عنصر د هغه له لارې او له هغه څخه کار کوي

یو څوک باید د ژوند په لارو د تګ لپاره ثابت هوډ او هوډ ولري پرته لدې چې د ناکامۍ او تیرو غلطیو فکرونو ته اجازه ورکړي چې په لاره کې خنډونه ودریږي.

ژوند ممکن تیاره وي، ستونزې راشي او فرصتونه ممکن له لاسه ورکړل شي پرته له دې چې ونیول شي، مګر شاګرد باید ځان ته ونه وایي، "خدای ما پریښود او زما برخلیک مهر شوی دی"

څوک کولی شي داسې کس ته مرسته وړاندې کړي؟

د یو کس کورن ممکن هغه رد کړي، نیکمرغي ممکن هغه پریږدي - د هغه د تصور له مخې - او انساني او طبیعي ځواکونه ممکن د هغه په وړاندې دسیسه وکړي، مګر هغه کولی شي، د خدای په فضل او د هغه دننه د تخلیق روح په واسطه، ټول مخالف بریدونه په شا کړي او په بریالیتوب سره د اصلي لاسته راوړنې جنت ته لاړ شي.

حتی که تاسو سل ځله ماتې وخوړئ، خپل ذهن جوړ کړئ چې تاسو به په ستونزو بریالي شئ او د ویاړ تاج به وګټئ.

مایوسي د تل لپاره نه پاتې کیږي، او مایوسي یوه لنډمهاله ازموینه ده

خدای غواړي چې موږ په ژوند کې بریالي شو او په خپل دننه کې بشپړ ځواک وښیو، ترڅو موږ د ژوند په مرحله کې خپل عالي رول په بریالیتوب سره ترسره کړو.

په دوزخ کې د یو هوښیار سره

یو وخت د یو مبارک سیند په غاړه یو متقی زاهد ژوند کاوه. هغه د خپل ژوند ډیر کلونه په ژور فکر کې تېر کړل، خو له بده مرغه، د هغه هڅې ګټورې نه وې، او هغه د ژوند د رازونو او د خوښ د سرچینو په لټه او پلټنه کې د هڅو سره سره د سولې د پراخ حاصل په ترلاسه کولو کې خوښ نه و.

که څه هم زموږ ملګرى تل د ښکلي منظرو، مهربانو روحونو، قيمتي کتابونو او د يادونو د برکتونو حلقو له پلوه د آسماني فضا لخوا محاصره و، خو بيا هم د هغه ذهن د خلکو د لوټلو او هغوى ته د زيان رسولو لپاره د مناسبو لارو په اړه فکر کولو ته دوام ورکړ.

دا فکر د هغه له کنټرول څخه بهر و او داسې ښکارېده چې د لرغونو کرميک لاملونو څخه سرچينه اخلي هرڅومره چې هغه هڅه کوله چې دا ناغوښتل شوي فکرونه لرې کړي، هغومره يې په ذهن بريد وکړ، د هغه سوله يې ګډوډه کړه او سکون يې ترې واخيست.

په پاى کې، هغه له ځانه سره ژمنه وکړه، ويې ويل: "زه به دعا او دعا ته دوام ورکړم، او زه به تر هغه وخته پورې ونه درځم تر څو چې زه د دې ګډوډونکو فکرونو څخه خلاص نه شم چې زما د مراقبت پرمهال زما د سولې په خوا کې ګوزار کوي".

يو ساعت تېر شو، بيا دوه، او بد فکرونه يې ذهن ته د طوفان په څير راغلل، د هغه د فکر جوړښت يې وويشت او په زور سره يې ولړزاوه.

بالاخره، د دريو ساعتونو سختو هڅو وروسته، ناڅاپه د هغه له ذهن څخه ځورونکي فکرونه ورک شول، او د دوى پر ځاى، هغه په يوه ښکلي ليد کې د خداى يو ولى وليد چې په غوښه او وينه کې جوړ شوى و.

ځليدونکى ولى نه يوازې ژوندى ښکاره شو بلکه په خورا مهربانۍ سره يې خبرې وکړې او ويې ويل:

"زما زويه، ستا په پخواني تجسم کې ته يو مسلکي غل وې، پرته له دې چې نور په دام کې ونيسې او د هغوى شتمنۍ لوټ کړې، خو ستا له مرګه لږ مخکې ستا وجدان راويښ شو او تا د ځان د سمولو هوډ وکړ او له ځان سره يې ژمنه وکړه چې خپل شرمناک چلند به بدلوې او د نيکۍ لاره به تعقيبوې، له همدې امله ته په دې ژوند کې د ښه انسان کېدو لپاره د قوي روحاني هوډ سره زيږيدلى يې، خو بيا هم تا هغه بد فکرونه هم له ځان سره راوړل چې ستا په پخواني تجسم کې ستا د ژوند مرکز وو."

"زما زويه، دا بدبخته ده چې ته په دې مبارکو وختونو کې ژوند کوې، د ښو ملګرو، د يادونو او فکرونو حلقو سره محاصره يې، خو سره له دې ټولو سره سره، ته د رواني اضطراب او ويجاړونکو، ګډوډو فکرونو په دوزخ کې ژوند کوې."

د يوې شيبې چوپتيا وروسته، ساتونکي خپلې خبرې ته دوام ورکړ:

"له همدې امله، د نړيوال قانون سره سم، او ځکه چې تاسو په دې تجسم کې د شته روحاني فرصتونو څخه د ګټې اخيستنې لپاره خپله غوره هڅه نه ده کړې، پرته لدې چې تاسو اوس خپلې مراقبت هڅې دوه چنده کړئ، د مرګ په وخت کې به تاسو د دوو شيانو ترمنځ انتخاب وکړئ:

"یا په جنت کې د لسو احمقانو سره ژوند وکړه یا په دوزخ کې د یو هوښیار سړي سره ژوند وکړه، کوم یو به غوره ګڼې؟"

شاګرد بې له ځنډه ځواب ورکړ:

"ای د خدای دوسته، زه غوره ګڼم چې په دوزخ کې له یو هوښیار سړي سره ژوند وکړم ځکه چې زه له خپلې تجربې څخه پوهیږم چې لس احمقان له جنت څخه دوزخ جوړوي، پداسې حال کې چې زه په خپل زړه باور لرم او په یقین سره پوهیږم چې که زه د یو هوښیار سړي سره وم، حتی د ځمکې په ښکته کې به هغه زما سره مرسته وکړي چې دوزخ په جنت بدل کړم."

د خوب ازادي

ډیری خلک فکر کوي چې دوی باید په ورځ کې درې ځله غوښه وخوري، پداسې حال کې چې نور په دې باور دي چې دوی باید یوازې سبزیجات او مغز وخوري او که دوی خپل رژیم لږ متنوع کړي نو دوی به ناروغه شي!

دا ډول باورونه د غلامۍ یوه بڼه ده یو کس باید د ژوند هیڅ عادت ته اجازه ورنکړي چې هغه محدود کړي، بلکه د دې وړتیا ولري چې خپل عادتونه د هغه څه سره سم بدل کړي چې حکمت یې وړاندیز کوي او هغه څه چې سم دي.

موږ باید په سمه توګه ژوند کول زده کړو، د آزاد انتخاب له ځواک څخه کار واخلو، د سالمې پوهې لخوا پرمخ وړل شوي او لارښوونه شوي

یو کس باید وکولی شي یوه شپه په نرم توشک ویده شي، او بله شپه په فرش، په ورته آرامۍ سره.

د عادت له محدودیتونو څخه دا غوره تیښته هغه آزادي ده چې هوښیاران یې غوښتنه کوي

ځینې خلک په دې باور دي چې آزادي هغه څه کول دي چې یو څوک یې کول خوښوي، او دا هغه څه دي چې زه یې د خواهشاتو او خواهشاتو آزادي بولم.

د آزادۍ د اصلي ماهیت په اړه د غلط فهمۍ له امله، ځینې والدین خپل ماشومان د عادتونو غلامان کوي او د دوی د غوښتنو اطاعت کوي پرته له کوم پوهاوي څخه

په دې اساس، ماشوم په دې باور سره لوی کیږي چې تر هغه چې د هغه غوښتنې پوره شي، هغه به خوشحاله پاتې شي او د ژوند هدف د غوښتنو پوره کول دي.

خو وروسته پوهیږي چې دوکه شوی دی. د کور څخه بهر نړۍ د هغه څه څخه په بشپړه توګه توپیر لري چې هغه یې لیدلی او د کور دننه ورسره عادت شوی دی.

په ژوند کې د هرې هيلې پوره کول اسانه نه دي! نور ممکن هغه په خپل ليوني هڅه کې يوې خوا ته کړي ترڅو هغه څه ترلاسه کړي چې هغه يې غواړي، او هغه، په پايله کې، د خپلو غوښتنو د پوره کولو او خپلو غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره هم ډارونکی، سخت زړه کيږي، په دې باور چې د فزيکي غوښتنو پوره کول د انسان وروستۍ موخه ده، ډاډه ده چې دا نړۍ په ټوله کې ده.

والدين بايد خپل ماشومان په قوي ارادې او سالم قضاوت سمبال کړي ترڅو دوی وکولی شي په نړۍ کې د بدو عادتونو تر اغيز لاندې پرته خپله لاره جوړه کړي.

* * *

موږ د هر نوي کال د ډالۍ او د هغه هيلو او ژمنو د پوره کولو لپاره چې دا موږ ته راوړي د خدای ستاينه او مننه کوو.

د خدای سره د اړيکې ټينګولو، د افرادو په ژوند او د نړۍ په شرايطو کې د حيرانونکو بدلونونو راوستلو، او د سولې او انساني ورورګلوۍ ترلاسه کولو لپاره د صادقانه او زړه سوانده دعا څخه لوی ځواک نشته.

موږ له خدايه دعا کوو چې مخلصانه انفرادي دعاګانې، لوړ درکونه، او مخ په زياتيدونکی پوهه به په يوه برکتي روحاني ځواک بدل شي چې په ځمکه کې ريښتينې بدلون راولي.

ای ربه، موږ ته برکت راکړه چې ستا د رڼا په واسطه لارښوونه وکړو او په لارو کې روښانه څراغونه روښانه کړو، او ستا مينه په خپلو زړونو او د نورو په زړونو کې راويښ کړو، او د ژوندۍ رڼا مشعلونه واخلو او خپلې وړتياوې په هغه څه کې ولګوو چې ستا رضا کوي او خلکو ته ګټه رسوي.

له موږ سره مرسته وکړئ چې ځانونه هغه لارې جوړې کړو چې له لارې يې ستاسو کاسميک انرژي او لارښود رڼا د نورو سره د مرستې او د دوی د بدبختۍ او کړاوونو د کمولو لپاره جريان ولري ، ځکه چې ستاسو له برکته موږ د انسانيت او ځان سره د مرستې کولو ځواک لرو.

موږ برکت لرو ترڅو د هغو کسانو سره خواخوږي وکړو چې رنځ وړي
موږ په ټوله نړۍ کې ښې مفکورې او ارادې خپروو
سوله او ورورولي دې يوه ژوندۍ تجربه شي

د استاد پرمهانسا يوګانندا له ويناوو څخه

خلک په ژوند کې د ځینو شیانو د پریښودلو په اړه شکایت کوي، که څه هم په حقیقت کې دوی ډیری ارزښتناک شیان پریږدي، چې لږترلږه د ذهن سوله نه ده، او ځینې وختونه دوی حتی د پیسو لپاره ځانونه قرباني کوي، کوم چې د زیان او زیان سره مخ کیږي.

ځان خدای ته تسلیم کړئ او تاسو به ومومئ چې ستاسو ژوند د یوې ښکلې تال لرونکې سندرې په څیر شوی دی.

خپل پام له دې نړۍ څخه د خدای پراخ سلطنت ته واړوئ چې ستاسو دننه دی.

د سکون په کښتۍ کې تاسو کولی شئ زموږ د خوبونو هاخوا هغه نړۍ ته سفر وکړئ چیرې چې الهی چینه د زړه او روح له ژورو څخه پرته له ځنډه بهیږي.

ربه، ما سره مرسته وکړه چې د ژوند په لوبه کې خپل رول په داسې ډول ولوبوم چې ستا خوښه وي، که زه کمزوری یم یا قوي، ناروغ یم یا روغ، مشهور یم یا ناپیژندل شوی، شتمن یم یا غریب، په دې پوهیدل چې ته ما سره مینه لرې او هیڅکله به ما پرېږدې.

شتمني ممکن له یو چا څخه واخیستل شي، یا ممکن له هغه څخه واخیستل شي، کله چې دوی له دې نړۍ څخه ووځي، او دوی نشي کولی دا له ځانه سره یوسي. د دې ریښتینی ارزښت په ګټورو کارونو کې مصرف کول او ځان او نورو ته په داسې ډول خوښي راوړل دي چې خدای او د هغه وجدان خوښ کړي.

هغه کسان چې یوازې د خپل امنیت او آرامۍ په اړه فکر کوي، د نورو اړتیاوې هیروي یا له پامه غورځوي، په حقیقت کې هغه غربت ته لیوالتیا لري چې یوه ورځ به یې قسمت وي. هغه کسان چې خپلې شتمنۍ ته د ښو کارونو لپاره د کارولو پرځای په ځان پورې تړلي دي، په خپل آخرت کې ځان ته سوکالي نه راوړي بلکې د شتمنو د غوښتنو او غوښتنو سره غریب زیږیدلي دي. مګر هغه کسان چې خپل کثرت او سوکالي له نورو سره شریکوي، هرچیرې چې ځي، نیکمرغي او کثرت جذبوي.

کله چې تاسو هغو کسانو ته ورکړئ چې په خوښۍ سره یې مستحق دي، نو تاسو به ومومئ چې خدای تل ستاسو سره دی او هیڅکله به تاسو پرېږدي او تاسو به هیڅ شی ته اړتیا ونلرئ. موږ باید هیر نکړو چې زموږ ژوند مستقیم د خدای لخوا ساتل کیږي او کله چې موږ یوه شو چې زموږ

ذهنونه، زموږ ارادې او زموږ فعالیتونه ټول به خدای پورې اړه لري او خپل ځواک له هغه څخه ترلاسه کوو، نو موږ به د هغه څخه مستقیم لارښوونه ترلاسه کړو او موږ به پوه شو چې زموږ ژوند د هغه د لامحدود ژوند سره یو دی.

مراقبه د خدای د شتون ثبوت وړاندې کوي کله چې د احساساتو څپې د ذهن له حوض څخه پاکې شي، الهي خوښ له روح څخه راپورته کیږي. دا خوښ لا دمخه په روح کې شتون لري، مګر دا پټ دی.

اې خدایه زه به خپله اراده او عقل وکاروم چې لومړی کوچني کارونه ترسره کړم او بیا لویو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټول مادي ارمانونه ترلاسه شي خو دا یوازې نیمګړې خوښ ورکوي - او د خدای په موندلو سره به زه د خوښ نه ختمیدونکې زیرمې ومومم او دا هیڅکله د روح په باغونو او تل زرغونو څړځایونو کې بهیدل او روانیدل نه دریږي.

کور: د بریا چوک

که چیرې یو څوک خپل ژوند د یو بل په تعقیب کې تیر کړي، نو دوی به هیڅکله د ریښتینې خوښ خوند ونه پیژني. یو څوک باید ساده ژوند وکړي او ژوند ته به اسان سره نږدې شي. د یو کس لپاره مشوره ورکول کیږي چې یوازې وخت تیر کړي، وخت په وخت په خپلو کړنو فکر وکړي، او داخلي سوله تمرین کړي، کوم چې شفا، بیا ژوندي کول او نوي ځواک راوړي.

که چیرې ګډوډونکي شیان په دوامداره توګه شتون ولري او نور محرکات په حواسو بمباري وکړي، نو په پایله کې به اعصاب زیانمن شي، د حیاتي انرژ لویه اندازه به ضایع شي، او روح به د تنګ او پریشان احساس وکړي. سربیره پردې، یو څوک باید د نورو د سمولو په اړه ډیر اندیښمن نه وي ؛ بلکه، یو څوک باید د نورو د سمولو هڅه کولو دمخه ځان سم کړي.

دا معلومه کړئ چې کور د جګړې تر ټولو لوی ډګر دی یو څوک چې په خپل کور کې فرښته وي، هغه به په هر ځای کې فرښته وي.

د غږ خوروالی او هغه سوله چې د ښو چلند له امله وړاندیز کیږي، به کور کې د بل هر ځای په پرتله ډیره اړتیا ده.

لکه څنګه چې تیاره هلته نشي پاتې کیدی چیرې چې رڼا ځلیږي، نو د ناروغ تیاره هم باید ورکه شي کله چې د خدای رڼا د بدن په حجرو کې ځلیږي، او ډیر لږ خلک دي چې دا حقیقت درک کوي.

کله چې خلک د درملنې لپاره قوي هیله احساسوي، دوی د پریشانه زړونو سره یا د نا امید احساس سره دعا کوي، دا فکر کوي چې خدای به د

دوی دعاګانې ونه اوري یا دوی دعا کوي مګر انتظار نه کوي ترڅو پوه شي چې ایا د دوی دعاګانې خدای ته رسیدلي دي.

لکه څنګه چې یو څوک نشي کولی د خراب ریسیور په کارولو سره د هوا له لارې خبریدونکي موسیقي واوري، همداسې یو څوک نشي کولی د روغتیا، ځواک او حکمت وایبریشنونه د خدای څخه راپورته شي چې د رواني وسایلو سره چې د ویرې، اندیښنو، او هر ډول اضطراب، شکونو او ناڅرګندتیا سره خراب وي، ترلاسه کړي.

راځئ چې ستا یادونه او مننه وکړو، ای ربه، د اړتیا او سوکالۍ په وختونو کې، په ناروغۍ او روغتیا کې، په تیاره او رڼا کې، او په ټولو شرایطو کې راځئ چې د هغه هوساینې ورځې په شکر سره یاد کړو چې تا موږ ته راکړې دي، له موږ سره مرسته وکړئ چې د ایمان سترګې پرانیزو ترڅو موږ ستا مبارک رڼا ووینو، کوم چې د ټولو ناروغیو او ناروغیو درملنه کوي.

زه د خپلو ښو افکارو، ښې ارادې او ګټورو فعالیتونو د کښتۍ کپتان یم، زه به د خپل ژوند کښتۍ چلوم، تل به خپلې سترګې د خپلې ژورې فکر په اسمان کې د سولې په ځلیدونکي سیارې باندې متمرکز ساتم.

زه به د خپل تخلیقي فکر کولو مهارتونه وکاروم ترڅو په هر هغه څه کې بریا ترلاسه کړم چې زه یې کوم خدای به زما سره مرسته وکړي که زه هم د ځان سره د مرستې هڅه وکړم.

نن به زه د ژوند باغ په نوي هڅو سره وکرم او د حکمت، روغتیا، قناعت او خوښۍ تخمونه به یې وکرم. زه به تخمونه په ایمان او ځان باور سره اوبه کړم، او زه به د لوی خدای فضل ته انتظار وکړم چې ماته عادلانه حاصل راکړي. حتی که زه تمه شوي حاصل ونه لولم، زه به د هغه ذهني سکون لپاره مننهوی او مننهوی پاتې شم چې زما د غوره کار کولو څخه راځي.

زه به د خدای شکر ادا کړم چې زه د هغه په فضل سره د بریالیتوب تر وخته پورې هڅه کولی شم او زه به د هغه څخه مننه وکړم کله چې زه د خپل زړه ترټولو لوی ارمان ترلاسه کړم زه به هڅه وکړم چې یوازې نیک او وړ کارونه وکړم، د خدای رضا په لټه کې.

نړۍ د طبیعي او انساني طوفانونو څخه ډکه ده، او خدای د دې نړۍ د طوفانونو، طوفانونو او بدیو څخه قوي ډال او خوندي ځای دی. هر ځای چې خدای وي، هلته هیڅ ویره یا غم نشته. ریښتینی مومن د ژوند په جګړه او د پیښو په مبارزه کې ټینګ او ویاړلی ولاړ وي، ډاډه وي چې خدای ورسره دی، هغه له زیان څخه ساتي او هیڅکله یې د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي. په دې توګه، ویره د هغه له زړه څخه ورکیږي او ډاډ ټینګیږي، یو داسې ساتنه چې نه شي تحمیل کیدی.

نه وېرېدنه په خدای او د هغه په ساتنه باور لرلو، او د هغه په عدالت، حکمت، رحمت، مينې او هر اړخيز شتون باور لرلو معنی لري.

وېره د انسان رواني ځواک له منځه وړي، ذهن يې ګډوډوي او د زړه طبيعي تالونه خرابوي. سربېره پردې، وېره کولی شي فزيکي ګډوډ او رواني ناروغ رامينځته کړي. د دې پر ځای چې د اضطراب او رواني بندښت سره مخ شي، يو کس بايد ځان ته ډاډ ورکړي چې هغه د خدای، چې هر څه ليدونکی او اوريدونکی دی، په ساتنه کې خوندي دی، د هغه په نه ماتېدونکي کلا کې خوندي دی، او د هغه د رحمت او پاملرنې لخوا محاصره شوی دی.

که په افريقايي ځنګل کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغ يا فقر سره مخ وي، يو څوک بايد ځان قانع کړي چې د خدای لاس له هر خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي د ساتنې لپاره تر دې غوره کومه وسيله نشته البته، يو څوک بايد د پيښو سره په معامله کې له عقل څخه کار واخلي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرستې بشپړ باور ولري. ايمان هيڅکله د ستونزو په وړاندې بې پروا يا بې عقله عمل کول معنی نلري. بلکه، پرته له دې چې څه پيښ شي، يو څوک بايد ځان ته دا تاييد کړي چې يوازې خدای په سختو او سختو شرايطو کې د مرستې کولو توان لري که چيرې يو څوک د خپل ټول زړه، روح او حواسو سره هغه ته مخه کړي.

کله چې ستونزې د واورې ښويېدنې په څير راښکته کيږي، موږ بايد دوی ته اجازه ورنکړو چې زموږ اراده فلج کړي يا زموږ روښانه ليد او هوښيار، منطقي چلند پټ کړي. پرځای يې، موږ بايد په خدای باور او د سم او غلط زموږ د طبيعي احساس وساتو، او د حل لاره موندلو هڅه وکړو. د خدای په مرسته، موږ به يې ومومو. په نهايت کې، شيان به ښه شي ځکه چې د خدای ځواک او حيرانتياوې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي. هغه کسان چې د شرايطو ناګزيريت نه مني او پرځای يې هڅه کوي چې د خپل عقل او ايمان سره د پردې هاخوا ننوځي، دوی به د دوی لپاره دروازه خلاصه ومومي - يوه دروازه چې هر مومن لاس يې ټکوي.

ژوند په تيارو کې پوښل شوی دی، او ځينې وختونه موږ ټکر کوو او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوو. موږ بايد د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ پريږدو ځکه چې موږ د ژوند په تيارو لارو روان يو. خدای د ناپوهۍ او تيارو په شپو کې بشپړ سپوږم، د بيدار په ساعتونو کې د رڼا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره لارښود ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تيريږي.

په نړۍ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چیرته مخه کولی شي؟ د یو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغیزمن شوي، هیڅ ګټه نلري، او د یو چا د چاپیریال، کورنۍ، هیواد یا نړۍ اغیزې د ریښتینې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی باید خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کیدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونیسي، یو غږ چې د حقیقت سره همغږي وي.

د ذهني تفکر او روحاني ځان پېژندنې ترمنځ توپیر

که چیرې یو څوک ځان د تیوریکي پوهې سره پروګرام کړي، نو دوی د یو روان ریکارډر په څیر کیږي، متلونه او لوړ عبارتونه تکراروي، او نور یې زده او پوه ګڼي مګر دا ډول پوهه د حقیقت مستقیم درک لخوا نه پیاوړې کیږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري. دا ډول فکري کول یا فکري کول "ځان" د حسي ذهن سره تړلی ساتي، کوم چې پخپله د فزیکي حواسو لخوا محدود دی. نظري پوهه نشي کولی الهي پوهه ترلاسه کړي، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو ضایع نه کړي چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، داسې نه چې یو څوک ځان په یوه ګڼ فکري ځنګل کې ورک کړي، د تیوري له ساحې څخه تیر نشي.

دا پروسه به د حقیقت پیژندلو لامل نشي ځکه چې حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه څوک چې دا طریقه تعقیبوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

که چیرې یو څوک خپل ذهني وړتیاوې یوازې د پیسو او مادي شتمنیو ترلاسه کولو لپاره وکاروي، نو د هغه شعور به مادي نړۍ ته راښکته شي او په نه ختمیدونکو پیچلتیاو کې به ښکیل شي. له همدې امله، هوښیار خلک وایي چې یو څوک باید ټول هغه ذهني وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو تعقیب ته وقف نه کړي، داسې نه وي چې دوی ځانونه د مادیزم په لابراتوار کې له لاسه ورکړي او د ځان لپاره غیر ضروري محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي. پرځای یې، دوی باید خپل ذهني وړتیاوې د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او د خپلو اخلاقي وړتیاوو د پراختیا لپاره هڅه وکړي ترڅو د سم او غلط ترمنځ توپیر وکړي، او د هغه څه ترمنځ چې زیانمن دي او هغه څه چې ګټور دي. کله چې دوی خپل روحاني بصیرت وده وکړي، دوی به وکولی شي په ځان کې خدای احساس کړي او هغه روحاني حقایق ومومي چې د مادیزم د درنو پردې تر شا پټ دي. دې حالت ته روحاني انټروسپینګ ویل کیږي.

زموږ اندېښنې که هر څه وي، خدای باید تل زموږ په ژوند کې لومړیتوب ولري. د روحاني ودې یو له خورا مهمو عناصرو څخه د خدای سره دوامداره، زړه راښکونکې اړیکه ده، چې له لارې به تاسو په شخصي توګه د یو حیرانونکي، مثبت بدلون شاهدان شئ چې تاسو به په ژوره توګه متاثره کړي.

کله چې یو ځوک غواړي یو ننداره وویني، یا نوي جامې یا نوی موټر واخلي، ایا دا ریښتیا نه ده چې د دوی ذهن تل بوخت وي؟ د دې مسلو په اړه او د هغوی د ترلاسه کولو یا ترلاسه کولو په اړه؟ هغه به تر هغه وخته پورې آرام نه کوي تر څو چې خپلې غوښتنې پوره نه کړي، او هغه به د دې غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره نه ستړي کیدونکي کار ته دوام ورکړي.

په دې توګه، د انسان ذهن باید د خدای په اړه فکر کولو کې بوخت وي او بیا به ټولې کوچنۍ، کوچنۍ غوښتنې د خدای احساس کولو او د هغه سره د اړیکو ټینګولو په قوي غوښتنې بدلې شي.

کله چې ذهن خدای ته یو زړه سوانده او په زړه پورې غږ ووایی چې د یو لېواله روح له ژورو څخه راوځي

د روح غږ به کایناتي زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي.

فکري غږېدل ارادې ته وده ورکوي، تر هغه چې تاسو د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره کافي ځواک ولرئ.

کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره په همغږۍ کې وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغه د راوستلو لپاره کافي کیږي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره په همغږۍ کې وي.

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږۍ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.

د ودې راز

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناکې درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري.

د آزموینو د سختۍ سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلې کوي، په ښکلي، قوي او څو اړخیز فولادو بدلوي هغه حکمت چې موږ یې د تجربې د سوځېدونکي اور له لارې ترلاسه کوو واقعیا د پام وړ دی ژوند موږ پاکوي، زموږ اساس طبیعتونه په قیمتي عناصرو بدلوي، موږ ته اجازه راکوي چې د روحونو سره د ګاڼو په څیر پاک، د فولادو په څیر قوي، مګر انعطاف منونکي او انعطاف منونکي ژوند وکړو، د ستونزو او سختیو فشارونو لاندې پرته له ماتیدو څخه.

کله چې موږ د غوسې له امله مسخ شوي مخونه وینو، د ظلم له امله زیانمن شوي، د دوی لیدل موږ ته لیوالتیا راکوي چې له خپلو روحونو څخه بدصورتۍ لرې کړو - یو روح چې د بدو ارادو او ژورو کینو پرته بل څه نه وي چې زموږ دننه د مبارک الهي انځور پټوي، لکه څنګه چې د کاڼو یوه هنداره جوړوي. د نورو دردناک عملونه باید په موږ کې د خپل چلند د ښه کولو او ځان کنټرولې کولو هیله راپاروي، ترڅو موږ د خپلو بې نظمه احساساتو مالکان شو، نه د دوی غلامان.

مهربانې خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل وېناوال ته ډېر برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه یو نازک جریان احساسوي، دوی د ډېرې آرامۍ څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، تل بهیږي او تل د هغې سره په همغږۍ کې روحونو ته رسیږي. بیا به دوی وکولی شي د خوښۍ دا جریان هغو روحونو ته انتقال کړي چې د سولې لپاره لیواله دي.

هره ورځ، یو سړی په هنداره کې ګوري ترڅو خپل مخ وویني ځکه چې دوی غواړي نورو ته په غوره توګه ښکاره شي، نو بیا، دا څومره مهمه ده چې دوی هره ورځ له ځان سره ودریږي او د داخلي تحلیل په هنداره کې وګوري ترڅو ومومي چې د ځلیدونکي سطحې لاندې څه دي! ځکه چې هر هغه څه چې ظاهري جذاب دي د داخلي ځان څخه خپل جذابیت ترلاسه کوي او هیڅ شی د روح پاک هنداره د رواني تحریفونو لکه غوسه، کرکه، حسد او نفرت په څیر نه خرابوي. هرڅوک چې هڅه کوي ځان له دې مرکباتو څخه

خلاص کړي، د روح طبیعت ته اجنبي، به د داخلي ښکلا رڼا ته اجازه ورکړي چې له دننه څخه خپره شي.

د تحلیل له لارې، موږ پوهیږو چې د انسان ستونزې درې اړخیزې دي: ستونزې او اختلالات شتون لري چې د انسان بدن برید کوي، نور هغه چې په ذهن برید کوي، او دریمه کټګوري چې د روح لارې بندوي.

ناروغي، زوړوالی او مرګ هغه ستونزې او خنډونه دي چې بدن ورسره مخ دی، په هرصورت، رواني ناروغۍ د غم، ویرې، غوسې، فشار شویو غوښتنو، کرکې، احساساتي لیوالتیا، تبه لرونکي عصبي خوځښت، او رواني سرطان له لارې ذهن ته ننوځي چې رواني وړتیاوې فلج کوي. په هرصورت، ترټولو خطرناکه ناروغي د روح ناروغي ده، چې په ناپوهۍ کې ځرګندیږي، له هغې څخه نورې ټولې ناروغۍ راپورته کیږي او خپریږي.

په نړۍ کې له بدۍ څخه ښه والی ډېر دی

کله چې شکونه را پیدا شي، موږ باید د لویو خلکو ژوندونه په یاد ولرو دا سمه ده چې موږ انسانان یو، مګر خدای موږ ته غیر معمولي ځواک ورکړی دی چې موږ یې په ندرت سره کاروو نو ولې د زوړ عمر، ناروغۍ او غم څخه ویره ولرو؟ موږ باید د خپلو بدنونو د پاملرنې لپاره هغه څه وکړو چې موږ یې کولی شو، مګر موږ باید ویرې ته تسلیم نه شو یا ځانونه د ناپوهۍ تر انبارونو لاندې ښخ نه کړو.

بدن ټول انسان نه دی

په دې نړۍ کې ښه د بدۍ څخه ډېر وزن لري ځکه چې خدای وروستی ځواک دی مګر کله چې بدي موږ ته راځي، موږ فکر کوو چې موږ د هغې د کنټرول یا له منګولو څخه د خلاصون ځواک نلرو.

د شر طوفانونه خامخا به راپورته کیږي، خو موږ کولی شو د هغوی اغیزې له منځه یوسو او له هغوی څخه پورته شو.

موږ ته ژوند د دې لپاره نه دی راکړل شوی چې د هغې له امله له منځه لاړ شو، بلکې د دې لپاره چې موږ کې د ابدیت پوهاوی را ژوندی کړو، او موږ باید دا حقیقت په یاد ولرو.

د فکر له آزادۍ پرته، څوک نشي کولی ځان په خالص، ناڅاپي او طبیعي ډول څرګند کړي. په یاد ولرئ چې تاسو په بنسټیز ډول آزاد یاست. د ارادې ځواک تل آزاد دی.

که تاسو خپله اراده په سمه توګه وکاروئ، نو دا به ستاسو لپاره ښه کار رامینځته کړي، مګر ډیری خلک نه غواړي بدلون راولي او نه غواړي چې هڅه وکړي، نو دوی د ستونزو سره مخ کیږي او د ننګونو سره مخ کیدو توان نلري.

هر هغه څه کول چې زړه یې وغواړي آزادي نه ده، ځکه چې انسانان د خپلو غوښتنو سره تړلي دي، او له همدې امله د دوی عملونه په هیڅ ډول آزادۍ نه شي بلل کیدی. ریښتینې آزادۍ د حکمت لخوا لارښوونه شوي ارادې سره هرڅه کول دي. یو شخص کولی شي د خپلو تیرو کړنو پایلې کنټرول کړي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی تعقیب کړي، که دوی خپله اراده فعاله کړي او د ښو او ګټورو کارونو لپاره یې وکاروي. که تاسو خپل عملونه د عقل او ارادې سره ترسره کړئ، ستاسو د تیرو غلطو کړنو ځواکونه به کمزوري شي او ستاسو د ښو کړنو پایله لرونکي عادتونه به پیاوړي شي.

موږ په دوامداره توګه هغه څه غواړو چې موږ یې نه لرو او هغه شیانو سره تړلي کیږو چې اړین ندي کله چې یو څه موږ ونیسي، موږ په لنډمهاله توګه خپله خپلواکه اراده له لاسه ورکوو لکه څنګه چې ختیځوال د لرغونو دودونو غلامان دي، نو لویدیځوال هم د عصري دودونو غلامان دي موږ خپل برخلیک پخپله جوړوو او د هغې سره تړلي کیږو.

ولې یو ماشوم په یوه بد کورن□ کې زیږیدلی پداسې حال کې چې بل ماشوم په یوه ښه کورن□ کې زیږیدلی؟ هر یو یې په تیرو وختونو کې (په تیر ژوند کې) د یوې ځانګړې لارې ژوند کولو لپاره خپله ازادۍ کارولې او په دې توګه یې په دې ژوند کې دا شرایط په ځان راوستل.

د خدای پرته ریښتینې آزادۍ نشته موږ باید په دوامداره توګه د هغه په اړه فکر وکړو زموږ اندیښنې او فکرونه هر څه وي، خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي، او کله چې موږ په ریښتیا سره د هغه سره یوځای شو، موږ ته به دا ویړتیا ورکړل شي چې هغه څه ترسره کړو چې موږ یې باید په هر وخت کې، د هغه د الهي مرستې سره ترسره کړو.

د شاګرد لپاره نصیحت

یو زده کوونکي له استاد پارام هانسا څخه وغوښتل چې د ځان د ښه والي لپاره یو څه مشوره ورکړي، هغه وویل: که غواړې چې مینه ورسره ولرې، نو له هغو خلکو سره مینه پیل کړه چې ستا مینې ته اړتیا لري.

او که تاسو له نورو څخه تمه لرئ، نو هغوی ته وفادار او وفادارۍ اوسئ ترڅو هغوی ستاسو سره ریښتیني وي.

که غواړې چې نور د بدو او چالاکۍ عمل کولو څخه منع کړې، نو اجازه مه ورکوه چې دوکه په خپلو افکارو کې ننوځي، او په داسې ډول عمل مه کوه چې نورو ته زیان ورسوي.

که غواړې چې نور له تاسره خواخوږي وکړي، نو د هغوی په وړاندې د خواخوږۍ ښودلو سره پیل وکړه، په ځانګړې توګه د هغو کسانو په وړاندې چې ستا شاوخوا دي

که غواړې چې نور ستا درناوی وکړي، نو ته باید ځوانانو او زړو دواړو ته درناوی وکړې

که تاسو د نورو څخه سوله غواړئ، نو تاسو باید د همغږۍ ژوند وکړئ

که غواړې چې خلک مذهبي وي، نو روحاني اوسې او نورو ته اجازه ورکړې چې احساس وکړې چې ته یو ښه رول ماډل یې او دوی کولی شي په تاسو تکیه وکړي او په تاسو باور وکړي.

په لنډه توګه، هر هغه څه چې تاسو غواړئ نورو ته یې وښایاست یو له ښو ځانګړتیاو څخه دا دی چې لومړی یې په خپل ژوند کې وښایاست، او تاسو به وومومئ چې خلک به ستاسو سره په ورته ډول غبرګون وښیي.

که تاسو وکولی شئ په خپل ژوند کې هغه برخې وپیژنئ چې پرمختګ ته اړتیا لري پرته لدې چې مایوسه شئ یا د کمترۍ پیچلتیا رامینځته کړئ، او که تاسو به دوامداره توګه د خپل شخصیت د ښه کولو لپاره کار کوئ، نو هغه وخت چې تاسو بدې باندې مصرف کوئ د هغه وخت به پرتله به ډیر ګټور وي چې تاسو د دې هیله کولو کې ضایع کوئ چې نور به ځانونه ښه کړي. ستاسو مثبت مثال او سالم چلند ستاسو د هیلو، غوسې او الفاظو به پرتله د نورو د بدلولو لپاره ډیر ځواک لري.

اې ربه، ته د ټولو نیکیو سرچینه او د ټولو قدرتونو سرچینه یې، موږ ته برکت راکړه ترڅو موږ ستا نعمتونه په خپل روغتیا، خپلو فکري ارمانونو او خپلو روحاني ځرګندونو کې منعکس کړو، ته په ستورو کې ځلا، په اتومونو کې انرژي، په زړونو کې مهربانۍ او په حقیقت کې ښکلا یې، موږ سره مرسته وکړه چې ځانونه ستا له عالي ځواک، ستا له بې پایه حکمت او بې پایه صداقت څخه ډک کړو.

خدایه، راځئ چې دا ومنو چې ته د روغتیا سرچینه یې، د ژوند سمندر یې، او د ټولو پوهاوي او پوهې سرچینه یې، موږ له ناپوهۍ او د هغې له اغیزو، له ویرې او اندیښنو څخه خلاص کړه، او پرېږده چې ستا د حکمت سیلاب زموږ له ژوند څخه ټول کثافات او کنډوالې وباسي.

اې ربه، هغه پردې لرې کړه چې ستا مخ له موږ څخه پټوي، راځئ چې تا د یو روښانه رڼا په توګه وګورو، لکه زموږ د ژوند په افق کې بې شمیره لمرونه، راځئ چې تا د یو تلپاتې نوي کیدونکي ځواک په توګه احساس کړو چې زموږ فکرونه هڅوي، زموږ روحونه تغذیه کوي، زموږ بدنونه ساتي، او زموږ خوبونه پوره کوي.

آمین

ډیری خلک نه پوهیږي چې ولې په دې ځمکه کې د دوی له شتون څخه، دوی باور لري چې د ژوند هدف د غوښتنو پوره کول دي، د ژوند اړتیاوې ترلاسه کول دي، د خوښۍ او انساني مینې په لټه کې دي، او په نهایت کې وروستۍ بلونکي ته تسلیمدل دي.

خلک خپل ژوند د ځانګړو تمایلاتو او غوښتنو سره پیل کوي چې په تیرو وختونو کې نه وو پوره شوي او دوی هڅه کوي - د هغه لږ آزاد ارادې سره چې دوی یې پاتې دي - د نورو د غوښتنو او کړنو تقلید کولو سره، که دوی د سوداګرو سره ملګرتیا وکړي، دوی غواړي د دوی په څیر شي، او که دوی د هنرمندانو سره ملګرتیا وکړي، هنر د دوی لپاره هرڅه کیږي.

خدای غواړي چې موږ په دې نړۍ کې عملي واوسو، هغه موږ ته لوړه راکړې ده چې موږ یې د پوره کولو لپاره کار کولو ته اړ باسي، مګر یوازې د خوړو، سرپناه، پیسو او شتمنیو لټون پدې معنی دی چې انسان د خپلې خوښۍ سرچینه هیروي.

دا سمه ده چې موږ باید د خپلو اړتیاوو د ترلاسه کولو لپاره کار وکړو او د خپلو مشروع اهدافو د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړو، مګر لومړی او تر ټولو مهم، موږ باید خپل زړونه خدای ته خلاص کړو او په هر هغه څه کې چې موږ یې کوو د هغه لارښوونه او رضایت ولټوو. بیا به موږ خامخا د ژوند په ښوونځي کې بریالي شو، ځکه چې موږ به خپل لارښوونه د هغه عالي مدیر او چمتو کونکي څخه ترلاسه کړو چې پوهیږي چې موږ څه ته اړتیا لرو او زموږ لپاره څه غوره دي. له همدې امله، موږ باید په هغه باور وکړو او د هغه هوښیارې ارادې ته تسلیم شو.

د استاد پاراماهانسا له لکچرونو څخه

کله چې د روح داخلي خوښي د لنډمهاله حسي خوښيو د يوې ګڼې طبقې له امله پټه شي، د روح طلايي څلا کمېږي، او د روح شفاف قوتونه د مادې د کثافت تر شا پټ وي. کله چې د يو چا ذهن حسد او حسد ته متوجه شي، او د ويرې او انديښنې په وريځو کې پوښل شي، نو يو څوک بدبخت، بدبخت او مات شي. مګر کله چې يو څوک ورته پاملرنه مينې، سولې او همغږ ته واړوي، نو يو څوک ژوره خوښي تجربه کوي.

روح هغه وخت د خوښ احساس کوي کله چې د فزيکي غوښتنو څخه چې د کړاو او بدبخت سره ګډ شوي وي د روح شفاف فضيلتونو ته واړوي، چې له عالي خوښيو ډک وي.

که چيرې روح په بشپړه توګه په سختو دنياوي خوښيو کې ډوب شي، نو د لوړو خوښيو تعقيب ته بې پروا کيږي او د روحاني خوښيو تجربه کولو توان نلري. ډيری ممکن استدلال وکړي چې د مادي خوښيو پريښودل په دې نړ کې يا د هغو خلکو په مينځ کې ژوند کول تقريبا ناممکن دي چې فکرونه يې يوازې د مادي مسلو شاوخوا ګرځي. په هرصورت، دا د اوسط کس څخه اړينه نده چې نړ پريږدي او غرونو او ځنګلونو ته وتښتي ترڅو ارام او سوله ومومي. بلکه، دوی بايد په دې نړ کې پاتې شي پرته لدې چې د هغې قوي جريان دوی له مينځه يوسي، نه دا چې دوی د دې ژوند د ګډوډ څپو لخوا ډوب شي.

يو کس بايد د خپل چاپيريال په وړاندې منفي نه وي، او په ورته وخت کې بايد ماديزم ته اجازه ورنکړي چې د هغه ليد ړوند کړي، که نه نو هغه به د خپل روحاني طبيعت سره اړيکه له لاسه ورکړي او د نعمتونو د خوند اخيستلو او د الهي رڼاګانو د ليدلو توان ونلري.

ژوند، د خپل جوهر، اجزاو او اهدافو سره، د پوهيدو لپاره يوه ستونزمنه معما ده مګر حل کول يې ناممکن ندي، او زموږ د پرمختللي فکر سره، موږ هره ورځ د هغې ځينې رازونه حل کوو.

په دې دور کې د دقيقو ساينسي اصولو پر بنسټ وسايل يقينا اغيزمن دي، او هغه کشفونه چې ساينس يې راوړي موږ ته د ژوند د ښه کولو لارو په اړه روښانه ليد راکوي. مګر د ټولو تجهيزاتو، اختراعاتو او ستراتيژيو سره سره چې موږ يې لرو، موږ لاهم د قسمت په لاسونو کې د ګوډاګيانو په څير ښکاري، او مخکې لاره لاهم اوږده ده مخکې لدې چې موږ د طبيعت له کنټرول څخه آزاد شو.

یقینا، د طبیعت په رحم کې ژوند کول آزادۍ نه ده زموږ لیواله ذهنونه د بې وس احساس لخوا ډوب او تړل شوي وي کله چې موږ احساس کوو چې موږ د سیلابونو، طوفانونو، یا زلزلو قربانیان یو، یا کله چې پیښې زموږ څخه - پرته له منطقي دلیل څخه - زموږ د زړونو نږدې عزیزان وتښتوي، موږ بیا پوهیږو چې موږ ډیری بریاوې نه دي ترلاسه کړې، او موږ نشو کولی په ناوړه شرایطو بریالي شو ځکه چې زموږ د ټولو هڅو سره سره چې ژوند هغه ډول جوړ کړو لکه څنګه چې موږ یې غواړو، ځینې شرایط به تل په دې ځمکني مرحله کې څرګند شي، او پیښې به د یو ځواکمن ذهن لخوا رهبرۍ کیږي چې موږ یې په اړه لږ پوهیږو، زموږ د نظرونو او ارادې څخه په بشپړه توګه خپلواک کار کول غوره چې موږ یې کولی شو کار کول او ځینې پرمختګونه کول دي.

موږ غنم کرو او اوړه جوړوو، خو لومړی تخم چا پیدا کړ؟ موږ له اوړو څخه جوړه شوې ډوډۍ خورو، خو زموږ بدنونو ته چا د دې د هضمولو وړتیا ورکړه؟ او څنګه خواړه په تغذیې بدل کړو؟

د ژوند په هره برخه کې داسې ښکاري چې یو لازمي الهي لاس شتون لري، موږ پرته له دې خپلې چارې نشو اداره کولی، او د ټولو هغو ډاډونو سره سره چې موږ یې لرو، موږ نه پوهیږو چې زړه به کله فعالیت ودروي، له همدې امله په لوړ الهي ځواک او په خپل لوړ ځان تکیه کولو کې د زړورتیا اړتیا، چې له هغه قادر مطلق څخه سرچینه اخلي چې موږ یې وروسته ماړل شوي یو.

موږ باید د غرور څخه پاک ایمان ولرو، او د ژوند په لارو په ډاډ سره حرکت وکړو.

پرته له ویرې او لړزې، او پرته له کړاو او بند څخه

د الرجی سره معامله کول

د حساسیت له منځه وړل یو نازک هنر دی، او د غبرګون چټکتیا کنټرول د یو متوازن او ښه شخصیت د پراختیا لپاره مهم دی.

حساسیت د غلط فهم، کمتر، افراطي غرور او مبالغه شوي انا څخه سرچینه اخلي.

کله چې یو څوک فکر کوي چې د دوی احساسات زیانمن شوي دي، دا فکر د دوی په ذهن کې ریښه نیسي، د دوی اعصاب راپاروي، چې بیا د ټپي

احساساتو له امله په زړه کې غوسه راپاروي. په هرصورت، ځينې خلک د خپلو احساساتو د کنټرول کولو وړتيا لري، نو د دوی بهرنۍ نښې د دوی دننه د شديد غوسې سره سره نه ښکاري. نور خپل غوسه د سمدستي عکس العملونو له لارې څرګندوي، چې د دوی د سترګو په عضلاتو او د مخ په څرګندونو کې څرګنديږي، او د تيزو، کوږ شوي لفظي ځوابونو له لارې.

ډېر احساساتي کېدل جدي پايلې لري؛ دا وضعيت پيچلی کوي او يو ناغوښتل شوی بې ثباتي رامينځته کوي چې په نورو منفي اغيزه کوي.

د ځان کنټرول او ارامتيا لپاره بايد هڅې وشي، د تفاهم او همغږۍ فضا رامينځته شي چې د تاوتريخوالي پرځای سوله هڅوي او د فشار لوګی له منځه يوسي. هغه کسان چې دا کار کوي د خپل برخليک مالکين به وي او د شاوخوا خلکو لخوا به د ستاينې او درناوي سره انعام ورکړل شي.

ډېر حساسيت يو ځانګړتيا ده چې ډېری خلک يې شريکوي، او کله چې دا غير منطقي احساس راپاريږي، دا بصيرت ړوند کوي او د حکمت سترګې وريځې کوي. حتی بدتر، ډېر حساس کس باور لري چې دوی په بشپړ ډول فکر کوي، احساس کوي او عمل کوي، پداسې حال کې چې په حقيقت کې د دوی چلند ممکن په بشپړ ډول غلط وي!

ډېری خلک پدې باور دي چې دوی بايد د نيوکې پر مهال پر ځان رحم وکړي، او دا ځان رحم دوی ته يو څه راحت ورکوي مګر د مخدره توکو روږدي کسانو په څير، هرڅومره چې دوی مخدره توکي اخلي، د دوی روږديتوب قوي کيږي.

يو ډېر حساس کس اکثرا بې ضرورته رنځ وړي ډېری وختونه، هيڅوک د دوی د رنځ لامل يا د دوی د شکايت ماهيت نه پوهيږي، چې د دوی په ځان تحميل شوي انزوا کې د زياتيدونکي رنځ لامل کيږي هيڅ شی نشي ترلاسه کيدی په خاموشۍ سره د درک شوي سپکاوي يا نيوکو په اړه فکر کولو سره دا خورا غوره ده چې د دې ډول حساسيت اصلي لاملونه د عيني تحليل او ځان کنټرول له لارې حل شي.

دا ډول غير صحي الرجی جدي پايلې لري؛ دا زړه د اور په څير خوري او د سولې نسجونه له منځه وړي نو له همدې امله، بايد ورسره په هوښيارۍ، منطقي توګه او د قوي ارادې سره چلند وشي.

***

زه د هرچا د خدمت لپاره سخت کار کوم، خو کله چې زه د فکر کولو لپاره خپل یوازیتوب ته ځم، نو زه هیچا ته اجازه نه ورکوم چې زما فکر ګډوډ کړي. نورې چارې انتظار کولی شي، خو له خدای سره زما ورځن ناسته باید له پامه ونه غورځول شي یا له پامه ونه غورځول شي.

مخکې له دې چې کوم عمل ترسره کړئ، وقفه وکړئ او په احتیاط سره یې پایلې او په خپل ذهن، بدن او روح باندې د هغوی اغیز په پام کې ونیسئ. هغه کړنې چې د جبر له امله پرمخ وړل کیږي آزادي نه ده، ځکه چې د همغږ او پرمختګ د قوانینو خلاف عملونه به فرد محدود کړي. برعکس، هغه کړنې چې د پوهاوي او د یو چا د وجدان سره سم تصویب شوي دي نیک دي او آزادۍ راوړي.

کله چې تاسو پریکړه کوئ چې یو ښه کار وکړئ، یا د یو بد کار کولو څخه ډډه وکړئ، او تاسو په دې پریکړه ټینګ پاتې شئ او د هغې مطابق عمل وکړئ، نو پوه شئ چې ستاسو د آزاد برخه ډیره ده.

خدای غواړي چې موږ د هغه د لټون او موندلو لپاره د انتخاب له آزاد څخه کار واخلو، مګر هغه نه غواړي چې ځان په موږ باندې مسلط کړي.

خدای ته د نږدې کیدو او د هغه د پیژندلو هیله پخپله نه راځي، مګر دا باید فعاله او پالل شي پرته له دې غوښتنې، ژوند هیڅ ارزښت یا خوند نلري.

اجازه راکړئ چې ستاسو روحاني بصیرت ستاسو فکر ته لارښوونه وکړي او بریالیتوب به ستاسو سره هرچیرې چې ځئ تعقیب کړي.

زه خپل غږ، لاسونه، پښې، زړه، بدن، احساسات، اراده او هرڅه خدای ته وقف کوم.

مینه هغه روحاني وسله ده چې ټولې جګړې پای ته رسوي

له دې ځمکې هاخوا بې شمېره نړ شته چې موږ به بیا له هغو کسانو سره وګورو چې موږ فکر کاوه چې د تل لپاره یې پریښودلي دي.

دا دنیاوي ژوند تل بدلیدونکی دی، غم د غم په تعقیب، وهمونه په وهمونو پسې راځي. دا سراب چې زموږ د شعور په صحرا کې څرګندیږي باید ورک شي، او موږ باید خپل ریښتیني ځانونه د مادې د سختو پردې لاندې راویښ کړو.

هڅه مه کوه چې خپلې هيلې په دې ژوند باندې ولګوې، ستاسو تضمين چيرته دی؟ تاسو يوازې هغه وخت خوندي ياست کله چې تاسو د خدای په پوهه کې پناه واخلئ.

د روح جوهر د خاورې لاندې ښخ شوي لرغوني سرو زرو په څير دی کله چې خاوره له سرو زرو څخه لرې شي او د فکر په اوبو سره مينځل شي، نو دا د بشپړ پاکوالي او وضاحت سره بيا ځليږي.

خدايه، راځئ چې وګورو چې څه ښه دي، سم فکرونه وکړو، او د ښه شخصيت لرونکو سره ملګرتيا وکړو، موږ سره مرسته وکړئ چې ستاسو په اړه فکر وکړو او ستاسو په اړه فکر وکړو، ای ته چې د ټولو صداقت سرچينه او د ټولو نيکمرغۍ سرچينه يې.

له کمزورۍ څخه ازادي

د کمزورۍ د له منځه وړلو لپاره غوره لاره دا ده چې د هغې په اړه فکر کول ودروئ؛ که نه نو، د کمزورۍ مفکوره به ستاسو شعور غالب کړي او ستاسو داخلي ځان به غالب کړي کله چې موږ به ځان کې رڼا راوړو، تياره به ورکه شي لکه څنګه چې هيڅکله شتون نه درلود.

دا نظر ماته ډېر ښه الهامونه راکوي

کله چې رڼا په هغه غار کې داخل شي چې د زرګونو کلونو راهيسې په تياره کې پوښل شوی وي، تياره سمدلاسه ورکيږي په ورته ډول، کمزورۍ او غلطۍ له منځه ځي کله چې موږ د خدای رڼا ته اجازه ورکوو چې زموږ شعور ته ننوځي، او د نابوهۍ تياره پاتې نشي. دا هغه فلسفه ده چې موږ بايد په کې ژوند وکړو.

ځنډ بې ګټې دی د ژوند څرخ هيڅکله نه دريږي، او زموږ د ژوند ورځې په چټکۍ سره تيريږي هره دقيقه چې موږ په روښانه فکر کولو او هوښيارۍ سره عمل کوو زموږ په خوښۍ کې يوه بريالۍ او ګټوره پانګه اچونه ده.

ډيری خلک خپل ټول ژوند د پيسو، جنسيت او شهرت په اړه فکر کوي، او په ندرت سره په هغو اړينو شيانو تمرکز کوي چې دوی ته د ذهن سکون راوړي او د دوی پوهاوی لوړو کچو ته لوړوي.

مهمه نه ده چې د يو کس رول څومره عاجز وي، هغه د خدای په نظر کې بريالی ګڼل کيږي که چيرې هغه پوهيږي چې څنګه خپل وخت په هوښيارۍ سره تير کړي او خپل فکرونه په سم لوري روان کړي.

کله چې د خدای رڼا په یو چا باندې ځلیږي، هغه دا احساس نه کوي چې هغه هیڅ شی ته اړتیا لري ځکه چې هغه خوښي چې هغه یې غالبوي د هغه ټول خوبونه پوره کوي او هغه ته ژور احساس ورکوي چې هغه په دې ژوند کې تر ټولو شتمن او تر ټولو خوشحاله دی.

د رڼا تونل

هغه کسان چې روحاني پوهاوی یې د روښان فکرونو، ښو کارونو، مهربانو احساساتو او ژورو فکرونو له لارې را ویښ شوی وي کولی شي د روحاني سترګې له لارې د وتلو په وروستۍ شیبه کې له بدن څخه خپل وتل احساس کړي. د دوی د ځمکني استوګنې په جریان کې، یوګي د مادې او روح ترمنځ په سرحد کې د روحاني سترګې تونل لیدلو تمرین کوي، او د ځمکې پریښودو په وخت کې، دوی کولی شي دې روښانه تونل ته ننوځي او له دې نړۍ څخه د خدای د رڼا، خوښۍ، سولې او مطلقې آزادۍ لامحدود سیمې ته لاړ شي.

{رڼا په رڼا}

د بدن څراغ [روحاني] سترګه ده

که ستا سترګه مجرد وي

بیا به ستا ټول بدن له رڼا ډک شي

{او رڼا په تیاره کې ځلیږي، او تیاره یې نه ده پیژندلې}

خیرخواهي د نورو د غمونو احساس کول، هغوی ته نږدې کېدل، له هغوی سره اړیکه نیول، په صادقانه توګه د هغوی په بدبختۍ کې د تسلیت ورکولو هڅه کول، د هغوی په خوښۍ کې خوشحاله کېدل، او د ویرې، اړتیا او اضطراب د ویرې د لرې کولو لپاره خپله غوره هڅه کول دي.

هغه څوک چې د خیرخواهۍ روحیه لري د محدودو محاسبو او تمو سره سم عمل نه کوي، بلکې خپل بصیرت او سالم قضاوت کاروي او د ځان او نورو سره د مرستې لپاره پرمخ ځي، د هغه بریالیتوب لپاره د خدای شکر ادا کوي چې هغه ترلاسه کوي. که هغه یو یا څو ځله ناکام شي، هغه نهیلي نه کیږي، بلکه ډیر هوډمن کیږي، خپلې هڅې دوه چنده کوي او هڅه تکراروي، نوي نظرونه او لارې لټوي، د عقل په رڼا کې لارښوونه کوي، او د خدای مرسته غواړي تر هغه چې هغه خپل هدف ته ورسیږي او خپل عالي هدف ته ورسیږي.

هغه څوک چې د نورو د خوشحاله کولو لپاره کار کوي، خدای پاک د رواني تسليت داخلي احساس ورکوي او که هغه د هغو کسانو لپاره يو څه له لاسه ورکړي چې هغه يې د مرستې هڅه کوي، نو هغه دا زيان نه ګڼي ځکه چې په بدل کې هغه د خدای رضا او د ذهن سکون ترلاسه کوي. هغه د انسانيت په برخو کې د نيکمرغ□ او سولې تخمونو سره مينه، کار، ورکول او کرلو لپاره ژوند کوي.

څوک چې په خپلو افکارو او احساساتو کې له خپلې شخصي نړ□ څخه تېرېږي، خپل پوهاوی پراخوي، خواخوږي زياتوي او احساس کوي چې نړ□ د هغه کور دی او انسانيت د هغه کورن□ ده. هغه پوهيږي چې په دې ځمکه کې د هغه د شتون هدف د نورو د اصلاح کولو دمخه د ځان اصلاح کول دي، ځکه چې څوک چې ځان اصلاح کوي د خپل ژوند د مثال له لارې د نورو سره د ځان اصلاح کولو کې مرسته کوي، کړنې د نورو په روحونو باندې د کلمو په پرتله ژوره او ژوره اغيزه لري.

لنډ تمځايونه

د اخلاص ځلا:

ځينې خلک هڅه کوي چې د موسکا په واسطه له خپلو ستونزو څخه خلاص شي، خو دا ډول خلاصون پاک وجدان ته اړتيا لري، چې له منافقت او دوکې څخه پاک وي. کله چې يو څوک له ځان او نورو سره په صادقانه توګه چلند کوي، او د شرافت او صداقت سره عمل کوي، نو سترګې يې روښانه کيږي، او له دوی څخه يو ځانګړی ځلا راڅرګنديږي - د اخلاص بې شکه ځلا.

صداقت:

ځينې خلک د صداقت په نوم ډېر څه وايي، خو تاسو نشئ کولی چې هرچا ته د هرڅه په اړه ووايئ کله چې تاسو مشوره او لارښوونه وړاندې کوئ، ځينې خلک ستاسو خبرې غلطې ګڼي او ستاسو له خبرو څخه هيڅ ګټه نه ترلاسه کوي؛ دا يوه ضايع شوې هڅه او يوه نه منل شوې هڅه ده چې په داسې قضيو کې چوپتيا د سرو زرو ده، خو دا په هيڅ ډول د غلط کار په اړه چوپ پاتې کيدو معنی نلري.

ځان همغږي:

ځان همغږي په رښتيا هم ډېره ښه ده ډېری خلک پوهيږي چې د نورو سره همغږي کيدل څومره ستونزمن دي، مګر ايا تاسو کله هم د ځان سره

همغږي کیدو په اړه فکر کړی دی؟ دا خورا ستونزمن دی، مګر ممکن دی که تاسو خپل ځان تحلیل کړئ، نو تاسو به ومومئ چې تاسو په دوامداره توګه له ځان سره په مخالفت کې یاست که تاسو له ځان سره مینه نه لرئ، نو تاسو به له بل چا سره مینه ونلرئ او که یو څوک له ځان سره همغږي نه وي، نو څنګه کولی شي له نورو سره همغږي وي؟

له نړۍ سره د همغږۍ لپاره ځان همغږي خورا مهمه ده له همدې امله، دا اړینه ده چې ځان ته ارزښت ورکړئ او مینه وکړئ، ځکه چې تاسو د دې مینې مستحق یاست. یو څوک باید له ځان سره مینه وکړي ځکه چې خدای موږ پیدا کړي او موږ ته یې عالي وړتیا راکړې ده. د دې داخلي ځان سره مینه کول، دا جوهر چې د نیکو ځانګړتیاو څخه ډک دی، عالي چلند هڅوي او ذهن له ناپاکۍ او زړه له کینې او کرکې څخه پاکوي.

د ادبي قطب نما اندازه کول:

یو څوک نشي کولی خپل وجدان ته دوکه ورکړي، غلط کار توجیه کړي، یا د غلط چلند له پایلو څخه خلاص شي، حتی که یو څوک بلې سیارې ته سفر وکړي. د یو چا د کړنو پایلې د یو چا سره مل وي، او یو څوک باید خپله لاره سمه کړي او خپل اخلاقي قطب نما داسې تنظیم کړي چې ستنه یې تل سم لوري ته اشاره وکړي.

ځینې خلک په بدترین شرایطو کې ژوند کوي او بیا هم له ځان سره په ښه همغږۍ کې دي، پداسې حال کې چې نور ټول فرصتونه او هرڅه لري چې ورته اړتیا لري او بیا هم له ځان سره په دوامداره شخړه کې دي له همدې امله، یو څوک باید د شرایطو بدلون ته انتظار ونه کړي ځان قانع کړئ چې تاسو د خپل چاپیریال سره سره ښه یاست، کوم چې ممکن د هغه څه څخه توپیر ولري چې تاسو یې غواړئ.

څوک چې ځان د حالاتو په رحم کې اچوي، هغه د شیانو د بدلون انتظار کوي، او د هغه انتظار به اوږد وي.

ویل کیږي چې یو سړی اتلس ژبې روانې وې، خو دومره غریب و چې د لوستلو لپاره یې څراغ نه شوای اخیستلی نو هغه به یوه کونج ته لاړ او د سړک د څراغ لاندې به یې لوستلو ته کښیناست. په ریښتیا، اراده وسیله رامینځته کوي، فرصتونه رامینځته کوي، امیدونه تازه کوي، دندې ترسره کوي، او هیلې او خوبونه پوره کوي.

د هغو کسانو سره چې خدای پېژني، حقیقي اړیکه د دوی سره د شخصي اړیکو، د دوی د لیکنو د انعکاس لوستلو، یا د دوی په اړه د ژور او دوستانه فکر کولو له لارې ترسره کیدی شي. د یادولو لپاره مهم ټکی دا د دوی د شعور سره په همغږ کې دی، کوم چې د خدای سره په همغږ کې دی.

کله چې موږ خپل شعور د هغو لویو روحونو سره سمون کوو چې له خدای سره مینه لري، دا همغږي په تدریجي ډول زموږ ژوند په خورا حیرانونکي ډول بدلوي. دا همغږي اراده نه غلاموي، بلکې د هغې ساحه پراخه کوي او د هغې ځواک پیاوړی کوي. دا د هغو خلکو سره په همغږ کې د پاتې کیدو ترمنځ توپیر دی چې له ځانه ډک دي او د هغه څه سره بوخت دي چې دوی یې ترلاسه کولی شي، او د خدای او انسانیت مینه والو سره په همغږ کې وي چې هدف یې د هغو کسانو په روحونو کې الهي مینه ورکول او بیدارول دي چې له دوی سره همغږي دي. د دې مبارک اشخاصو مقناطیس موږ د الهي مقناطیس سره نږدې تماس ته راوړي.

موږ باید په یاد ولرو چې پداسې حال کې چې موږ د خپلو اړتیاوو د پوره کولو هڅه کوو، موږ باید د نورو سره مرسته وکړو چې هغه څه ترلاسه کړي چې دوی ورته اړتیا لري او د ژوند هغه ښې شیان چې زموږ په لاره کې راځي له بې بخته خلکو سره شریک کړو. راځئ چې په یاد ولرو چې موږ د نړیوالې کورن یوه نه بېلېدونکې برخه یو او موږ د دې لویې کورن پرته ژوند نشو کولی.

ژوند به د ترکاڼانو، اختراع کوونکو، بزګرانو او نورو پرته څنګه وي؟ د ورکولو او ترلاسه کولو او خدماتو تبادلې له لارې، خدای غواړي چې موږ د نورو په اړه فکر وکړو او ورسره خواخوږي وکړو دا یوه لویه تېروتنه ده چې یوازې د ځان لپاره ژوند وکړو پرته له دې چې نور په پام کې ونیسو کله چې موږ د خپلې خوښ په اړه فکر کوو، موږ باید د نورو د خوښ په اړه هم فکر وکړو موږ اړ نه یو چې د نړیوالې کورن د هوساینې لپاره هر څه ورکړو، ځکه چې دا ناممکنه ده، بلکه موږ باید د نورو سره خواخوږي وکړو او هغه څه وکړو چې موږ یې کولی شو د دوی سره مرسته وکړو او د دوی بارونه کم کړو.

د بریالیتوب او د روح د رضایت ترمنځ اړیکه شتون لري، د هغه چاپیریال په شرایطو کې چې فرد پکې ژوند کوي.

ریښتیني بریا د صداقت د اصولو سره سم د چلند پایله ده، او پدې کې د نورو خوښۍ او هوساینه د شخصي رضایت د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شامله ده. هرڅوک چې دا اصل په خپل مادي، ذهني، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړي، د بریالیتوب دا تعریف به بشپړ او جامع ومومي.

خلک د ژوند د خپلو اهدافو پورې اړوند د بریالیتوب په اړه په مختلفو لارو فکر کوي کله ناکله، ځینې خلک دا د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي، "هغه یو بریالی غل دی!" دا ښیي چې ټول بریالیتوب مطلوب نه دی؛ زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.

د بریالیتوب لپاره بله وړتیا د همغږۍ او مثبتو پایلو راوړل دي، نه یوازې ځان ته، بلکې موږ باید دا ګټې له نورو سره هم شریکې کړو.

د مالي بریالیتوب ترلاسه کول یوازې د هغه څه څخه خوند اخیستل ندي چې موږ یې مستحق یو؛ دا پدې معنی هم ده چې د نورو سره د ځان لپاره د ښه ژوند په جوړولو کې د مرستې لپاره اخلاقي مسؤلیت ولرئ هر څوک چې هوښیارتیا ولري کولی شي پیسې وګټي، مګر که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به ونه شي کولی چې دا پیسې په خود غرضۍ سره وکاروي؛ پرځای یې، دوی به هغه څه چې دوی لري له نورو سره شریک کړي.

پیسې د بخیل او بخیل خلکو په لاسونو کې لعنت ګرځي، خو دا د هغو کسانو لپاره نعمت او ډالۍ ده چې سخاوتمند لاسونه او مهربان زړونه لري.

ښه روحونه ښه روحونه جذبوي او هغوی ته متوجه کیږي

موږ باید زده کړو چې له خپل ګاونډي سره د ځان په څیر مینه وکړو او په یاد ولرو چې موږ دلته په دې ژوند کې د لنډ وخت لپاره یو، له هغې وروسته موږ بلې نړۍ ته ځو چې کچه یې زموږ د فکر په کچه او د دې ځمکني استوګنې په جریان کې زموږ د عملونو کیفیت پورې اړه لري.

زموږ ریښتیني خپلوان څوک دي؟ د هوښیار کس لپاره، هرڅوک یو خپلوان دی، او هر یو "ګاونډی" دی البته، هوښیار کس د پوهیدو وړتیا لري او پوهیږي چې که څه هم لمر خپله رڼا د ډبرو سکرو او الماس په ټوټه روښانه کوي، الماس، د ډبرو سکرو برعکس، د رڼا په ښه توګه ترلاسه کولو او منعکس کولو ځانګړې وړتیا لري. یو څوک باید د هغو کسانو ملګرتیا ولټوي چې فکرونه او احساسات یې د الماس په څیر پاک دي او باید د مخلصو ملګرو موندلو لپاره وخت وقف کړي. هغه څوک چې پاک او صادق ژوند کوي هغه ملګري به جذب کړي چې د پاکوالي او صداقت لخوا مشخص شوي وي،

پداسې حال کې چې هغه څوک چې د بې بنسټه غریزو سره ژوند کوي پرته له پوهیدو څخه به د ورته ډول ملګري جذب کړي.

که تاسو لوړو نظریاتو او لوړو اصولو ته ارزښت ورکوئ، نو دا مشوره ورکول کیږي چې د هغو خلکو سره د ملګرتیا څخه ډډه وکړئ چې په دې نظریاتو او اصولو باور نلري او څوک چې فکرونه ګډوډوي او مزاج ګډوډوي، ترڅو د دوی وایبریشنونه ستاسو د وایبریشن کچه ټیټه نه کړي. په ورته وخت کې، هیڅوک د خپلې مینې له حلقې څخه مه خارجوئ.

سربیره پردې، یو کس باید نه یوازې مینه ورکړي، بلکې سوله هم وکړي، ترڅو هرچیرې چې ځي، همغږي او ارامي رامینځته کړي، د خپل مهربان شتون سره د دوی شاوخوا خلک تازه کړي هیڅوک نه غواړي چې د بد بوی لرونکي سکنک ته نږدې شي - د بیان بخښنه - هرڅوک له دې څخه ډډه کوي په ورته ډول، یو عصبي، احساساتي، او استدلال کوونکی کس نور ځوروي او له مینځه وړي موږ غواړو د ګلابونو په څیر واوسو چې یو خوږ بوی خپروي چې زړه خوښوي راځئ چې هڅه وکړو چې هرچیرې چې ځو او هرچیرې چې ژوند کوو د سولې بوی او د نیکمرغ بادونه خپاره کړو.

د خدای سلطنت د وریځو په منځ کې یا په فضا کې په یو ځانګړي ځای کې نه دی، دا د تیارو هاخوا دی چې موږ یې ګورو کله چې موږ خپلې سترګې وتړو، او کله چې موږ مراقبه او دعا کوو، د روح سترګه چې په تندي کې موقعیت لري زموږ دننه خلاصیږي، او موږ یو برکتناک رڼا وینو او د بدن په هر حجرو کې د خوښ احساس کوو، او موږ احساس کوو چې پرده پورته شوې او د خدای سلطنت ته یوه پټه دروازه پرانستل شوې ده.

خدای یوه تلپاتې نوې کېدونکې خوښي ده، یوه داسې خوښي چې هر اړخیزه ده موږ باید د هغې خوښ سره یو احساس وکړو چې زموږ دننه اوسیږي او د لامحدودیت څخه محاصره ده.

د ګڼو موادو د خوځښتي سرحدونو هاخوا لامحدود، ټول شامل شعور پروت دی، د خپل ټول جلال، پراخوالي او بې حده توضیحاتو څخه هاخوا دا د جنت سلطنت دی، یو ابدي، بې حده، او بې پای شعوري نعمت.

کله چې د روح ادراک پراخ شي، او په هر ځای کې خپل شتون احساس کړي، نو بیا د الهي روح سره یوځای کیږي.

د مطلق لامحدود جلال، چې په افق کې ناست دی، چیرې چې اسمان سمندر سره یوځای کیږي او د عالي لامحدود جلال، چې زموږ دننه په سوله

کې ناست دی؛ په دننه کې په لامحدود تمرکز کولو سره، موږ کولی شو د هغې بې حده ځواک ترلاسه کړو.

هغه پوهه چې د کتابونو له مطالعې یا له خلکو څخه ترلاسه کیږي محدوده ده، پداسې حال کې چې هغه پوهه چې په مستقیم ډول له خدای څخه ترلاسه کیږي د حکمت ځواک، د یقین شان، د زړه سکون او د روح سکون ورکوي.

اې خدایه، ما ته د ژورې توجه سره دعا کول او مراقبه د زړه له ارمانونو سره ګډول را زده کړه او پرېږده چې زما زړه هره ورځ ستا لپاره زما د پاکې مینې له لارې پاک شي.

د کرما له محدودیتونو څخه خلاصیدل

که هغه ذهني وي یا فزیکي، شعوري وي یا غیر شعوري، د یو شخص په ژوند باندې ځانګړې اغیزه لري. تیرې کړنې نه یوازې هغه ورځې، میاشتې یا کلونه مخکې ترسره شوي دي، بلکې د تیرو ژوندونو کړنې هم دي.

تاسو مړه وئ، هغه تاسو ته ژوند درکړ، بیا به هغه تاسو مړه کړي، بیا به تاسو بیرته ژوندي کړي، بیا به تاسو د هغه په لور بیرته بوتلل شئ.

د یو چا د کړنو ښې او بدې اغیزې په خپل اوسني ژوند کې، دا نښې په بې شعوره یا بې شعوره کې زیرمه شوي دي، او هغه اغیزې چې یو څوک یې د تیرو اوتارونو څخه لري (یا هغه چې د هغه روح یې لري) په بې شعوره کې د تخمونو په څیر پټ دي، د سم شرایطو په تمه دي ترڅو په یو ځانګړي کارمي وخت کې وده وکړي او وده وکړي. د کرما قانون، چې شیان متوازن کوي، عمل او عکس العمل، لامل او اغیزه، کښت او حاصل شامل دي.

هر انسان خپل برخلیک د خپلو افکارو او کړنو له لارې جوړوي، او هغه انرژي چې دوی یې خپروي، که په هوښیار سره وي یا په احمقانه توګه، په ناګزیر ډول د خپل پیل ټکي په توګه بیرته دوی ته راستنیږي، لکه څنګه چې یوه حلقه په بشپړ دقت سره ځان بشپړوي [پوښتنه دا ده] باید لیواله غوښتونکی د خپلې ارادې پر خلاف د خپلو تیرو کړنو ناګزیر پایلو سره مخ شي، یا هغه څه چې وړاندوینه ورته ویل کیږي؟ ځواب دا دی چې نه خدای قانون او مینه ده، او هغه غوښتونکی چې د صادقانه لیوالتیا او بشپړ باور سره هغه ته مخه کوي، خپل عملونه د الهي قانون سره سمون لري، او د خدای غیر مشروط مینه لټوي بې له شکه به هغه الهي نعمت ترلاسه کړي چې درانه بارونه سپکوي او شرایط ښه کوي.

خدای موږ په دې له وهمونو ډکه نړۍ کې ځای پر ځای کړي یو، او هغه زموږ کړاوونه او هغه آزموینې او کړاوونه پیژني چې موږ یې زغمو. انسانان د روحاني نابوهۍ داخلي تیاره ژوروي کله چې دوی ځانونه په ګناه کې ډوب او د هغې له ژورو څخه د خلاصون لپاره بې وسه ګڼي. د دوی لپاره غوره ده چې د ځان د سمولو لپاره هڅه وکړي، د الهي رحمت له زړه څخه مرسته او شفقت وغواړي، د مینه ناک، رحم کوونکي او بخښونکي خدای څخه د بخښنې په تمه وي.

کله چې موږ د خدای سره خپله نږدې اړیکه درک کړو، نو کوم کار موږ ترلې شي؟ اجازه مه ورکوئ چې څوک تاسو ته قناعت ورکړي چې ستاسو درد او ستونزې ستاسو د کار پایله ده ستاسو په جوهر کې د روح په توګه، تاسو هیڅ کار نلرئ بلکه، تاسو باید دا حقیقت د ځان سره د دې په تاییدولو سره درک کړئ چې تاسو د ژوند، رڼا او کاسمیک ځواکونو له جوهر سره یو یاست که تاسو دا حقیقت درک کړئ، نو تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ، او خدای به ستاسو لپاره ډیری دروازې پرانیزي او تاسو ته به ډیری فرصتونه درکړي.

که تاسو د خپل ژوند له تګلارې څخه نارامه یاست، نو خپل ذهنیت بدل کړئ او خپل حواس په مثبت انرژۍ سره چارج کړئ او تاسو به پخپله توپیر احساس کړئ.

اړتیا نشته چې خلک د هغه څه په اړه غمجن او غمجن شي چې دوی له لاسه ورکړي دي، یا خپل ناخوښ شرایط د دوی په دې ژوند یا لرې تیرو وختونو کې د غلطیو سره منسوب کړي، ځکه چې دا د روحاني غفلت یوه بڼه ده. دوی باید عمل وکړي او د ژوند له باغ څخه واښه له مینځه یوسي، او بیا به تر ټولو خوږ او متحرک ګلونه غوړ شي او تر ټولو خوندور او مطلوب میوې به ولري. د هغه په فضل، لوی خدای.

خدای ته تسلیمېدل پدې معنی ندي چې زموږ د چارو د ښه کولو لپاره زموږ د ارادې څخه کار وانخلي او د خدای انتظار وکړي چې زموږ حالات زموږ له خوا پرته له کومې هڅې حل کړي، ځکه چې خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې د ځان سره مرسته کوي.

خبره دا ده چې موږ زده کوو چې څنګه خدای ته لاړ شو ترڅو زموږ اراده لارښوونه وکړي او زموږ سمې هڅې برکت او پیاوړې کړي کله چې موږ د تسلیمیدو لپاره د نه لیوالتیا خنډ له منځه یوسو، موږ په خدای کې هغه

ساتنه پیدا کوو چې پدې نړۍ کې هیڅوک موږ ته نشي راکولی، او موږ داسې ځواک هم پیدا کوو چې هیڅ ازموینه یې نشي ماتولی.

هرڅوک کولی شي د خدای سره ځانګړې اړیکه جوړه کړي که چیرې دوی بوه شي چې څنګه خپل زړه خدای ته خلاص کړي او د هغه الهي حضور ته لیوالتیا ولري، کوم چې خوښۍ او ډاډ راوړي.

کله چې یو څوک د خدای لپاره ژوره اړتیا احساسوي، بدې بوهیدل چې دوی د هغه پرته نشي کولی، دوی به ومومي چې خدای به یو یا بل ډول ځواب ورکوي مګر دوی باید لومړی دا قوي احساس رامینځته کړي، ځکه چې ځواب به په ناڅاپي ډول نه راځي.

که موږ په خپل ژوند کې خدای ته لومړی ځای ورنکړو، زموږ د شعور حالت به اندیښمن او مغشوش وي، او موږ به ونه شو کولی چې د ژوند له بې پایه غوښتنو سره په منطقي او سمه توګه معامله وکړو.

او د دې غوښتنې د پراختیا لاره څه ده؟ هرکله چې موږ له بدبختۍ یا سختۍ سره مخ کیږو، او هرکله چې موږ په خپلو زړونو کې دروند احساس کوو، موږ باید خدای ته مخه کړو او د هغه مرسته وغواړو، پدې پوهیږو چې څوک چې له خدای سره مینه لري او هغه یې په خپل ذهن او زړه کې ساتي د هغه وضعیت به ښه شي د هغه وضعیت د ښه کیدو لپاره بدلیږي.

کله چې موږ آسمان راښکاره کوو او د خپلو زړه سوانده دعاګانو او مخلصانه غوښتنو سره به موږ د الهي ځواب جوهر راوباسئ چې خواړه، شفا او خوښۍ پکې شامل دي.

د هغو کسانو لپاره چې روحاني تغذیې ته لیواله دي، پخوانۍ مایوسۍ او ناکامۍ بې اهمیته دي. درسونه له دوی څخه زده کیدی شي، او یو څوک بیا هڅه کولی شي، له پیل څخه هڅه تکراروي. بریالیتوب به د خدای په مرسته تضمین شي، د ټولو هغو کسانو لپاره چې د ناکامۍ له امله نهیلي شوي، د دوی هوډ د غمجنو پیښو له امله کمزوری شوی نه دی، او څوک چې په نه ماتیدونکي باور سره باور لري چې خدای د هغو کسانو ملاتړ کوي چې ثابت قدمه وي هغه کسان چې په سمه لاره روان دي، او هغه دوی ته امید، ځواک او خوشبیني ورکوي، تر هغه چې دوی خپل وروستي هدف ته ورسیږي او د ژوند هدف ترلاسه کړي.

فکر د برېښنا په څېر یو ځواک دی، او رواني حالتونه دا بیرته فکر او د فکر کولو طریقې ته ځي.

برېښنا ګټوره او زيانمنه ده؛ څوک چې په هوښيار سره کاروي، هغه يې د خپل خدمت لپاره وړاندې کوي، که نه نو، دا ممکن هغه ته برېښنا ورکړي او همداسې فکر کوي که چيرې دا په سمه لاره روان وي، دا خپل مالک ته خوښي راوړي، که نه نو دا هغه ته ستونزه راوړي.

فکر د وحشي آس په څير دی، خو د هغه کنټرول کول ناممکن نه دي، او مثبت فکر کول د فکر کنټرولولو يوه لاره ده.

سالم فکر يو نږدې ملګری دی او ناروغ ذهن يو دوامداره دښمن دی

سالم فکر سوله او خونديتوب جذبوي، پداسې حال کې چې غير صحي فکر وژونکي تيرونه ويشي چې په خپل مالک دوه چنده ګرځي له همدې امله دا متل دی چې "انعام د عمل په څير دی" تر هغه چې يو څوک ښه نيتونه واستوي، د هغه فکرونه به په مشعلونو بدل شي، د روح خونې روښانه کوي او د تيارو ډيری لرې کوي، ترڅو هغه ژوره آرام احساس کړي، او سترګې يې د قناعت موسکا سره روښانه شي! موسکا ستاسو په سترګو کې پاتې شي او سوله دې وي.

ژوند د يوې ژرندې په څير دی چې د ګټورو ازموينو او تجربو تخمونه پيسي کوي، ترڅو د ژوند ډوډۍ جوړه کړي. دا د يوې ځنډې سړک په څير دی، چې دواړو خواوو ته يې شنه ګلونه روښانه تيتليان او ونې يې په څانګو کې خوندورې ميوې لري، بيا هم موږ په ندرت سره ودريږو. راځئ چې د هغې له ليد څخه خوند واخلو او د هغې له خوږوالي څخه خوند واخلو. په حقيقت کې، موږ ډيری وختونه په خيمو کې يو ترڅو پراخو سيمو ته ورسيږو، موږ فکر کوو چې د هغه څه په پرتله چې موږ ليدلي وو ډير خوندور ليدونه شتون لري مګر لکه څنګه چې موږ ورو ورو لرې کيږو په ګل لرونکو، ميوه لرونکو لارو کې، موږ داسې ونې ګورو چې د تازه په پرتله ډيرې تياره دي، او بيا ګلونه ورک کيږي او د هغې سره، تيتليان او همدارنګه ميوې، يوازې ځان بيا په وچ صحرا کې ومومو.

د انسان ژوند د سمندرونو د اوبو په څير دی، چې پاکيږي او تازه کيږي يوازې هغه وخت چې تاسو پورته اتموسفير ته پورته شئ دا د سهار خوب په څير دی، د عمر سره روښانه کيږي، څکه چې شيان بيا روښانه او ډير څرګند ښکاري دا د سفر په څير دی چې منظره بدليږي لکه څنګه چې موږ واټن سفر کوو بيا ورته منظره بدليږي لکه څنګه چې موږ ورته نږدې کيږو، او داسې نور.

ژوند هوښياران نه مايوسه کوي، ځکه چې دوی ورسره په مهارت سره معامله کوي او خوند ترې اخلي پرته لدې چې دا د دوی کنټرول واخلي او د دوی له آزادۍ څخه محروم کړي د مثال په توګه، دوی اوبه څښي او په هغې کې غسل کوي، مګر دوی ځان ته اجازه نهورکوي چې په کې ډوب شي دوی هغه جامې خوښوي چې دوی يې خوښوي پرته له دې چې رسمي او رسمي مراسمو ته ډير اطاعت وکړي چې سطحي ګڼل کيږي دوی د خوړلو څخه خوند اخلي پرته لدې چې خوند واخلي دوی وخوري، ځکه چې ډير خوړل بدن کمزوری کوي او دا تصورات خوري او هغه به يې په بشپړ ډول له منځه يوسي او له همدې امله، يو سړی بايد له ژوند څخه خوند واخلي مګر پرته له دې چې د ډوبيدو له لارې حواس ستړي کړي.

له نورو سره ملګرتيا کول دا پدې معنی ندي چې په هرڅه کې ورسره موافق اوسئ، يا د دوی لپاره د نظرياتو قرباني کول، ځکه چې د مطابقت دا ډول ناغوښتل شوی دی او د حقيقت سره سمون نه لري اصلاح غوښتونکي او لوی سړي موافق نه وو د دوی شاوخوا ډيری خلکو سره، دوی بيا هم په خپل نظرياتو ټينګ ودريدل، ځکه چې دوی پوهيدل چې هغه څه چې دوی يې کول په بشپړ ډول سم وو.

لومړی او تر ټولو مهم، يو څوک بايد د خدای سره په همغږۍ کې وي، بيا د خپل وجدان سره، او بيا د خلکو سره

د اصل سره بايد جوړجاړی ونشي او د يو ځانګړي هدف د ترلاسه کولو لپاره د پټو انګيزو څخه کار وانخيستل شي، ځکه چې دا د اصولو لرونکو خلکو لپاره مناسب نه دی.

څوک په داسې ډول ژوند کولی شي چې خدای خوښ کړي؟ نورو ته زيان مه رسوئ، ځکه چې دوی د ويرې لپاره هيڅ شی نلري که دا طريقه نور قناعت نه ورکوي، نو دا د يو کس لپاره کافي ده چې دننه آرام وي او د داخلي سولې احساس وکړي چې هغه د خلکو د رضايت څخه خپلواک کوي.

د روح قوت او خواهش خدای ته رجوع کول روحاني مقناطيسيت بلل کيږي او د دې مقناطيسيت سره روح ځان ته برکتونه او ښه خوځښتونه او ټولې ښې انساني تجربې جذبوي چې هغې ته د نيکمرغۍ او صداقت يادونه کوي.

روحاني مقناطيسيت دا هغه ځواک دی چې له مخې يې دا شخص ځان ته جذبوي او ځان ته يې راکاږي ښه ملګري او اړين او مهم شيان او د شيانو

يو حسي پوهه دا ځواک د خدای د جذاب مقناطيسي ځواک څخه اخيستل شوی دی

د سولې شمع

يو ذهنې لوښی واخله، دا له خپلې سولې ډک کړه

زما د احساساتو بوتل واخله او په خپل رحمت يې ډک کړه

زما د روح تشه ټوکړ□ واخله، د خپلې پوهې له ميوو ډکه کړه.

د خپلې مينې اوبه زما روح ته واچوه زه به يې د تږي روح په جامونو کې واچوم

د ځان غوښتنې ديوالونه ونړوه ما په خپل بشپړ حضور کې ډوب کړه

د مينې د سهار وړانګه

پرېږده چې هغه زما د زړه له سوريو څخه ووينې

دا ماته ستا د مينې د لمر رڼا را يادوي

زما د ژوند په اسمان کې خپرېدل

ستا د مينې ځلانده رڼا روښانه شوه

په ځان باندې، او دا روښانه شو

ستا رڼا زما روحاني ځای ډک کړ

ته هغه ژوند يې چې زما بدن ساتي

او هغه ذهن چې زما فکرونه هڅوي

او هغه حکمت چې زما ناپوهي له منځه وړي

زه د خپلې مينې نر□ شمع روښانه کوم

د سرو زرو کتاب لوستلو لپاره

له لرغونو وختونو راهيسې زما دننه ساتل شوی

ستا مينه وه او اوس هم ده

د سولې ناڅرګنده شمع

کوم چې تياره لرې کوي او ماته ستا پيغامونه ښيې

بلاګ د زړونو په پاڼو کې دی

ای ربه، ستا جلال ښکاره شي

ستا د حکمت رڼا دې ورکه شي

جهالت، اختلاف او حسد

د ځمکې له څنډو څخه د تل لپاره

زموږ کمزوري په ځواک بدله کړئ

او موږ په هوډ کې کمزوري شوو

زموږ بدنونه د حياتي بريښنا سره چارج کړئ

او ذهن او روح د خپل شفاهي رڼا سره ډک کړئ

زموږ لاس ونيسئ ترڅو موږ ستا د غفلت په اوبو کې ډوب نه شو، او خپل وجود ستا د مينې او حکمت څخه ډک کړو، راځئ چې احساس وکړو چې موږ تا ته ډير نږدې يو او ستا د رحمت لمر په دوامداره توګه پر موږ ځليږي.

زه د خپلو چغو وهونکو، خوځنده فکرونو ګلونه ځای پر ځای کوم

د ارامتيا په جوړښت کې

د هغې خاموشه خوشبو سندرې وايي

او هغه ستا د عظمت سندرې وايي

او ستا د سپېڅلي رڼا په رڼا سره

زه ستا د وجود ښکلا وينم

زما د خوښ خوبونه ربښتيا شول

کله چې ستا رڼا زما په روح کې ځليږي

پردې د حکمت په اور سوځي

زه ستا جلال وینم، او زما خوښي زیاتیږي

خدای دې تاسو په خپل نور سره روښانه کړي

او د روح څخه تاسو ته سلامونه

ډیرې غوښتنې او اړتیاوې شته چې نړ پر موږ تحمیلوي او موږ ته د هغوی د خورا اهمیت او د هغوی پرته د ژوند کولو یا د هغوی پرته د ژوند کولو ناممکنیت قانع کوي، خو اساسي اړتیا باید د خدای د سولې ترلاسه کول وي، چې سرچینې یې هیڅکله نه وچیږي او د هغه سرچینه هیڅکله وچه نه کیږي، او کوم چې په ژوند کې هرڅه ته خوند او معنی ورکوي.

راځئ چې په یاد ولرو چې خدای زموږ د وجود جوهر دی، او دا مینه هغه کړک ده چې له لارې یې موږ د هغه ځلانده مخ ګورو. څوک چې غواړي د الهي حضور احساس وکړي او په فکر او عمل کې دا عالي لیوالتیا بالي، خدای به د دوی غوښتنه پوره کړي او د هغو بردې له منځه وړلو کې به مرسته وکړي چې دوی د مبارکو رڼاګانو د لیدلو مخه نیسي.

څوک چې په لاره کې د پرمختګ هوډ لري، هیڅ شی به یې مخه ونه نیسي، او نه به یې کوم خنډ خنډ شي تر هغه چې هغه خپل هدف ته ورسیږي او د خپل زړه ارمان ترلاسه کړي.

روحاني مرغلرې او جواهرات

هغه کسان چې د نورو کمزور افشا کوي او د هغوی د شرم او کرکې لامل کیږي، له حکمت او سم قضاوت څخه لرې دي موږ باید ګناه ته سپکاوی وکړو، نه ګناهګار، ځکه چې هغه زموږ په روح کې ورور دی، سره له دې چې د ناپوه تیاره یې پوښلې او محاصره کړې ده د غندنې هدف باید شفا وي، نه خوشحالي او ټپي کول موږ باید له خپل ګناهګار ورور سره هغه ډول چلند وکړو لکه څنګه چې موږ غواړو که موږ د هغه په ځای او وضعیت کې وای.

څوک چې په دنیا کې د خپل ورور عیبونه پټ کړي، خدای به په آخرت کې د هغه عیبونه پټ کړي

لکه څنګه چې موږ د نورو قضاوت کوو، روحاني قانون زموږ قضاوت په ورته کچه کوي موږ باید له نورو څخه ډیره تمه ونه کړو، او نه هم باید تل له چا څخه د ښو پایلو تمه وکړو، حتی که دوی خپل غوره کار کوي.

یو سړی ممکن ولویږي او ټکر وکړي، خو تر هغه چې هغه خپله ټوله هڅه وکړي چې د فضیلت او صداقت زینې ته بیا پورته شي، هغه به خوندي پاتې شي.

هره ورځ موږ باید هڅه وکړو چې د ناروغ روحیه په خپل چاپیریال کې په فزیکي، رواني یا روحاني ډول لوړه کړو، لکه څنګه چې موږ د ځان یا د خپلې کورن غړو سره مرسته کوو.

څوک چې له نن څخه هڅه کوي چې د الهي قوانینو سره سم ژوند وکړي - د هغه زوړ خود غرضه ژوند پر ځای چې سخت او بدبخت راوړي - به ومومي چې مهمه نده چې هغه په ژوند کې څومره عاجز رول لوبوي، دا یو مهم رول پاتې کیږي تر هغه چې هغه خپله دنده په بشپړ ډول د کاسمیک لوبې د مدیر او زموږ د ټولو برخلیکونو د مالک د لارښوونې سره سم ترسره کوي: خدای تعالی

کله چې موږ له نورو سره په ریښتینې اخلاص، ریښتینې مینې او د احساساتو په پام کې نیولو سره تعامل کوو، موږ به ښه ملګري په خپل ژوند کې پرته له دې چې شخصي ګټې یا ځان غوښتونکي محاسبې لږ څه په پام کې ونیسو، راوړو؛ که نه نو، موږ به ونه شو کولی خپل ریښتیني ملګري وپیژنو.

دا اړینه ده چې له منافقت او بهانه ځان خلاص کړو، او په داسې ډول عمل وکړو چې په قصدي ډول نورو ته زیان ونه رسوي.

ملګري باید غوسه، سپکاوی یا دښمني ونه کړي، او نه هم باید دوی ته زموږ په وړاندې د غیر دوستانه احساساتو د ساتلو لپاره کوم دلیل ورکړل شي ملګري باید ناوړه چلند، ناوړه ګټه پورته نه شي، یا ناغوښتل شوې مشوره ورکړل شي پرته لدې چې غوښتنه یې وشي کله چې مشوره غوښتل کیږي، باید په اخلاص او مهربان سره ورکړل شي، پرته له دې چې د پایلو له ویرې ملګري د رغنده، ورورګلو نیوکې له لارې یو بل سره مرسته وکړي.

د ژوند سختې تجربې زموږ د ارادې د فلج کولو او ماتې ورکولو لپاره نه راځي، بلکې زموږ د هوډ د ګړندي کولو او په خدای او زموږ په ځان باور پیاوړي کولو لپاره راځي. ځینې خلک په غلط سره باور لري چې دا تجربې او ننګونې نه ماتیدونکې ویجاړونکې قوې دي، او له همدې امله دوی تسلیمیږي. د ژوند او د هغې د ازموینو سره په مؤثره توګه د مقابلې لپاره زموږ د داخلي ځواک فعالولو لپاره سالم ذهنیت اړین دی.

که چیرې یو څوک د ځان څخه د قوي چا سره سیالي ونکړي، نو دوی به قوي نشي. په ورته ډول، کله چې موږ د زړورتیا او ذهني ځواک سره د خپلو ستونزو سره مخ کیږو، موږ پیاوړي او ډیر انعطاف منونکي کیږو.

زموږ ذهنونه د خدای د هر اړخیز شعور یوه نه بېلېدونکې برخه ده زموږ د شعور د څپې لاندې د هغه د لامحدود بوهاوي سمندر پروت دی کله چې څپې هیر کړي چې دا د لوی سمندر برخه ده، نو ځان د هغه سمندري ځواک څخه جلا کوي په پایله کې، د خلکو ذهنونه د مادي محدودیتونو له امله کمزوري کیږي او نور د ګټور کار او پراخ تولید توان نلري. کله چې ذهنونه د ناپوه▯ دوړې لرې کړي او هغه زنځیرونه مات کړي چې د دوی واکونه یې تړلي دي، دوی به د تخلیقیت او ژوند سره مثبت تعامل لپاره ډیر وړ شي.

کله چې تاسو به یوه ځانګړې مفکوره ټینګ ودریږئ او په قوي اراده یې ولګوئ، نو دا مفکوره به یوه متحرک ځواک بدلیږي او کله چې فکر متحرک شي، نو دا کولی شي د بریالیتوب لپاره مناسب چاپیریال رامینځته کړي، د هغه ناڅرګند نقشې سره سم چې په ذهن کې راښکته شوې ده.

خلک ځکه ناکامیږي چې د ژوند سختو شرایطو ته تسلیمیږي پرته له دې چې مقاومت وکړي، پرځای یې د دې چې مقاومت وکړي پرته له تسلیمېدو

د ارادې تمرین او فعالول اړین دي

هغه کسان چې د آرام▯ مقدس ځای ته ننوځي کولی شي په روحاني ډول د نورو روحونو سره اړیکه ونیسي چې له خدای سره مینه لري، او دوی کولی شي د ګلابونو او ټولو ژوندیو موجوداتو ژبه بوه شي.

اې ربه، زما په مینه او ارمان باندې یوازینی پاچا شه

هغه کسان چې مراقبه کوي د سولې ژور احساس تجربه کوي، او دا داخلي ارامتیا باید د نورو په ملګرتیا کې هم وساتل شي. هغه څه چې یو څوک په مراقبه کې زده کوي باید په ورځني فعالیتونو او له نورو سره په تعامل کې عملي شي، پرته له دې چې چا ته اجازه ورکړي چې د یو چا سوله یا ارامتیا ګډوډ کړي.

کله چې تاسو غواړئ یو ښه عادت رامینځته کړئ یا یو بد عادت له منځه یوسئ، نو د دماغ حجرو باندې تمرکز وکړئ چیرې چې د مختلفو عادتونو میکانیزمونه موقعیت لري.

د یو ښه عادت د رامینځته کولو لپاره، لومړی په ارامه توګه کښیناستئ او مراقبه وکړئ، د الهي مرستې په لټه کې شئ خپل ذهن د ارادې په مرکز تمرکز وکړئ، چې ستاسو د ابرو تر مینځ په تندي کې موقعیت لري، او په کلکه هغه عادت تایید کړئ چې تاسو یې غواړئ په خپل دماغ کې ځای په ځای کړئ کله چې تاسو غواړئ بد عادتونه له منځه یوسئ، نو خپل پام د ارادې په دې مرکز هم متمرکز کړئ او په کلکه تایید کړئ چې ټول هغه ځایونه چې دا عادتونه یکې ځای پر ځای شوي دي له منځه وړل کیږي. د تمرکز او ارادې په مرسته، تاسو کولی شئ د ژورو ریښو لرونکو، زړو عادتونو حتی ژورې ځایونه له منځه یوسئ. ځان ته په مکرر ډول ډاډ ورکړئ چې تاسو کافي اراده لرئ ترڅو د دماغ له سیمې څخه غیر صحي عادتونه له مینځه یوسئ.

د داسې تایید لپاره تر ټولو مناسب وخت سهار وختي دی کله چې اراده او پاملرنه هوښیار وي.

ځان ته دا ثابته کړئ چې تاسو د ټولو حکمونو څخه آزاد یاست او یوه ورځ به تاسو وموميئ چې - د خدای په مرسته - تاسو دمخه ځان د هغه عادت څخه آزاد کړی دی چې تاسو یې غوښتل له منځه یوسي.

له هر هغه څه چې ویریږئ، خپل فکرونه ترې لرې کړئ او خدای ته یې پریږدئ په خدای باور ولرئ او باور ولرئ چې هغه ستاسو سره د مرستې توان لري.

ډېر کړاوونه له اندېښنې او اضطراب څخه سرچینه اخلي ولې باید رنځ وړئ کله چې هغه څه چې تاسو یې ویره لرئ لا نه دي پیښ شوي؟ تصور وکړئ چې د خدای محافظتي رڼا ستاسو په ټولو خواوو کې محاصره ده، او تاسو به د هغه حیرانونکې ساتنه احساس کړئ.

څرنګه چې زموږ ډېری اندیښنې له ویرې څخه سرچینه اخلي، که چیرې موږ له خپل ژوند څخه ویره له منځه یوسو، نو موږ به آزاد احساس وکړو او شفا به یې سمدستي وي هره شبه، د خوب څخه مخکې، ځان ته ډاډ ورکړئ چې خدای ستاسو سره دی، ستاسو ساتنه او څارنه کوي.

په دې کاسمیک ډرامه کې، د ټولو نسلونو انسانان د وخت په سټیج کې د ژوند کیسه انځوروي. موږ باید د ژوند معنی درک کړو پرته لدې چې د خپلو لنډمهاله رولونو سره ډېر بوخت یا ډېر لیون شو.

زمونږ د ژوند درک اکثرا تحریف شوی او منحرف وي ځکه چې مونږ د ځان غوښتنې او محدود افقونو په سترګو ګورو که مونږ د روح په سترګو وګورو، نو مونږ به شیان په بشپړ ډول مختلف لید څخه وګورو.

کله چې مونږ د حکمت سترګې پرانیزو، مونږ د خدای هر اړخیزه رڼا وینو، او په دې رڼا کې مونږ خپل روحاني طبیعت درک کوو، کوم چې د نړیوال شعور د طبیعت انعکاس دی چې د کایناتو په ټولو ذراتو او برخو کې نفوذ کوي.

روحاني حقایق زمونږ شاوخوا ګرځي، زمونږ د ټولو سترګو دروازو ته ټک وهي، مونږ ته هڅوي چې د تیارې پر ځای رڼا ووینو، د ناپوهۍ پر ځای په حکمت سره عمل وکړو، خپل زړونه د نفرت پر ځای په مینه ډک کړو، او د سولې په رامینځته کولو او زمونږ نړۍ ته د کثرت او امنیت راوستلو کې همکاري وکړو. کله چې مونږ دا کار وکړو، ناپوهي به له منځه لاړه شي، د حالاتو توپیرونه به له منځه لاړ شي، مونږ به په سرشمیرنه کې یووالي ووینو، او مونږ به د الهي ارادې سره ډیر همغږي شو.

زمونږ اړیکه له خدای سره سړه یا بې مینې نه ده، لکه د کار ورکوونکي او کارمند ترمنځ مونږ د هغه کورنۍ یو، د هغه پاملرنه زمونږ لپاره دوامداره ده، او هغه تل زمونږ خبرې اوري مونږ د هغه د وجود یوه نه بېلېدونکې برخه یو، او زمونږ اړیکه له هغه سره ژوندۍ او خوځنده ده.

زمونږ خالق مونږ ته د مینې، پوهې، بصیرت، نیکمرغۍ او روحاني ځواک نه ختمیدونکې شتمني راکړې ده، خو زمونږ ډیری یې دا شتمني په هیڅ شی نه ده مصرف کړې چې خدای غواړي مونږ په امنیت، سوله او دوستانه همکارۍ کې ژوند وکړو، لکه څنګه چې د یوې شریفې او مینې کورنۍ لپاره مناسب دی، مګر حرص او خود غرضه محاسبې زمونږ په زړونو کې ریښې نیولي او زمونږ ترمنځ یې نفاق اچولی دی.

خدای غواړي چې مونږ باداران واوسو، خو مونږ غلامان کېدل غوره کړي دي

انسان له خپل جنتي کور څخه ډېر لرې تللی او د خدای او خدای سره د نږدېوالي احساس کولو داخلي جنت یې له لاسه ورکړی دی، او هغه به د شخصي هڅو پرته دا جنت بیرته ترلاسه نه کړي.

خدای مونږ په خپل شکل پیدا کړي یو، خو دا حقیقت زمونږ له ذهنونو څخه تښتېدلی دی مونږ دې وهم ته تسلیم شوي یو چې زمونږ برخلیک سختي

ده او زموږ برخلیک فنا ده موږ باید د حکمت په خنجر سره د وهم پرده لرې کړو ترڅو د هغې تر شا روښانه حقیقت وګورو.

موږ څوک یو او زموږ اصلي ماهیت څه دی؟

انسانان څرګند توپیرونه لري، که هغه په خپل رواني یا احساساتي جوړښت کې وي، هغه رولونه چې دوی یې په ژوند کې لوبوي، هغه کار او فعالیتونه چې دوی یې تعقیبوي، یا هغه غوښتنې چې دوی یې احساسوي، مګر د دې ټولو توپیرونو تر شا دوه شیان دي چې هر انسان یې غواړي او ورته اړتیا لري پرته له استثنا څخه یو د هر ډول درد او غوښتنې څخه آزادي ده. بل بشپړ او تلپاتې خوښي ده - بشپړ قناعت، چیرې چې سوله، مینه، حکمت او خوښۍ ژوند کوي.

په حقیقت کې، هغه څه چې انسانان یې د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي خدای دی، که دوی دا نوم وکاروي یا نه. هوښیاران وایي چې خدای د خوښۍ جوهر او د خوښۍ روح دی او یو څوک به بشپړ قناعت تجربه نکړي پرته لدې چې څوک مستقیم له کاسمیک سرچینې څخه کار واخلي. دا د انسان د حالت د پوهیدو لپاره یو مهم ټکی دی.

څو خلک چیرته هغه څه لټوي چې دوی یې لټوي؟

دوی دا یوازې په دنیاوي شیانو کې لټوي: په شتمنیو، بهرنیو شرایطو او د نورو خلکو سره اړیکو کې، مګر د تخلیق طبیعت ته په پام سره، دا ناممکنه ده چې دا په هیڅ شی، چا یا په دې نړۍ کې په هر حالت کې ومومئ.

تخلیق د دوه ګوني اصل پر بنسټ ولاړ دی دا ناممکنه ده چې یو انځور یوازې په یوه رنګ کې وي، ځکه چې د هغې د مخالف پرته هیڅ لاره نشته. په ورته ډول، دا ناممکنه ده چې د وجود هر اړخ د دوه ګوني څخه په جلا توګه شتون ولري. په هرصورت، د هغو غوښتنو په معاینه کولو سره چې خلک هڅوي، موږ ګورو چې موږ هر یو یوازې ښه، خوندور، ښکلي او مثبت شیان غواړو، پرته له دې چې د کوم ناخوښ یا ناغوښتل شوي شی سره معامله وکړو مګر دا ناممکنه ده.

په دې دوه ګوني نړۍ کې، له درد پرته خوښي نشته، له تیاره پرته رڼا نشته، له بدۍ پرته ښه نشته، له مرګ پرته ژوند نشته. د سکې دواړه اړخونه نه جلا کېدونکي دي. دا پدې مانا ده چې هغه څه چې موږ یې په ځان کې ژور غواړو له دې نړۍ څخه نشي ترلاسه کیدی.

خلک لټون کوي - هو، دوی په خپل ټول ځواک سره لټون کوي - مګر دوی هغه څه نشي موندلی چې دوی يې لټوي، کوم چې نا اميدي او نا اميدي رامینځته کوي. دا نه يوازې د نا اميدۍ لامل کيږي بلکه د لوی قهر او شديد غوسې لامل کيږي، او په پايله کې د تاوتريخوالي اعمالو ته هم. دا ټول پيښيږي ځکه چې دوی په سم ځای کې د هغه څه په لټه کې نه دي چې دوی يې غواړي، او په پايله کې، دوی هغه څه نه مومي چې د دوی زړونه يې غواړي.

زموږ په وخت کې خلک د ژوند د معنی او هدف په اړه ډير څه نه پوهيږي، او له همدې امله دوی د ګډوډۍ او حيرانتيا سره مخ دي.

په طبيعت کې، انسانان هدفمند مخلوقات دي که چيرې دوی په ژوند کې هدف ونه لري، او که د دوی ذهنونه، انرژي، اراده او احساسات په مثبت او رغنده ډول نه وي رهبري شوي، نو دوی به ويجاړونکو لارو ته مخه کړي لکه الکول او د مخدره توکو کارول، تاوتريخوالي ته مخه کول، او داسې نور. د ژوند وروستۍ موخه د خدای پيژندل دي او دا د افرادو لپاره فرض ده چې خپل رولونه او بهرني فعاليتونه د صالحو کړنو، سالمو ليدونو، مثبت چلندونو، او د خپلو احساساتو ګټور چينل کولو له لارې همغږي کړي.

زموږ د طبيعت دا دوه اړخونه - داخلي يا معنوي اړخ او بهرنۍ اړخ - که په سمه توګه پوه شو نو متضاد نه دي، بلکه دوی يو بل ملاتړ کوي او زموږ د فزيکي، رواني، احساساتي، او روحاني وړتياوو او وړتياوو په پراختيا او لوړولو کې مرسته کوي.

خلک په يوه لويه تشه کې ژوند کوي، چې له فکري هڅونې يا رواني هڅونې څخه بې برخې دي. دوی د هدف نشتوالي او د هغه څه نشتوالي له امله ستړي احساس کوي چې کولی شي د دوی ژوند ته ارزښت او معنی ورکړي. اوسط کس ممکن وکولی شي داسې فعاليت او چلند وکړي لکه څنګه چې دوی له رواني او ذهني پلوه روغ وي، مګر ايا دوی خوشحاله دي؟

د ژوند لومړنی هدف دا دی چې پوه شو چې موږ څوک يو او زموږ ريښتينی طبيعت څه دی که موږ د ژوند ژورو اړخونو ته هغه پاملرنه ورکړو چې دوی يې مستحق دي، نو موږ به حتمي د خوښۍ احساس وکړو، ځکه چې د انسان خوښي د يو چا د روحاني ځان سره د اړيکې سره تړاو لري، پرته له هغه چې يو څوک هيڅ شتون يا شتون نلري.

د ناکامۍ یا ناروغۍ ویره د هغې په اړه د دوامداره فکر کولو له لارې پالل کیږي تر هغه چې د ناکامۍ مفکوره له شعوري ذهن څخه لاشعور ته ننوځي او بالاخره لوړ شعور ته ورسیږي. بیا، ویره، چې په لاشعور او لوړ شعور کې ځای پر ځای شوې ده، ضرب او وده پیل کوي تر هغه چې دا شعوري ذهن د ویرې له بوټو ډک کړي چې د لومړني فکر په څیر په اسانۍ سره له منځه نه ځي کله چې دا بوټی بوټی شي. دا زیان رسونکي بوټي په پای کې زهرجن او وژونکي میوه ورکوي. له نېکه مرغه، د هغې ریښې د زړورتیا په کلکه تمرکز کولو او په خدای باندې د بشپړ باور بوهاوي رامینځته کولو سره له دننه څخه له منځه وړل کیدی شي او دا چې هغه د هغو کسانو سره مرسته کولی شي چې غواړي له ځان سره مرسته وکړي او له زیان څخه یې وساتي.

یو وخت، یو کوچنی بلبل د سمندر په سطحه روان و، د طوفانونو او بریښنا څخه ویره درلوده، کله چې هغې یو غږ واورېد چې هغې ته یې په غوسه وویل: "د ژوند کوچنۍ بلبله، ستا څه ستونزه ده؟"

ایا ته نه پوهیږې چې ته د ژوند د سمندر برخه یې؟ کوچني بلبل شاوخوا وکتل او دا حقیقت یې درک کړ.

د انسان شعور د کاسمیک شعور د سمندر په سطحه د یوې کوچنۍ بلبلې په څیر تیریږي، فکر کوي چې دا یو لنډمهاله بلبل دی، د ناروغۍ، غربت او مرګ له ویرې لړزیږي اوه بلبله، ایا تاسو له سمندر څخه ویره لرئ؟ شاوخوا وګورئ په دقت سره خپل لید له خپل نږدې چاپیریال څخه د خدای لامحدود سلطنت ته واړوئ ژوره مطالعه وکړئ، خپله پوهه پراخه کړئ، ترڅو تاسو پوه شئ او ډاډه شئ چې تاسو د هغه د لوی سمندر سره یو یاست، او دا چې خدای ستاسو سره دی هغه ستاسو ساتنه کوي، هغه تاسو ساتي، اوس او د تل لپاره

د دامونو او جالونو څخه ډډه کول

هرکله چې تاسو په خپل زړه کې یو قوي خواهش احساس کوئ چې تاسو یې د پوره کولو لپاره هڅوي، له هوښیارۍ څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ، "ایا دا یوه ښه هیله ده چې پوره کیدی شي، یا یوه بده هیله چې باید درناوی یې ونشي؟" غیر صحي مادي غوښتنې زموږ بد عادتونه هڅوي چې موږ ته غلط امیدونه او خیالي خوښۍ راکوي په داسې قضیو کې، د حقیقت څرګندولو لپاره باید د پوهاوي ځواک وکارول شي بد عادتونه په نهایت کې د ناخوښۍ لامل کیږي کله چې د دوی ریښتینی طبیعت څرګند

شي، دوی بې وسه کيږي چې يو څوک د رنځ او بدبختۍ په جالونو کې راګير کړي.

انعکاسونه او کيسې

په ژوند او مرګ کې، په غمونو او مصيبتونو کې، زما باور په تا باندې دی، ای ربه، قوي او ثابت، ټينګ او نه ماتيدونکی پاتې کيږي.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړکۍ پرانيزي چې له لارې يې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر به ډېرو ګڼه ګوڼې ځايونو کې ځليږي، نو زه به د خپل ژوند په ټولو برخو او ورځنيو فعاليتونو کې د الهي مينې وړانګې ووينم.

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زه خپل روح د سهار په رڼا کې راويښ کړم او ستا مبارکې څوکې ته يې ورسوم.

د مشک هوسۍ کيسه

مشک يوه قيمتي ماده ده چې قوي بوی لري، د مشک هوسۍ په ناف کې موندل کيږي چې د هماليا په لوړو غرونو کې ژوند کوي.

کله چې هوسۍ يوې ټاکلې عمر ته ورسيږي، نو زړه راښکونکې مشک يې په پټه له خپلې ناوې څخه راوځي، او هوسۍ د دې زړه راښکونکي بوی څخه په غوسه کيږي او نڅا پيل کوي او د دې خوندور بوی سرچينې په لټه کې کيږي.

دا له يو ځای څخه بل ځای ته حرکت کوي، د ډېرو او ونو لاندې بوی کوي، هر ځای د دې په زړه پورې بوی سرچينې لټوي.

په پای کې، هغه غوسه کيږي، ډير قهرجن او انديښمن کيږي کله چې هغه د الفاظو له لاسه ورکولو سره مخ وي او هغه څه نشي موندلی چې هغه يې په ليوالتيا او ليوالتيا سره لټوي.

د مشک سرچينې ته د رسيدو لپاره په وروستۍ هڅه کې، دا د لوړو ډبرينو ډبرو څخه ژورې درې ته ټوپ وهي ترڅو د خپل برخليک سره مخ شي او له خپل مرګ سره مخ شي، په کوم ځای کې چې ښکاريان کولی شي هغه ونيسي او له هغه څخه د مشک کڅوړه يا غده راوباسي.

په دې اړه، يو له روښانفکره شاعرانو څخه يو څه داسې ولوستل:

اې د مشک هوسۍ، احمقه!

ولې ځورېږې؟ ولې بې خوبه یې؟

دا مشک شتون لري

ستا د ګېډې د کڅوړې سره، احمقه!

حتی که تاسو په خپله پوزه لمس کړئ

له تا څخه پټ خوشبو راځي

تاسو به هغه څه ګټلي وای چې تاسو یې تمه درلوده

او ته پرته له لګښت څخه ژوند کوې

زما ملګرو، ایا تاسو فکر نه کوئ چې ډیری خلک د مشک هوسۍ په څیر چلند کوي؟ دوی تل او تل د ځان څخه بهر په هر ځای کې د خوښۍ په لټه کې دي.

هو، دوی په لوبو کې خوښي لټوي، او ځانونه په غوښتنو او خواهشاتو کې ستړي کوي. دوی د شتمنۍ ښویېدونکې لارې ته پورته کیږي تر هغه چې دوی په پای کې د لوړو امیدونو له ډبرو څخه د مایوسۍ او ناکامۍ ډبرو ته ټوپ وهي کله چې دوی نشي کولی ریښتینې خوښۍ ومومي چې د دوی د روح په ژورو غارونو کې زیرمه شوې ده.

که موږ خپل فکرونه دننه ته واړوو، او ژور فکر وکړو، موږ به د روح په سکون کې د ریښتینې او تلپاتې خوښۍ سرچینه ومومو چې موږ یې په لټه کې یو.

موږ باید د مشک هوسۍ په څیر نه شو، چې په غلطو ځایونو کې د خوښۍ په لټه کې مړه کیږو، بلکه موږ باید هوښیار واوسو او هڅه وکړو چې خوښي په ځان کې ومومو، نه له ځانه بهر.

د تنۍ کیسه

یو ځل یو سړی ماته راغی او ویې ویل چې هغه د زړه له اوږدې ناروغۍ څخه رنځ وړي، او زیاته یې کړه:

"ما ډېر څه هڅه وکړه، خو د زړه درد مې نه شوای لرې کولای"

له ارام فکر کولو وروسته، ما له هغه څخه وغوښتل چې ماته قینچۍ راوړي. هغه په لړزیدلي ډول ما ته وکتل او ویې ویل:

"ایا ته غواړې چې زما زړه پرې کړې، صاحب؟"

ما وخندل او ځواب مې ورکړ، "زه ډاکټر نه یم؟ ایا تاسو کله هم د یو چا په اړه اوریدلي دي چې د جراحي لپاره قینچۍ کاروي؟!"

بالاخره، هغه په بې زړه توب سره قینچي راوړه، نو ما د هغه د کوټ یو تڼۍ پرې کړه او ورته مې وویل چې بل تڼۍ په هغه ځای مه ګنډه، او خپل لاس په هغه ځای کې مه ږده چې تڼۍ ورکه وه. ما ورته دا هم وویل چې دوه اونۍ وروسته بیرته ما ته راشي، او ما تمه درلوده چې هغه به په دې موده کې روغ شي.

سړي وخندل او ویې ویل، "زه به هغه څه وکړم چې تاسو یې غوښتنه کړې ځکه چې زه په تاسو باور لرم، مګر زه فکر کوم چې دا ترټولو عجیب درمل دی چې ما ته کله هم وړاندیز شوی دی!"

دوه اونۍ وروسته هغه زما خوا ته په منډه راغی او په حیرانتیا سره یې وویل:

"متخصصینو ماته ډاډ راکړ چې زه د زړه له ناروغۍ څخه روغ شوی یم. نو، د خدای لپاره، تاسو څه وکړل؟ ایا تاسو د تڼۍ څخه یو جن را ایستلی دی؟"

ما په موسکا سره ځواب ورکړ: "هو! ستا لاس په دوامداره توګه د تڼۍ سره لوبې کولې، او تڼۍ د زړه سره سمون درلود"

هغه تڼۍ هغه جن وه چې ستا د زړه درد یې کاوه نو ما تڼۍ پرې کړه او تاته مې وویل چې دا مه بدلوه او نه دې لاس په زړه کېږده. په دې توګه، ستا زړه له فشار څخه خلاص شو او تاته یې درد ورکول ودرول!

هر څه په چټکۍ سره روان دي، او خلک په ډېرو شیانو بوخت دي په طبیعي ډول، دا غوره ده چې د نړۍ نعمتونه ترلاسه کړئ د وخت ضایع کولو په پرتله، پریږدئ چې فصل مو تیر شي او خالي لاس پای ته ورسیږي. مګر هغه څه چې یو څوک یې باید ترلاسه کړي د ژوند ترټولو بډایه حاصل دی: خدای ته نږدې کیدل او د هغه پیژندل د ریښتینې خوښۍ ترلاسه کولو یوازینۍ لار په دې نړۍ کې یو څه ترلاسه کول او همدارنګه روحاني بریالیتوب ترلاسه کول دي.

هغه کسان چې خدای پېژني، خپل ورځني کارونه د خدای په اړه له مراقبې او د خپل ذهن او بدن د برکتي الهي انرژۍ سره د چارج کولو دمخه نه پیل کوي.

د نړۍ ډېرې غوښتنې کولی شي هغه کسان چې د خپلو روحاني اهدافو په لټه کې دي، ودروي او له خپلې غوره شوې لارې څخه یې واړوي، خو هغه کسان چې نه ماتېدونکې هوډ لري، هیڅ شی ته اجازه نه ورکوي چې دوی له لارې لرې کړي؛ دوی د سختو یا ناوړه شرایطو پرته په هوډ سره دوام ورکوي.

مهمه نه ده چې نړۍ موږ ته څه راکړي، دا به زموږ د زړونو هغه ارمان پوره نه کړي، کوم چې د یو څه ډیر باثباته، په اهمیت کې لوی، او د هغه څه څخه ډیر قیمتي لپاره لیوالتیا لري چې د نړۍ خزانې او شتمنۍ پکې شاملې دي.

کله چې یو څوک مړ شي - ته دې اوږد ژوند وکړې - په ځمکه کې هیڅ ځواک د هغه لپاره هیڅ نشي کولی څوک زموږ سره مرسته کولی شي وروسته له دې چې موږ له دې نړۍ څخه لاړ شو؟ خدایه، له همدې امله، موږ باید تل په یاد ولرو چې دا نړۍ یوازې زموږ د جنت کور ته د سفر په لاره کې یو لنډمهاله تمځای دی، چیرې چې موږ به د تل لپاره د ډیر مهربان په حضور کې ژوند وکړو.

ډېره شتمني د روغتیا، سولې او اغیزمنتوب تضمین نه کوي، خو د سولې او اغیزمنتوب ترلاسه کول به په روحاني او مادي دواړو کچو کې متوازن بریالیتوب ته لار هواره کړي.

ډیری خلک ذهني وړتیا یوازې د مادي بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره رامینځته کوي مګر کله چې یو څوک د ځان مالک شي او خپل رواني ځواکونه اداره کړي او د الهي پلان سره سم عمل وکړي، د هغه ژوند به برکت ولري، او هغه به د روح امرت وخوري پداسې حال کې چې په دې ځمکه کې به نور د عادتونو او غوښتنو بندیان نه وي، مګر د هغه شعور به د الهي حضور په زړه بدل شي، او هغه به هلته ژوند وکړي او د نویو خوښیو څخه خوند واخلي چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي.

بدن تر ټولو لوی درملتون دی

طبي څېړونکو موندلې ده چې کله موږ ډېره خوښي تجربه کوو، بدن د فشار ضد درمل او نور هغه مادې تولیدوي چې د ډاکټرانو لخوا وړاندیز شوي

درملو په څير قوي او اغيزمن دي. بدن په ځمکه کې ترټولو لوی درملتون دی، چې په سم وخت کې سم شی توليدولو توان لري کله چې موږ د هغه روحاني توازن سره همغږي يو چې خدای زموږ دننه ساتلی دی.

ټول فشار زيانمونکی نه دی؛ فشار زموږ د بدن له لارې جريان لرونکې حياتي انرژي راويښوي او فعاليت او حرکت هڅوي مطالعاتو ښودلې چې د فشار مناسب مقدار ګټور دی.

خو ستونزه هغه وخت رامنځته کېږي کله چې فشار له صحي کچې څخه زيات شي

موږ هر يو د فشار لپاره شخصي حد لرو، او کله چې دا حد تير شي، موږ د هغه څه په پرتله ډير فشار راوړو چې بايد وي، او موږ ممکن د هغې څخه خبر نه شو تر هغه چې ستونزې په بدن، احساساتو او ذهن کې څرګندې نشي.

د خدای سره ژوند خوښي او خوشحالي ده، پداسې حال کې چې د خدای پرته انديښنه، ګډوډي، سخت او حتی ناورين شتون لري. نو څنګه موږ کولی شو په هغه ژوند کې چې د آفتونو او غمونو تر ولکې لاندې وي سوله او ارامي ومومو، او دې ځمکې ته يو څه خوښي راوړو؟

لوم اړتيا دا ده چې د ژوند د فشارونو څخه خبر اوسو کله چې موږ د دوی تر اغيز لاندې يو

خدای پاک حکمت او پوه دی، او هغه زموږ بدنونو ته د آرام، ناراحت، ارام او اضطراب په څير نښې نښانې ورکړې دي، او موږ بايد دې نښو ته پام وکړو. زموږ په بدنونو کې يو الهی عقل شتون لري چې هڅه کوي موږ ته يو څه ووايی، او موږ بايد د فشار يا آرام په وخت کې دا پيغامونه واورو. کله چې تاسو د فشار احساس کوئ، خپل ذهن د خپل بدن په هغه برخه متمرکز کړئ چې د فشار سره مخ دی، بيا ژوره ساه واخلئ او په ورته وخت کې، په نرم سره هغه برخه فشار کړئ تر هغه چې دا وايبريټ شي. بيا آرام وکړئ او فشار خوشې کړئ. دا به په بدن کې د انرژي او حياتي توازن ساتلو کې مرسته وکړي او د فشار له زيان رسونکو اغيزو څخه به يې خوندي کړي.

موږ کولی شو د تنفس له لارې هم احساساتي فشار اداره کړو کله چې تاسو ويره يا کوم بل زيان رسونکی احساس احساس کوئ، په ورو، ژور او تال سره څو ځله تنفس وکړئ او وباسئ، ستاسو بدن ته اجازه ورکړئ چې د هر تنفس سره آرام شي. دا به ستاسو د زړه ضربان ورو کولو، د

وینې نورمال جریان بیرته راوستلو، ستاسو د اعصابو له لارې د حیاتي انرژۍ جریان اسانه کولو کې مرسته وکړي، او ستاسو ذهن آرامولو او ستاسو فکرونو پاکولو کې مرسته وکړي.

ژوند یو بیړنی حالت نه دی؛ دا یو ښکلی الهی اظهار دی، او موږ باید ترې خوند واخلو راځئ چې په یاد ولرو چې موسکا یو ځواک دی؛ که موږ یې ونه کاروو، موږ د ژوند یو مهم اړخ له لاسه ورکوو.

انسانان د احساساتو او احساساتو سره روحونه دي، او دوی یو بدن لري چې دوی یې د جامو یا بهرنۍ کوټ په څیر اغوندي مګر تر هغه چې موږ یوازې د بدن او احساساتو په کچه ژوند کوو، موږ به د فشار او فشار منفي اغیز لاندې راشو.

کله چې موږ د خپل اساسي طبیعت سره همغږي یو، کوم چې روح دی، د روح خوښۍ زړه ته راځي او په مینه بدلیږي د دې مینې احساس کول، د روح د سولې او آرامۍ سره تړلی، او د هغې د همغږۍ نفوذ لاندې عمل کول او تعامل کول، د طبیعي ژوند کولو لپاره تړلو مناسبه لاره ده چې په نړۍ کې له کړکیچونو او تضادونو ډکه ده. د دې خوښۍ سره همغږي کول د ژوند د ستونزو حل دی.

یادونه: د دې بیان په اړه: "بدن یو د فشار ضد درمل او نور مواد تولیدوي چې فشار او فشار کموي، د ډاکټرانو لخوا وړاندیز شوي درملو په پرتله لږ قوي او مؤثر ندي،" دا د طبي مشورې او نسخو پرته د پریښودو مشوره نه ده، له همدې امله د وضاحت اړتیا ده.

مقناطیسي معادلې

یو کس چې قوي حضور او بد تمایلات لري + یو مهربان خو کمزوری اراده لرونکی کس = بد مقناطیسیت په مهربانۍ غالب وي

یو کمزوری اراده لرونکی کس چې بد تمایلات لري + یو قوي اراده لرونکی کس چې ښه تمایلات لري = ښه مقناطیسیت په بدو غالبیږي

کمزوری روحاني مقناطیسیزم + بد بایو مقناطیسیزم = قوي بد مقناطیسیزم

قوي اخلاقي ځواک + کمزوری اخلاقي ځواک = لوی اخلاقي ځواک

هغه څوک چې غوسه او تاوتریخوالی کوي + هغه څوک چې نرم او مهربان وي = د غوسې مقناطیسیت په نرم غالب وي

قوي، متوازن او ارام مزاج + هغه مزاج چې ځینې وختونه د نارضایت لامل کیږي = د ارام مقناطیسیت غالب وي

اوږدمهاله ریښې شوې ناکامي + لږ ریښې شوې ناکامي = قوي ناکامي مقناطیسیت

قوي مثبت بریالیتوب + لږ مثبت بریالیتوب = زیات شوی بریالیتوب

د ناکام قوي وایبریشن + د بریالیتوب قوي وایبریشن = یا د ناکام قوي مقناطیسیت یا د بریالیتوب قوي مقناطیسیت، د چاپیریال او شرایطو پورې اړه لري.

یو قوي، سالم ذهن + بشپړ جهالت = یا هوښیاري او مهارت یا جهالت او حماقت

غوره روحاني ځواک + غوره عملي ځواک = روحاني مقناطیس - یو واقعیا غوره عملي ځواک

که خلک په آسمان کې د سیارو ګڼ شمېر موجودات ویني چې شاوخوا یې دي، شاید ځینې به هڅه وکړي چې خپل مړه شوي عزیزان ومومي. خدای زما روحاني سترګې خلاصې کړې دي، او زه ډېری هغه روحونه وینم چې له ځمکې څخه وتلي دي. په روحاني سترګو (د تندي مرکز) باندې ژور تمرکز کولو سره، یو څوک کولی شي د داخلي لید سره هغه روښانه نړ وګوري چې د ټولو ښو روحونو لخوا میشته ده چې د رحمن حضور ته د آسماني الوتکې ته پورته شوي دي.

په انسانانو کې، زړه د بېسیم رسیدونکي په توګه او روحاني سترګه د لیږدونکي په توګه کار کوي حتی که تاسو خپل مړه شوي عزیزان نشئ لیدلی، که تاسو په ارامه توګه خپل احساسات په زړه متمرکز کړئ، تاسو کولی شئ د هغو عزیزانو شتون احساس کړئ چې اوس په آسماني بدنونو کې ژوند کوي، د خدای له سولې او امنیت څخه خوند اخلي او د بدن له محدودیتونو څخه د دوی په آزاد کې خوشحاله دي، نو تاسو د دوی په سوله کې آرام ومومئ او ستاسو زړه د دوی په اړه ډاډمن کیږي.

کله چې زه د خدای نوم وایم، زما ټول وجود به لویه خوښ کې ویل کیږي، مګر دا حالت یوازې د ډېرو هڅو وروسته ما ته راغی. په لومړي سر

کې، زه د لیوالتیا لپاره نه وم، ځکه چې زما ذهن هغه وخت بې لارې و، مګر اوس، هرڅومره ژر چې زه خپل فکرونه او بوهاوی په روحاني مرکز - د ابرو ترمنځ ځای - تمرکز کوم - ټول فکرونه ورک کیږي، تنفس په خپله خوښه بندیږي، زړه ټکان ودروي، د ذهن ګډوډي کمیږي، او د وجود حالتونه په روح باندې راښکته کیږي، نو زه روحاني خوشحالي تجربه کوم او په الهي خوښ کې ډوب یم.

زرین ویناوې

خوښي زما حق دی، زما میراث دی، او زما پټه الهي خزانه ده ما ته لارښوونه وکړئ چې په ځان کې هغه خزانې ومومم چې د پاچاهانو له خوبونو څخه غوره وي.

* * *

ژوند یو هوښیار حرکت دی چې منظم تال لري دا په بې جان شیانو کې ځان ته شکل ورکوي، یا ژوندی او متحرک شکل اخلي ژوند په هرڅه کې شامل دی او په هرڅه کې نفوذ کوي.

* * *

اې تر ټولو لوی عاشق، ته ژوند یې، ته زما هدف او زما ارمان یې.

* * *

په خپل آسماني باغ کې ماته یو غوړېدلی ګلاب راکړه، یا ستا د مینې په ځلیدونکي غاړک کې یو ځلیدونکی مڼ راکړه، یا ماته تر ټولو لوی عزت راکړه: ستا په زړه کې تر ټولو کوچنی ځای.

* * *

هر چیرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاینه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.

* * *

راځئ چې د خوبونو طلایي غال د خوږو خاطرو او پاکو فکرونو د وریښمو تارونو سره اوبدو.

* * *

مینه د شګو کاغذ په څیر ده چې ذهن روښانه کوي او له شخصیت څخه سختي لرې کوي.

* * *

ویاګانې، آفتونه، او په طبیعت کې تاوتریخوالی بدلونونه چې ویجاړتیا، ویجاړتیا او پراخه زیان راوړي "الهي فرمانونه" ندي. دا آفتونه د انسانانو د فکرونو او کړنو څخه رامینځته کیږي چیرې چې د نړ د ښه او بد نازک توازن د زیان رسونکو څپو او ارتعاشاتو د راټولیدو له امله ګډوډ شي چې د انسانانو

د بدو ارادو او غلطو کارونو له امله رامینځته کیږي، ګډوډي واکمني کوي او پراخه ویجاړتیا رامینځته کیږي.

* * *

زه به د هر چا څخه غوره ګټه واخلم، او د ټولو قومونو د ښو ځانګړتیاوو ستاینه به وکړم پرته له دې چې د دوی نیمګړتیاوې په پام کې ونیسم.

* * *

لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذیې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ باید هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.

* * *

مهرباني خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډېرې برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه د یو نازک جریان احساس کوي، دوی د سکون له ژور احساس څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، یو دوامداره جریان چې د دې سرچینې سره په همغږۍ کې روحونو ته رسیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې د سولې لپاره لیواله کسانو ته خوښۍ انتقال کړي.

* * *

د زړه څخه ځومره مهرباني خبرې ډېرې غمونه لرې کړي دي او څومره هوښیار غږونو تیاره لارې د خوښۍ او سکون په څراغونو روښانه کړې دي!

* * *

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناک درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري.

* * *

سره له دې چې تجربې ډېرې سختې دي، دوی د اور په څېر دي چې د اوسپنې ډېرې ویلي کوي او په ښکلي، دوامدار او څو اړخیز فولادو بدلوي.

* * *

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږۍ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.

* * *

کله چې ذهن د یو لېواله روح له ژورو څخه خدای ته یو زړه سوانده، په زړه پورې غږ وکړي، د روح غږ به نړیوال زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي. دا فکري غږ اراده تر هغه وخته پورې وده کوي تر څو چې د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره اړین ځواک ولري.

* * *

<u>کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره همغږي وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغې د ترلاسه کولو لپاره کافي دي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره همغږي وي.</u>

* * *

یو کس باید ټول هغه فکري وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو په لټه کې وقف نه کړي، داسې نه چې دوی ځانونه د مادیزم په جادو کې له لاسه ورکړي او د ځان لپاره غیر ضروري محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي. پرځای یې، دوی باید خپل فکري وړتیاوې د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او د خپلو اخلاقي وړتیاوو د پراختیا لپاره هڅه وکړي ترڅو د سم او غلط ترمنځ توپیر وکړي، او د هغه څه ترمنځ چې زیانمن دي او هغه څه چې ګټور دي.

* * *

حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه کسان چې دا طریقه غوره کوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

* * *

اې ربه، د سکون دروازې پرانیزه او زما د روحاني افکارو پټنځای د بدو وسوسو له بریدونو څخه وساته او پرېږده چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمانونو ګلابونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.

* * *

نظري پوهه الهي پوهه نشي ترلاسه کولی، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو باندې ونه لګوئ چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، که نه نو یو څوک به ځان د ګڼو فکري ځنګلونو په مینځ کې ومومي او د تیوریو له ساحې څخه به تیر نشي.

* * *

خوښي د ژوند د بې ثباته حالاتو په وړاندې د رواني بریا پایله ده.

* * *

هغه څوک چې خدای یې پیژني ممکن نړ ته نا اشنا وي

* * *

که چیرې یو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي [پرته له حقیقي ازموینې]، هغه به د یوې پورتې ایبل ثبت کولو وسیلې په څیر شي چې متلونه تکراروي او لوړې جملې منعکس کوي، او نور به هغه یو پوه عالم وګڼي، مګر دا ټول پوهه د حقیقت مستقیم درک سره نه پیاوړې کیږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري.

* * *

په نړ□ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چیرته مخه کولی شي؟ د یو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغیزمن شوي، هیڅ ګټه نلري، او د یو چا د چاپیریال، کورن□، هیواد یا نړ□ اغیزې د ریښتینې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی باید خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کیدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونیسي، یو غږ چې د حقیقت سره همغږي وي.

* * *

خپل زړونه د الهي نازلېدو لپاره خلاص کړئ ترڅو دا ستاسو له لارې جریان ولري او ستاسو ژوند له روحاني برکتونو او نیکمرغ□ ډک کړي.

* * *

هر هغه کار چې تاسو یې کوئ او هر هغه لاسته راوړنې چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ، تل په یاد ولرئ چې خدای هغه سرچینه ده چې تاسو ته ټول هغه ځواک درکوي چې تاسو یې د کار کولو او لاسته راوړلو لپاره اړتیا لرئ.

* * *

ای ربه، په فقر او سوکال□ کې، په ناروغ□ او روغتیا کې، په ناپوه□ او حکمت کې، او اجازه راکړئ چې ستا مبارک رڼا ووینم چې په یوه شیبه کې روغتیا او شفا ورکوي.

* * *

د خپلو فکرونو په یوازیتوب کې، زه ستا د مبارک غږ اوریدلو ته لیواله یم، زما د حافظې په پوښونو کې پټ شوي سخت، ځمکني غږونه له ما څخه لرې کړه، زه غواړم د خپل روح په سکون کې د تل لپاره ستا ارام، خوږ غږ واورم.

* * *

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او ځینې وختونه موږ ټکر کوو او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوو موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ پریږدو ځکه چې موږ د ژوند په تیارو لارو کې ګرځو. هغه د ناپوه□ او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږم□ ده، د بیدار□ په ساعتونو کې د رڼا لمر دی، د

لارښوونې څراغ دی، او د هغو کسانو لپاره لارښود ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.
* * *
د انسان لپاره وخت دی چې خپل شعور د هېرولو له خوب څخه د روح بیدار ته راویښ کړي.
* * *
مور له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، چې زموږ پوهاوی د ناپوه او تنګ محدودو افکارو له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوالې انساني خواخوږ افقونو ته لوړ کړي.
* * *
حالات به بالاخره ښه شي ځکه چې د خدای قدرتونه او معجزې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي، او څوک چې د وضعیت په ناګزیر کیدو قانع نه وي او هڅه کوي چې په خپل ذهن او ایمان سره هغه څه ته ننوځي چې له پردې هاخوا دي، د هغه لپاره به دروازه پرانیستل شي چې [د هر مومن لاس لخوا ټکول شوی] دی.
* * *
ایمان هیڅکله بې پروا یا د شرایطو سره په هوښیار سره چلند نه کول معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې یوازې خدای کولی شي په سختو او فشار لرونکو شرایطو کې د هغه ملاتړ وکړي که چیرې هغه په خپل ټول زړه، روح او احساساتو سره هغه ته مخه کړي.
* * *
که زموږ حواس موږ ته ټول حقیقت راورسوي، موږ به ځمکه د الکترونونو د سیندونو په څیر وګورو، او موږ به د دوړو هر ذره د رڼا د څرخیدونکي ډله په توګه وګورو.
* * *
هغه کسان چې له مادې څخه تر روح پورې خپل بصیرت سره ننوځي، د وهم ماهیت پوهیږي او د حقیقت جوهر پیژني.
* * *
که یو څوک د افریقا په ځنګلونو کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغ یا فقر سره مخ وي، هغه باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس له خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي.

د ځان د ساتنې لپاره تر دې بله اغېزمنه لاره نشته البته، يو څوک بايد د پيښو سره په معامله کې منطق وکاروي او په ورته وخت کې په الهي مرسته بشپړ باور ولري.

* * *

هغه مينه چې د ټولو مخلوقاتو په زړونو کې اوسيږي - د ټولو ميندو، پلرونو، ملګرو او عزيزانو مينه - د الهي مينې څخه اخيستل شوې ده.

* * *

د لويو او کوچنيو دندو ترمنځ بايد توپير وشي، تر ټولو مهم ته د يوازې مهم په پرتله لومړيتوب ورکړل شي. سربيره پردې، هيڅ دنده بايد د بل سره په ټکر کې نه وي. صحيفې موږ ته وايي چې کله يو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا د دې ثبوت دی چې دا ريښتينی دنده نه ده.

* * *

لکه څنګه چې د لمر حياتي وړانګې خپريږي، زه به د بې وزلو او پريښودل شويو [هغه کسان چې ټولنې پريښودلي دي] زړونو ته د اميد وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې هوډ رامينځته کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو شاګردانو ته وويل: "د خپلې مينې له حلقې څخه هيڅوک مه وباسه، ټول په خپل زړه کې وساتئ او دوی به تاسو په خپل زړه کې وساتي"

* * *

ربه، ما سره مرسته وکړه چې تل زما د ارادې څخه د ګټورو او ښو کارونو د ترسره کولو لپاره کار واخلم.

زما سره مرسته وکړه چې ستا د ارادې سره سم عمل وکړم ترڅو زما ټول فکرونه ستا موخو ته ځواب ووايی او ستا د ارادې سره همغږي وي.

هغه زما سره مرسته وکړه چې زما دننه پټ، برکت لرونکی ځواک راويښ کړم ترڅو زه په ټولو ستونزو او ازموينو بريالي شم.

* * *

هغه زړور او عاجز روحاني شخصيت ته راويښ شئ - هغه چې د زمريانو ځواک د کوترو نرمۍ سره يوځای کوي.

* * *

زه به د ترخې، غلطې نيوکې، او نه هم د لوړې ستاينې او چاپلوسۍ څخه ځوريږم، زما يوازينۍ هيله دا ده چې ستا اراده وکړم، ای ربه، او ستا رضا ترلاسه کړم.

* * *

تاسو تصور نشئ کولی هغه لویه خوښ چې تاسو به یې ډک کړئ کله چې تاسو د الهي شتون احساس کوئ ستاسو روح به د خدای د بې حده مینې لخوا مست شي دا هغه مینه ده چې د هر انساني مینې څخه په ملیونونو ځله لوړه ده - هغه مینه چې ستاسو ټولې هیلې پوره کوي او ستاسو زړه د خوښ او قناعت سره ډکوي.

* * *

د داخلي تمرکز له لارې، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول په ځان او شاوخوا کې روحاني خوښ تجربه کړئ که تاسو دا پوهاوی وروزئ، ستاسو شخصیت به په همغږ سره وده وکړي، او تاسو به د خلکو او نورو موجوداتو لپاره یو زړه راښکونکی مقناطیس ترلاسه کړئ.

* * *

اې لوی ساتونکی، زه پروا نه لرم که زه د خپل تقدیر له امله هرڅه له لاسه ورکړم، کوم چې زما خپله جوړ شوی دی، مګر زه له تا څخه غوښتنه کوم، زما یوازین پناه، چې زما د مینې شمعې ستا لپاره د غفلت او هېرولو له بادونو څخه خوندي کړي.

* * *

راځئ چې د سولې پاکې او تازه اوبه وڅښو چې د مناسبو شرایطو له چینو څخه بهېږي، او زموږ د مثبت فکر کولو او خوشبینه لید لرلو قوي هوډ سره پیاوړې کیږي.

* * *

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ

* * *

هڅه وکړئ چې زړور او خوښونکي کارونه وکړئ چې ډیری خلک یې نه کوي، او هغو کسانو ته مینه او سوله ورکړئ چې نور یې له پامه غورځوي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"که تاسو د ذهن په روزنه کې وخت ونه لګوئ، نو هیڅ ډول مادي سوکالي به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې د شعور روزنه ده ترڅو هغه فکرونه او عملونه تغذیه کړي چې د خوښ لامل کیږي."

ستا خوښي ستا بریا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک یې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا ځوروي کله چې زه هلک وم، ما به خپل صبر له لاسه ورکاوه کله چې ځینې خلک زما په اړه غلط اوازې خپرولې وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تایید یا ستاینې څخه ډېر مهم دی.

* * *

کاشکې ته د الهي مینې کیسه پوهېږې چې ځینې عقیدتمندان یې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هیڅ بله تجربه د دې خوښ□ سره پرتله نشي کیدی زه یو ولی پیژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مینه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مینه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مینه لري، او هغه هیڅکله د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي.

* * *

ډېر کم هغه کسان دي چې د خپلو ذهني او روحاني ځواکونو د پراختیا سره علاقه لري.

* * *

ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ځنډ تر سیوري لاندې ډوب شئ د سترې کوونکي عادي واقعیت له خوب څخه راپورته شئ او د یو پاک ژوند افق ته لاړ شئ چیرې چې لاسته راوړنه، خوښ□ او سوله وي.

* * *

ستاسو په دننه کې لوی ظرفیت پروت دی چې پانګونې ته انتظار باسي، او تاسو یوازینی کس یاست چې د هغې فعالولو او ګټه پورته کولو توان لرئ.

* * *

د بدو عادتونو او غیر صحي خواهشاتو څخه آزادي د مادي بریالیتوب په پرتله ډیره لویه خوښي راوړي.

ادبي بریالیتوب یوه رواني خوښي راوړي چې بهرني شرایط نشي کولی له تاسو څخه واخلي.

* * *

تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د پیسو په راټولولو مصرف کړئ، مګر دا پیسې به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنیت درکړي چې تاسو یې غواړئ، برعکس، دا به تاسو ته نوره هم ناخوښي راوړي ځکه چې خوښي او سوله په ذهن کې ژوند کوي، نه په شیانو کې.

* * *

اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په ذهن کې ننوځي، او د هغو خلکو سره د ملګرتیا پرمهال محتاط اوسئ چې منفي فکرونه او بدبینانه لید لري، ترڅو د دوی کمزوري فکرونه ستاسو په ذهن کې ننوځي، پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې درجې ته رسیدلی وي چې د نورو فکرونه یې کمزوری نه کړي، بلکه برعکس، دا د نورو فکرونو پیاوړي کولو او د دوی په ځان باور لوړولو توان لري.

* * *

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه له فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به ونه شو کولی خپل هیڅ کار ترسره کړو. دا د هغه په وړاندې زموږ تر ټولو لویه دنده ده.

* * *

د دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري په پیل کې، هر دود یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم سمه ده، نو دود معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید پوه شو چې څه سم دي او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.

* * *

کله چې تاسو دومره ډیر خلک وینئ چې خوښ یا بریالیتوب نلري، نو فکر مه کوئ چې دا د دوی برخلیک دی تاسو کولی شئ ځان هغه څه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې تاسو په ریښتیا سره بریالي کوي.

* * *

که تاسو په ځان کې هیڅ نه لرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست، مګر که تاسو شاوخوا هیڅ نه لرئ او په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي یاست. له همدې امله، دا ناممکنه ده چې د خلکو د بهرني شرایطو پراساس قضاوت وشي.

* * *

د ګڼې ګوڼې په منځ کې، ممکن یو څوک وي چې د روحاني لوړوالي حالت ته رسیدلی وي او له داخلي سولې او عالي روحاني خوښ څخه خوند اخلي.

* * *

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر

يا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډيری ځله د دې مبارک ځواک کار او اغيزمنتوب تجربه کړی دی.

* * *

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم يا د سمندر په ژورو کې ډوب يم، زه پوهيږم چې زه د خدای سره يم او هغه زما سره دی، او هيڅ شی ما ته زيان نشي رسولی. دې پوهې ماته يوه نه بيانيدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

* * *

په دې کې شک نشته چې د نوي شی اخيستل يوه خوندوره تجربه ده، خو يو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتی په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هير کړئ او د بل څه هيله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بيل به هير نشي، په ځانګړي توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخيستی وي!

* * *

يو کس بايد د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او څومره چې امکان ولري ساده يې کړي دوی بايد د اړتياوو او بيړنيو حالتونو لپاره يو څه پيسې سپما کړي، د عيش او عشرت پر ځای سپما ته لومړيتوب ورکړي، او د دوی د اړتيا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په يو يا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هيڅ شی کم نه کړئ او له هيڅ شی څخه به محروم نه شئ.

* * *

د ټولو زړونو په خوښۍ کې، زه ستا د خوښۍ غږ اورم، ای ربه، او د ټولو مومنانو په ملګرتيا کې، زه ستا مينه احساسوم، زه خوشحاله يم او زما زړه د خپلو ملګرو په برياليتوب او سوکالۍ خوشحاله دی، لکه څنګه چې زه په خپل هوساينې او اسانتيا کې خوشحاله يم لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت هڅوم، زه د خپل حکمت خزانې ضربوم، او د ټولو په خوښۍ کې، زه خپل ځان ومومم.

* * *

د خوښۍ تر ټولو لوی دښمن د عيش او عشرت د اخيستلو لپاره پيسې پور کول دي خلک په غلطۍ سره باور لري چې دوی نشي کولی خوشحاله شي تر هغه چې دوی يو ځانګړی شی ترلاسه نه کړي مګر حتی د دې شی ترلاسه کولو وروسته، دوی به ريښتينې خوښۍ تجربه نه کړي، سره له دې چې لنډمهاله خوښۍ راوړي د ځمکني خوښۍ سراب تعقيبولو څه معنی لري

چې يوازې د ماتولو ژمنې کوي؟ خلک بايد ساده ژوند وکړي، پرته له دې چې ډيری شتمنيو ته اړتيا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتيا لري.

* * *

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښ او خوښ دوزخ کيږي زه پوه شوی يم چې د دې داخلي خوښ پرته، د مسؤليتونو بار به زما څخه زما سوله غلا کړې وای او ما به زما له خوښ څخه بې برخې کړی وای.

* * *

که شتمني د ناروغ او ستونزو سره يوځای شي، نو پايلې به يې بې شميره وي حفظ الصحه او روغتيا پاملرنه د لويديځ د ځواکونو څخه دي. زيانمنونکي حشرات او وژونکي ميکروبونه په پرمختللو هيوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کيږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډير دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هيوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پيرود سيستمونو له امله د بيلونو تاديه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

* * *

موږ د هماغه شعور يوه نه بېلېدونکې برخه يو چې له هغې څخه دا لوی کائنات راپورته شوی دی.

* * *

آيا تاسو کله هم د پسونو يوه ډله ليدلې ده؟ که چيرې يو يې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله يې پرته له ځنډه تقليد کوي ډيری خلک داسې دي چې يو څوک ممکن يو نظر راوړي يا يو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ييزه توګه کودتا وکړي او کاپي يې کړي. دا نمونه د نسلونو راهيسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او موږ نشو کولی ادعا وکړو چې ټول يې سم يا سم دي مګر څوک پوهيږي؟ شايد د دې دودونو او دودونو ځينې يې بې معنی او بې معنی وي.

* * *

کله چې د فکرونو ګډوډ طوفان کم شي، موږ د سولې سلطنت ته ننوځو او الهي حضور ته لمس کوو

* * *

د خدای په اړه فکر وکړئ، يا د يوې ښکلې منظرې په اړه چې سوله هڅوي، يا د خوښ او خوندورې تجربې په اړه فکر وکړئ مثبت، ارام ذهني فعاليت ځواکمن او تازه کوونکی دی.

* * *

موږ په یوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شاید فکر وکړئ چې پیسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو یې ترلاسه کوئ، تاسو ومومئ چې تاسو لاهم ناخوښه یاست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او — خدای مه کړه — خپله روغتیا له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن ښه روغتیا ولرئ او خپلې پیسې له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن شتمني او روغتیا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډیری ستونزې ولرئ، مهرباني وړاندې کوئ یوازې د کرکې او نفرت سره مخ شئ پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هیڅ شی تاسو ته په ریښتیا سره قناعت نشي ورکولی.

* * *

ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه ګرځي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ریښتیني ماهیت او په کاسمیک ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رهنمایانې ګرځي.

* * *

هلته، د بې تیاره تیارې هاخوا، بې غږه خاموشي، او بې تخلیقه هیڅ شی، ابدي جوهر پروت دی، کوم چې د وجود اصل او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچینه ده، لیدل کیدونکی او نه لیدل کیدونکی.

* * *

خدای دا ځمکه زموږ لپاره یوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کیدو لپاره نه ده پیدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه اراده وپیژنو او د خپل وجود هدف درک کړو. یو څو هوښیارانو د کایناتي پلان معنی درک کړې ده، مګر ډیری خلک ړانده دي او د دې هدف څخه بې خبره دي.

* * *

پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه و؛ زما هدف دا و چې په انسانیت کې خپلو ورونو او خویندو ته خدمت وکړم له همدې امله، خدای زما لپاره د ځان ملاتړ او خپل ماموریت بشپړولو لپاره ډیری فرصتونه پرانیستل.

* * *

خدای دا کاینات د یو ثابت او نه بدلیدونکي قانون سره سم د فعالیت لپاره رامینځته کړی که موږ د دې نړیوال قوانینو څخه کوم یو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو. یو څوک چې د یوې لوړې ودانۍ له بام څخه ټوپ وکړي د هغه هډوکي به مات کړي له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو پرته لدې چې پایلې یې وګالو.

* * *

کله چې موږ د نړۍ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو او د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو، نو یو لوی انځور راڅرګندیږي، چې یو بل سره تړلي کرښې، متنوع فصلونه او دقیق توضیحات لري، او موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنیز طبیعت لري.

* * *

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

* * *

د خوبونو هاخوا د پاکوالي، سولې او خوښۍ وړانګې زموږ په اړینو ژورو کې ځلیږي او نڅا کوي.

* * *

د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې زموږ د دې ځمکني سفر په جریان کې څرګندیږي، موږ باید زده کړو چې څنګه خپل پوهاوی پراخ کړو او څنګه د هغو شرایطو په اړه ډیر پوه شو چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ترې تیریږو، او بیا به موږ وکولی شو په ښه همغږۍ کې ژوند وکړو او د خلکو او ژوند سره په اسانۍ او خوندي ډول معامله وکړو.

* * *

ډیری خلک د نورو تقلید کوي یو شخص باید اصلي او تخلیقي وي، او په هر هغه څه کې مهارت ولري چې دوی یې کوي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښۍ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښۍ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

* * *

تر ټولو لویه خوښي - د الهي خوښۍ وروسته - د یو کس لپاره دا ده چې د خپلو نږدې خپلوانو سره په سوله کې وي چې د کال هره ورځ ورسره ژوند کوي.

* * *

خلک ډېر وخت په بېړه او بې صبرۍ سره تېروي او ډېر څه نه ترلاسه کوي.

لږ وقفه د فکر کولو او د دې پوهېدو لپاره چې ژوند څه وړاندې کوي، هڅه وکړئ.

* * *

موږ باید د سولې په باغونو کې د حکمت داخلي ودان جوړولو لپاره کار وکړو چې د بې شمیره حیرانونکو روحاني فضیلتونو ګلونو سره غوړیږي او ځلیږي.

* * *

داخلي همغږي د ځواک یوه بډایه سرچینه ده او د نوي کیدونکي انرژ تولیدوي

* * *

ژوند ته په کتلو سره، سړی پوهیږي چې بریالیتوب اسانه نه دی ژوند ډیری وخت سخت او نه بخښونکی وي، او موږ باید د ژوند د ګټلو لپاره مبارزه وکړو د هغه هڅو په اړه فکر وکړئ چې ستاسو د بدن د ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغ څخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو پدې کې بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن - تاسو اوږد ژوند وکړئ - په پای کې به آرام شي اړتیا د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره د مبارزې امر کوي دا ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول ریښتینې مهمې لاسته راوړنو څخه محروم کړي

* * *

هڅه وکړئ چې په ټولو شرایطو کې ارام اوسئ، او پریږدئ چې ستاسو د سولې تخم د خوښ او قناعت موسکا سره غوړ شي.

* * *

حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا له نورو سره شریکه نه کړي، یعنې خپلې روحاني تجربې او لوړې پوهې، د مقدس پوهې په ترلاسه کولو کې د دوی سره د مرستې له لارې.

* * *

له همدې امله، هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیږي او دې حالتونو ته رسیږي، لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه وړاندې کړي چې ورته اړتیا لري. که تاسو غواړئ ریښتینې بریا ترلاسه کړئ، نو تاسو به نه یوازې خپله شخصي خوښي تضمین کړئ بلکه د نورو خوښي به هم تضمین کړئ.

* * *

هر څوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په

لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډالۍ ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.
* * *
یو څوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، په دې موده کې د خپلې کورنۍ له غړو سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن په پایله کې یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی ځلند خود غرضه او د دوی د کورنۍ خوښۍ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو څخه ګټه پورته کړي.
* * *
په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول نه یوازې زموږ حق دی چې پخپله له هوساینې څخه خوند واخلو، بلکې د نورو په وړاندې زموږ اخلاقي مسؤلیت هم دی چې د دوی د مادي شرایطو او د ژوند شرایطو ښه کولو کې مرسته وکړو.
* * *
زه د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا خوندي یم، ما تیاره ماضي سوځولې ده او زه یوازې د نن ورځې په اړه اندیښمن یم.
* * *
نن زه پوه شوم چې زه د لویې ښېګڼې له رڼا سره یو ځای یم او زه د هغو کسانو لپاره یو څراغ یم چې د غمونو د سمندر د څپو په وړاندې مبارزه کوي.
* * *
خلک د بریالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظریات لري، چې په ژوند کې د دوی د هیلو پورې اړه لري. دا غیر معمولي نه ده چې ځینې خلک واوري چې بریالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي چې "هغه یو بریالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بریالیتوب په ټولو بڼو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.
* * *
د بریالیتوب لپاره یو بل معیار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پایلې راوړو، نو موږ باید نور هم په خپل بریالیتوب کې شامل کړو او د هغې میوې ورسره شریکې کړو.
* * *
بریالیتوب د یو کس د خپل چاپیریال دننه د قناعت او رضایت معنی لري. ریښتینې بریالیتوب د هغو کړنو پایله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې

دي، او دا د نورو خوښۍ او هوساینه د یو چا د خپلې خوښۍ د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که موږ دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو موږ به د بریالیتوب بشپړ او جامع تعریف ولرو.

* * *

دلته په دې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، پلنوالی او کثافت درک کوو، مګر یوه بله کچه شتون لري چیرې چې ابعاد شتون نلري؛ هرڅه روښانه او شفاف دي - هرڅه شعور او ادراک دی د خوند احساس ادراک دی، لکه څنګه چې د بوی حس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه د شعور حالتونه دي لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو په دې لوړه کچه کې هم، ایا موږ دا ټول احساسات د خالص شعور له لارې تجربه کوو؟

* * *

اې ربه، موږ ته د خپل نږدېوالي احساس راکړه، موږ د غوښتنو له بندونو څخه خلاص کړه، او موږ ته داسې داخلي خوښي راکړه چې د ژوند تجربو او د هغې د بدلیدونکو پیښو لخوا اغیزمنه نه شي.

* * *

کله چې زموږ ذهنونه د لوړو ادراکونو سره سمون ولري، روحاني شعور زموږ دننه راڅرګندیږي او موږ د الهي حکمت او مینې حیرانونکي حیرانتیاوې تجربه کوو.

* * *

که موږ په بشپړه توګه له خدای سره مینه وکړو او په خپلو ټولو فکرونو او زړونو سره هغه ته مخه کړو، موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او موږ به ومومو چې هغه په ژوند کې د امنیت ترټولو لوی ځای دی.

* * *

په ظاهري تش او تش ځای کې، یو کاسمیک اړیکه او ابدي ژوند شتون لري چې موږ په کایناتو کې د ټولو ژوندیو او بې جان شیانو سره یوځای کوي، د لوی ژوند څپه د وجود په هرڅه کې جریان لري.

* * *

ابدیت زموږ ریښتینی کور او دایمي استوګنځی دی، او په دې بدنونو کې زموږ شتون یو لنډمهاله شتون دی، لکه د یوې کاروان لپاره چې د صحرا په اوږدو کې سفر کوي لنډمهاله آرام.

* * *

کله چې موږ ځانونه د روح د تخلیقي ځواکونو سره سمون ورکړو، موږ به د هغه نړیوال او لامحدود ذهن سره وصل شو چې زموږ د لارښوونې او

زمونږ د ستونزو د حل کولو توان لري. تخليقي ځواک به زمونږ د وجود له لويې سرچينې څخه په دوامداره توګه مونږ ته راشي، او مونږ ته به دا توان راکړي چې زمونږ د فعاليت په هره برخه کې تخليقي بريا ترلاسه کړو.

* * *

مينه د باور، زغم او متقابل درناوي په چاپيريال کې وده او غوړيږي

* * *

ای ربه، مونږ ته د پاکو افکارو او ښو عادتونو په رڼا برکت راکړه، ترڅو که د بدو عادتونو او منحرفو افکارو تياره مونږ ته راشي، نو سمدلاسه له منځه لاړه شي او له مونږ سره مرسته وکړه چې له تا سره په داسې ژوره مينه کې مينه وکړو چې نه مادي وهمونه او نه هم دنياوي لالچونه مونږ نشي نيولی يا زمونږ ذهنونه او زړونه نشي نيولی.

* * *

هغه شيان چې په اسان سره ترلاسه کيږي ډير لږ ارزښت لري مونږ دا د لويو سړيو او ښځو د ژوند له مطالعې څخه پوهيږو او دا چې دوی څنګه د خپلو وړتياوو د پراختيا، د خپلو دندو د ترسره کولو، د خپلو اخلاقي ارزښتونو د لوړولو، د ژورې مطالعې په کولو او د ځان غوښتنې څخه د ډډه کولو له لارې لوی شوي دي. مګر هغه پايلې چې دوی ترلاسه کړې او هغه لاسته راوړنې چې دوی ترلاسه کړې د هغه هڅو څخه خورا لويې وې چې دوی يې مصرف کړې.

* * *

ريښتينې ازادي د انتخاب په آزاد کې ده چې د حکمت لخوا لارښوونه کيږي او د پوهې، سموالي او ټينګې ارادې لخوا ملاتړ کيږي.

* * *

کله چې تاسو خپله اراده، هوډ او شعوري بصيرت راويښ کړئ، نو ناڅرګند ځواکونه د لوړ شعور څخه - د روح د بصيرت له لارې - راښکاره کيږي ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي او د خدای په مرسته رواني آرام او خوښ ته لارې روښانه کړي.

* * *

يو کس بايد د خپل روح لارې د خپلو هڅو له لارې پرانيزي هيڅوک په خپله خوښه د سولې او خوښ په پرتله رنځ او بدبختي نه غوره کوي جهالت د رنځ ريښه او هغه خنډ دی چې بايد لرې او له منځه يوړل شي جهالت يو زيان رسوونکی واښه دی، ژورې ريښې لري، چې د انسانيت په باغ کې وده کوي او ښه او ګټور نباتات راټولوي.

* * *

ناپوهي باید د نه ماتېدونکي ارادې او کلک هوډ له لارې له منځه یوړل شي د ذهن خاوره باید د متمرکزې پاملرنې سره [په مثبتو] کرل شي، او ښه تخمونه د ایمان په اوبو سره اوبه شي کله چې د مینې حیاتي او ګرمې وړانګې ځلیږي، د نیکمرغۍ تخم به وده وکړي او زیان رسوونکي واښه او پرازیتي نباتات به له منځه یوسي، څکه چې تیاره د رڼا په شتون کې شتون نلري.

* * *

د مادي شیانو خوښۍ له منځه ځي او ورکېږي، خو الهي خوښۍ هیڅکله نه کمېږي دا یوه الهي خوښي ده چې بې پایه او له تشریح څخه بهر ده.
* * *
موږ باید هیڅکله د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره له غلطو لارو چارو کار وانخلو، او نه هم باید هغه سوله او معنوي شتمني چې موږ یې په ځان کې لرو د خیالي آرامۍ او ځلیدونکي ژوند په لټه کې پریږدو چې ممکن زموږ په وړاندې د دوزخي کړنو او ویجاړونکو اغیزو سره ځړول شوي وي.
* * *
ارامتیا د الهي حضور د ثبتولو لپاره غوره کیمره ده د پاک او دقیق متمرکز سکون د لینز له لارې، مبارک انځور به د بشپړ وضاحت سره څرګند شي.
* * *
په حقیقت کې، ټول حکمت ستاسو په دننه کې دی او تاسو یوازې دا اړتیا لرئ چې په شعوري ډول ترې خبر شئ.
* * *
ریښتینی قناعت د ځان په ښه والي کې دی، نو څکه نور تاسو لټوي پرځای د دې چې تاسو یې لټوئ مینه او ملګرتیا باید په وړیا توګه ورکړل شي، پرته له تمې یا غوښتنې څخه تمه یوازې بدبختي او ناخوښي رامینځته کوي حتی کله چې د ځان د ښه والي لپاره هڅه کوئ، یو څوک باید یوازې، خوندي او د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې په سوله کې ودریږي.
* * *
د خوښۍ او خوشبینۍ اوبه دې تل زما له زړه څخه بهیږي، او د دوی تازه څاڅکي دې ټولو هغو کسانو ته چې زه یې وینم، لمس کړي.
* * *
روحاني خوښي په روح کې د نورو سره د هر ډول مرستې کولو لیوالتیا رامینځته کوي، او د هغو اصلاح شویو اخلاقي خوښیو د ستاینې وړتیا رامینځته

کوي چې د خوښ□ لامل کیږي، په دې توګه د خامو خوښیو په لور تمایل کموي.
* * *

مهمه نه ده چې ستاسو رول څومره کوچنی وي، دا د کاسمیک لوبې د بریالیتوب لپاره د ونډې اخیستنې له پلوه د لویو رولونو په څیر مهم پاتې کیږي چې روحونه یې د ژوند په سټیج کې ترسره کوي.
* * *

ښښېږ شعور یو مطلق، لامحدود شعور دی، چې په دوامداره توګه ځان نوي کوي او تخلیقیت یې هیڅکله پای ته نه رسیږي، او ستاسو له لارې دا هڅه کوي چې د ځان یو ځانګړی اړخ څرګند کړي.
* * *

که تاسو یو ځل هم الهي مینه وڅکئ، نو هیڅکله به یې پریږدئ ځکه چې په ټوله کایناتو کې د دې په څیر بل هیڅ شی نشته.
* * *

هغه کسان چې خدای پېژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی یوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پایلو څخه خلاصوي.
* * *

ټول ښه او بد اعمال د دماغ په حجرو کې پټ دي او په فکر کې د ښو یا بدو عادتونو یا تمایلاتو په توګه څرګندیږي.
* * *

هغه څوک چې د خپل دماغ حجرات د دې عادتونو د ځواک سره چارج کولو له امله د غیر صحي عادتونو څخه رنځ وړي، کولی شي د ارادې، مراقبت، مخلصانه دعا او دوامداره مثبت تایید له لارې ځان آزاد کړي تر هغه چې د دوی ټول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام□ په ښو عادتونو بدل نشي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند□ قوه د دماغ حجرو غیر معمولي طبیعت بدلولو لپاره کار کوي، ترڅو دا حجرات د ټولو ښو، نیکو او ښکلي شیانو څخه ډک شي.
* * *

پوهه داخلي سترګه، د روح لید او د زړه دوربین دی دا د ذهن د ارامتیا او د وجدان د پاکوالي ترمنځ توازن دی.
* * *

هره ورځ موږ مختلفې صحنې ګورو، او هره ورځ د زده کړې لپاره یو نوی درس راوړي. تمه کيږي چې انسان به د خپل وجود په وروستيۍ هدف تمرکز کولو سره درس زده کړي: د خپل وجود سرچينه او د خپل ژوند بنسټ وپيژني.

* * *

راځئ چې د تيرو غمونو د هېرولو لپاره کار وکړو او هوډ وکړو چې په هغوی باندې فکر ونه کړو، په نه ستړې کېدونکې هوډ او فعالې ارادې سره، راځئ چې خپل ژوند نوی کړو، خپلې برياوې لوړې کړو، او په ځان کې ښې عادتونه او غوره ځانګړتیاوې وروزو.

* * *

هر هغه څوک چې د نورو کمزورتیاوې ښکاره کوي او د هغوی د شرم او کرکې لامل کيږي، له حکمت او سم قضاوت څخه لرې دی.

* * *

د ټولو وختونو او ځايونو لپاره ویناوې

هغه کسان چې د خدای سره په همغږ□ کې دي، زړه راښکونکې ښکلا ويني او هغه عالي خوږوالی خوند اخلي چې په بل ډول يې تجربه نشي کيدی.

کله چې زما روح تاته غږ وکړ، ستا د خاموش□ وريځې راپورته شوې، ای خدايه، او ستا د رحمت باران په څپو کې راښکته شو تر هغه چې ستا د فضل په يوه ډک سيلاب بدل شو ستا مبارک سيند زما د وجود غاړې ډوبې کړې، او زما روح د ابديت په اوبو کې ډوب شو، او زما د کوچني ژوند بلبل ستا د ټول شامل وجود په سمندر کې حل شو.

زما لارښود ماته را زده کړل چې څنګه د حکمت د چتر□ څخه کار واخلم ترڅو ځان د الهي حضور وړ معبد جوړ کړم.

که تاسو غواړئ يو عالي هدف ترلاسه کړئ، نو د هغې لپاره د ذهني ماډل په جوړولو سره پيل وکړئ. تاسو اوس کولی شئ په خپل شعور کې هر ډول لارښوونه په کلکه سره تنظيم کړئ که تاسو په خپل ذهن کې يو قوي نظر واچوئ؛ نو ستاسو ټول وجود به د دې نظر سره سمون ولري، او ستاسو عملونه به ورسره سمون ولري.

کله چې تاسو الهي زړه ته لاس ورکړئ، ستاسو ستونزې به له منځه لاړې شي، مينه به ستاسو زړه ډک کړي، او ښکلې روحاني تجربې به ستاسو د ذهن په باغونو کې د پاکو فوارو په څير نڅا وکړي.

ډېر وريځونه هڅه کوي چې تا پټ کړي او له ما څخه دې پټ کړي، خو د ارمان د اوښکو د شبنم له لارې، ستا مبارک نوم ماته د ټولو پردې او پردې تر شا په روښانه طلايي تورو کې ځلېږي.

د وجدان پاکوالی پدې مانا دی چې له حقیقت سره په شفاف ډول چلند وشي

ځینې ضروري اړتیاوې شته او هغه څه چې ځینې یې "اړتیاوې" ګڼي په حقیقت کې غیر ضروري او اضافي دي ژوند باید د اساسي اړتیاوو په تمرکز کولو او د غیر ضروري عیش او عشرت له منځه وړلو سره ساده شي.

ته څومره لوړ یې، اې دوست، او ستا خاوره څومره زرخیز او مقدسه ده! مینه ستا تغذیه ده او وفادارۍ ستا څښاک دی

کله چې دوه کسان د خپلو توپیرونو سره سره په همغږ او اتفاق سره ګرځي، دوی د یوې موخې سره متحد کیږي: په پاکه مینه او متقابل وفادار کې د روح سوله او سکون ومومي او چیرې چې عاشق د محبوب په قیمت خوښي نه لټوي، نو د خیرخواه په باغ کې، د ملګرتیا خوشبویي ګلونه غوړیږي او خپل خوږ بوی خپروي.

نږ زموږ ذهنونه په یو بل ډول روزي، موږ دومره ډیرو شیانو سره عادت کوي چې موږ فکر کوو چې خوښ د دوی پرته ناممکنه ده، مګر ژوند، او په ځانګړې توګه د ماشومانو ژوند، باید ساده شي؛ که نه نو، ژوند به دوی ته د ترخو مایوسیو له لارې درس ورکړي.

حقیقت د یوازې فکر یا تخیل په پرتله ډیر دقیق او واقعیت لرونکی دی، مګر هغه څه چې موږ فکر کوو یا تصور کوو ممکن ځینې وختونه ریښتیا شي.

تخیل د تخلیقي فکر کولو په پروسه کې یو مهم عنصر دی، مګر، تخیل باید بالغ شي او په یوه قوي باور بدل شي، او دا د قوي ارادې پرته ناممکن دی.

که تاسو د خپلې ټولې ارادې سره یو څه تصور کړئ، نو ستاسو تخیل به په شخصي باور بدل شي، او کله چې تاسو دا باور ساتلی شئ

سره له دې چې ټول مخالف نظرونه دي، ستاسو باور به په واقعیت کې عملي شي.

یو څوک باید زده کړي چې په خپل ځان ودریږي، د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په ملاتړ سره

روحاني خوښي یوه نوې شوې خوښي ده او په هغو کسانو کې په زیاتیدونکې توګه څرګندیږي چې د خدای په اړه ژور فکر کوي. دا یوه خوښي ده چې د سمو پریکړو کولو او سم کارونو کولو کې مرسته کوي، او کله چې وموندل شي، غیر صحي غوښتنې او غوښتنې له منځه ځي ځکه چې دوی د روحاني خوښ په پرتله خپل جذابیت له لاسه ورکوي.

زموږ قادر مطلق خالق موږ ته ژوند، قوت او حکمت راکړی دی، او دا زموږ دنده ده چې خپل پام هغه ته واړوو او خپل زړونه په مینه، شکر او د هغه د احسان او مهربانۍ په پیژندنه کې هغه ته پورته کړو.

اې خدایه، زما سره مرسته وکړه چې د غوسې اور ونه بل کړم، داسې نه چې زه د غوسې د اور په اور کې وسوځم، زما او نورو په مینځ کې د سولې شنه څاګانې، زما سره مرسته وکړه چې د خپلې مینې د تل بهیدونکي باران سره د غوسې اور مړ کړم.

زما د نرمۍ او سولې جهیل دې ارام او ارام پاتې شي، د نارضایتۍ د طوفانونو څخه چې له بدبختۍ پرته بل څه نه راوړي، بې خنډه پاتې شي.

د دندې د احساس له امله هڅول شوي کارونه ترسره کول، یا د بل چا په خدمت او مینه کې د شخصي غوښتنو قرباني کول، د ویرې له امله د ترسره کولو په پرتله خورا غوره دي.

حتی کله چې یو څوک د الهي قوانینو سرغړونه ودروي، هغه باید دا کار د خدای سره د مینې له امله وکړي، نه د هغه د سزا له ویرې.

له هر هغه څه چې ویریږې، خپل فکرونه ترې لرې کړه، هغه خدای ته پریږده او په هغه باندې خپل باور بیاوړی کړه.

ویره تل له انسان سره وي، او له هغې څخه خلاصبدل د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو سره ممکن دي.

په لومړي سر کې ممکن د فضیلت په لارو تګ ستونزمن وي، خو دا برکتي لارې دي چې د ذهن سکون او ریښتینې خوښۍ ته لار هواروي.

د خدای جلال دې زموږ د ژوند په هر ګوټ کې ځلیږي، د هغه مینه دې زموږ په زړونو کې ځای په ځای شي، او د هغه رڼا دې زموږ شعور ډک کړي.

اې زما الهي محبوبه، ګلونه غوړیږي او موسمونه بدلیږي، او ټول ستا په اړه خبرې کوي. سپوږمۍ ستا د موسکا ځانګړتیاوې څرګندوي، او لمر ستا آسماني څراغ وړي. زه د اوښکو په سمندر کې لامبو وهم، ستا لپاره له ارمان څخه ډک یم. د ونو په پاڼو او د انسانانو په رګونو کې ستا ژوند او ژوندون بهیږي، او زه ستا د کایناتي زړه ټکان زما په خپل وجود کې احساسوم.

کله چې زه ستا شتون احساسوم، نو داسې احساس کوم لکه څنګه چې زه په بله نړۍ کې ویښ یم، او کله ناکله د دې ځمکې او دې کوچني بدن خوب وینم - زما خپل زه په نه ختمیدونکې خوښۍ کې ویښ یم، او زما د ځمکني ژوند خوب ستاسو سره زما د ویښیدو شیبو د خوشحاله یادونو څخه خوشبویه دی. ما د خپلو خوبونو له باغ څخه د شپې خوبونو بوټي ایستلي دي او د دوی په ځای کې یې د خپل الهام ګلابونه کرلي دي، چیرې چې زما د

ليوالتيا بوی به تاسو راوباسي، او تاسو به راشئ چې ما د تلپاتې خوښ افقونو ته بوځي.

اې خدايه، ما په پاکوالي او پاکوالي سره شفاف کړه ترڅو زه ستا د شفا ورکولو رڼا زما دننه راوباسم.

زما د ذهن لړزېدونکې هنداره ارامه کړه ترڅو ستا بې پايه مخ منعکس کړي

د ايمان کړکۍ پراخې پرانيزه ترڅو زه ستا د سولې بوی تنفس کړم

اې هغه چې په ځان کې ځليدونکی يې، اې هغه عظمت چې د توضيحاتو څخه سرغړونه کوي، زما په هغو سترګو وګوره چې ستا لپاره ليواله دي، ترڅو زه په وجود کې له تا پرته بل څه ونه وينم.

د ژوند د ټولو پيښو او څرګنديدو تر شا د خدای خاموش غږ پروت دی، څوک چې په دوامداره توګه موږ ته د ګلونو، مقدس کتابونو، زموږ وجدانونو، او ټولو ښکلي شيانو له لارې غږ کوي چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري.

د سالک لخوا د روحاني لوړو څوکو ته د رسيدو لپاره هره هڅه د خدای لخوا د هغه لپاره حساب کيږي او د هغې لپاره ښه اجر ورکول کيږي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ای ربه، زموږ ذهنونه ستا د حقيقت په رڼا روښانه کړه، زموږ زړونه ستا د مينې سره وهل، او زموږ روحونه ستا د خوښ او ستا د فضل له کثرت څخه ډک کړه.

له هغه شفاف افق څخه چې ذهن يې نشي ننوتلی، خدای خپل ابدي رڼا خپروي او له کايناتي ذهن څخه عالي الهامونه او برکتي ځواکونه راځي، او تخليقي فعاليت په خلاصو او همغږي ذهنونو کې جريان لري.

کله چې تاسو وموموئ چې ستاسو روح، ستاسو زړه، د الهام هره څپه، نيلي اسمان، ځليدونکي ستوري، غرونه، ځمکه، مرغۍ او ګلونه ټول د کاسميک تال، روحاني خوښ او نړيوال يووالي د يوې واحد تار سره تړلي دي نو تاسو به پوه شئ چې دا ټول د الهي سمندر په سينه کې څپې دي چې هيڅ ساحل نلري.

که موږ خپل خالق هېر کړو، نو موږ د کړاو مستحق يو موږ بايد پوه شو چې خدای زموږ محبوب دی او له موږ سره مينه لري، او دا پوهه به موږ له خپلو ستونزو او کړاوونو څخه خلاص کړي.

د خدای ريښتينی عاشق هيڅکله د هغه لټون نه پرېږدي، حتی که هغه د ډېرو هڅو وروسته هم د هغه په موندلو کې پاتې راشي لکه څنګه چې يو څپې بايد د طوفان له کميدو وروسته د سمندر زړه ته بيرته راشي، همداسې جدي غوښتونکی هم دی؛ هغه يو ضمني باور لري چې خنډونه به مات شي او هغه به ژر يا وروسته د کاسميک سمندر سره يوځای شي - هغه لامحدود سمندر چې له هغه څخه راغلی او بيرته ورته راځي.

کله چې ذهن په دوامداره توګه د الهي محبوب په اړه فکر کوي، زړه د خوښۍ او خوښۍ سندرې وايي.

معنوي ظهور د انسان د اوسني حالت څخه هغه څه ته چې په راتلونکي کې به وي، راڅرګندېدل دي.

يو څوک نشي کولی خپل اصلي طبيعت له نورو څخه پټ کړي، د دوی د افکارو خوځښتونه به په يو ډول د دوی په چلند کې منعکس شي او د دوی د کړنو له لارې به څرګند شي.

ډېر خلک د آزادۍ په اړه غلط فهم لري؛ دوی آزادي د هغه څه کولو په مانا ګڼي چې يو څوک يې کول خوښوي، او زه دې آزادۍ ته د خواهشاتو آزادي وايم.

د آزادۍ د اصلي ماهيت په اړه د غلط فهمۍ له امله، ځينې والدين خپل ماشومان د خپلو غوښتنو سمدلاسه پوره کولو سره دود ته غلام کوي. ماشوم بيا په دې باور لوی کيږي چې تر هغه چې د دوی غوښتنې ومنل شي، دوی خوشحاله دي، او د ژوند هدف د هرې غوښتنې پوره کول دي. په هرصورت، دوی وروسته پوهيږي چې دوی غلط وو، ځکه چې بهرنۍ نړۍ د کورني ژوند څخه په بشپړ ډول توپير لري، او دوی زده کوي چې د هرې غوښتنې پوره کول اسانه ندي! نور ممکن دوی يو طرف ته کړي او د خپلو غوښتنو تعقيبولو لپاره يې له پامه وغورځوي په پايله کې، ماشوم د خپلو غوښتنو د پوره کولو لپاره د ډيرې غوښتنې له امله سخت او په احساساتي توګه بې حسه کيږي. له همدې امله، والدين بايد د خپلو ماشومانو سره مرسته وکړي چې خپله اراده او بصيرت رامينځته کړي ترڅو دوی وکولی شي په نړۍ کې د هغې په جالونو او خطرونو کې د راګير کيدو پرته ژوند وکړي.

مور وايي، "هغه ته به مينه سره درس ورکړئ" البته، د ماشومانو سره به مينه چلند کول عموما ښه دي، مګر ډيره خوږه غاښونه خرابوي، او په ورته ډول، ډيره مينه ماشومان خرابوي يو څه ټينګښت او هوډ اړين دی، مګر که چيرې د يو ماشوم سره د غلطۍ لپاره چلند وشي او سخته سزا ورکړل شي، نو پايلې به يې ډيرې خطرناکې وي. د ماشومانو سره د چلند او چلند په څرنګوالي کې بايد توازن شتون ولري؛ هر پلار بايد خپل مزاج په مينه او نرمۍ سره نرم کړي، او هره مور بايد خپله مينه په حکمت او عقلانيت سره خوندوره کړي.

يو کس بايد د خدای لپاره د مينې او ليوالتيا يو باثباته رواني حالت وساتي. ما ډيری دندې هڅه کړې، مګر زما د کار طبيعت هر څه وي، زما فکرونه تل د خدای سره پاتې کيږي.

موږ باید له دې تخلیق څخه خوند واخلو، مګر پرته له دې چې دا موږ غلام کړي او تجربې ماته دا ښوولې چې د خدای موندلو خوښۍ بې ساري ده.

د لویو کارونو د پیل کولو دمخه، یو څوک باید په ارامه توګه کښیني، حواس او فکرونه ارام کړي، ژور مراقبه وکړي، او د روحاني لارښوونې او سالم لارښوونې ترلاسه کولو لپاره الهي مرسته وغواړي.

اجازه راکړئ چې یوه شم چې د سهار په مخ، د ګلونو په شونډو، او د شریفو نارینه وو او ښځو په مخونو موسکا ستاسو موسکا ده.

زه به د بدبختیو، بد بختۍ، ناروغۍ، یا کوم ناڅاپي خنډونو د پرله پسې انځورونو څخه اغیزمن نه شم ځکه چې زه پوهیږم چې یو منظم شعور چې د کاسمیک شعور سره نږدې تړاو لري په ضمني ډول د ناکامیو او ځورونو سره مخ نه کیږي.

ازادي د عقل سره سم د عمل کولو وړتیا ده، نه د احساساتو، عادتونو او خواهشاتو د حکمونو سره سم. د نفس اطاعت غلامۍ ته لار هواروي، پداسې حال کې چې د روح هڅونو ته غاړه ایښودل د محدودیتونو څخه خلاصون لامل کیږي.

دا ماته هیڅ توپیر نه کوي چې زه په یوه شانداره ماڼۍ کې اوسیږم یا په یوه ساده کوټه کې، تر هغه چې خدای زما سره وي.

زه به خپلې صادقانه لاسته راغلې پیسې د ساده ژوند کولو لپاره وکاروم، او له اسراف څخه به لاس واخلم.

په خدای باور او د ارادې د ځواک کارولو له لارې، یو څوک کولی شي ناروغۍ، ناکامۍ او نابوهۍ باندې بریالي شي، تر هغه چې د ارادې خوځښتونه د فزیکي یا رواني ناروغیو د خوځښتونو په پرتله قوي وي. څومره چې ناروغي اوږده وي، هومره یې اراده باید قوي او ټینګه وي، او څومره چې عقیده ژوره او ثابته وي، د مطلوبې پایلې ترلاسه کولو لپاره.

اې ربه، ما ته الهام راکړه چې په یوازې تا باور وکړم، نه په انساني محافظت وسیلو. اجازه راکړه چې ویره او اندیښنه زما بې حده ځواک د ژوند د هر ډول ازموینو سره د مخ کیدو لپاره فلج نه کړم. اجازه راکړه چې د فکر او تصور له لارې د دوی د اصلي څرګندیدو له ویرې حادثې، آفتونه او بدبختۍ تصور نه کړم. او اجازه راکړه چې پوه شم، ای ربه، که زه ویښ یم یا ویده یم، ویښ یم یا په خوبونو کې ورک یم، ژوندی یم یا مړ یم، ستا محافظتي شتون لاهم ما محاصره کوي او ساتي یې.

هوښیاران وایي: د ښو کارونو میوه چې د خدای د مینې او فضیلت له امله هڅول کیږي همغږي او پاکي ده، د هغو کارونو میوه چې د ځان

غوښتونکو غوښتنو او هیلو له امله هڅول کیږي درد او کړاو دی، د بدو کارونو میوه جهالت او حماقت دی.

ښه کارونه خوښي راوړي، پداسې حال کې چې د ځان سره د مینې له امله رامینځته شوي دنیاوي کړنې د رنځ او درد لامل کیږي، مګر دوامداره بد کارونه د یو شخص د پوهیدو او پوهیدو وړتیا له منځه وړي.

که تاسو غواړئ په سوله او همغږۍ کې ژوند وکړئ، نو ستاسو ارادې باید ښې وي، او تاسو باید د مهربانۍ فکرونه او د مینې احساسات خپاره کړئ. که تاسو یو نیک ژوند کوئ، نو تاسو به د خپل مثال او ښه چلند له لارې نورو سره مرسته وکړئ.

هغه شیبه چې زه اندیښمن او ذهني ګډوډ احساسوم، زه به خاموشي او فکر ته مخه کړم تر هغه چې زه خپل ارامتیا بیرته ترلاسه کړم، او زه به هره ورځ د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د مرستې او لارښوونې غوښتلو سره پیل کړم.

هوډ وکړئ چې د نفرت ساه بندوونکي بوټي د خپل ژوند په باغ کې د ودې او نفوذ اجازه مه ورکوئ، هغه باغ چې د یوې عالي روح له فضیلتونو ډک وي او هرڅومره چې تاسو دا خوشبویه، ګلاب ته ورته ځانګړتیاوې وروزئ، هومره به خدای ستاسو دننه د وجود تر ټولو لوی راز تاسو ته ښکاره کړي.

د ژوند موخه د سولې، قناعت، ابدیت، خوندیتوب او د حقیقت پوهه ترلاسه کول دي، او د دې غوښتنو په زړه کې چې زموږ دننه راپاروي، الهي جوهر زموږ دننه ژور پروت دی.

ای خدایه، زه خپله ازادي په تا کې وموم، او پوه شم چې زما ریښتینی کور ستا بشپړ وجود دی او زه ستا د کاسمیک شعور یوه نه بېلېدونکې برخه یم.

اې پراخه، الهي سمندر، زما د غوښتنو سیندونه، چې د خنډونو او خنډونو له صحرا څخه بهیږي، بالاخره ستاسو په لویو ژورو کې سره یوځای شي.

یوازې په الهي کلا کې موږ خوندیتوب او امنیت موندلی شو، او د خدای سره د نږدې کیدو او د هغه د شتون لمس کولو څخه خوندي پناه نشته.

څرنګه چې انسانان د هغو عادتونو لخوا اداره کیږي چې د دوی تمایلات، تمایلات، شخصیت او غوښتنې جوړوي، که چیرې دا عادتونه بد وي، نو شخصیت زیانمن کیږي او عملونه بد کیږي. نو له همدې امله، دا مشوره ورکول کیږي چې ښو عادتونو ته لومړیتوب ورکړئ، ځکه چې دوی بیا زموږ عملونه او فکرونه د ښو اهدافو په لور لارښوونه کوي او موږ ته روغتیا او خوښۍ راوړي.

هر چیرې چې غمجن او رنځور روحونه وي، زه د هغوی په خدمت او تسلیت کې خپله تسلیت ومومم. زه به خپله ټوله هڅه وکړم چې نورو ته خوښۍ ورکړم او د هغوی احساساتو سره به داسې خواخوږي وکړم لکه څنګه چې دوی زما خپل وي.

ذهني وړتیاوې په انسانانو کې شتون لري، مګر په ډیری خلکو کې دا وده نه ده کړې، او د دې وړتیاوو د ودې لپاره پاتې راتلل جدي پایلې لري لکه د بدن په څیر، ذهن د روغتیا او ژوند لپاره مناسب تغذیه او تمرین ته اړتیا لري.

الماس رڼا ترلاسه کوي او منعکس کوي، او همداسې پاک، شفاف روحونه هم کوي چې خدای پیژني او د هغه په شتون سره ځلیږي.

اې ربه، ته په ژوند کې ریښتینې شتمني یې، او لومړی ستا په موندلو سره به زه په تا کې هر هغه څه ومومم چې زه ورته اړتیا لرم.

خلک معمولا یوازې په خوړو، هوا او لمر باندې تمرکز کوي ترڅو ښه روغتیا وساتي، مګر ممکن داسې وخت راشي چې د ژوند د دې بهرنیو سرچینو د کثرت سره سره روغتیا خرابه شي. بیا هغه وخت اړتیا پیدا کیږي چې د بدن د انرژۍ زیرمې له دننه څخه بیا چارج شي.

که زما د ذهن کښتۍ د حرص لرونکو خواهشاتو ډیرو ته نږدې شي چې خطرونه او خطرونه پکې شامل دي، د ناپوهۍ د سختو طوفانونو لخوا هڅول شوي، نو ای زما خدایه، زما رڼا شه او تل ما د خپل صداقت او نیکمرغۍ ساحل ته لارښوونه وکړه.

فکر د اور په څېر دی چې متمرکز ځواک یې باید د هغو خنډونو د سوځولو لپاره وکارول شي چې د لاسته راوړنې مخه نیسي.

خدای د دوامداره الهي مینې له لارې موندل کیدی شي کله چې موږ له خدای سره د هغه د ډالیو څخه ډیره مینه کوو، هغه به موږ ته راشي هغه موږ ته خپلواکه اراده او د انتخاب ځواک راکړی دی ترڅو موږ د نړۍ د لنډمهاله او بې ارزښته ډالیو او هغه ته د نږدېوالي ډالۍ او د هغه د مبارک حضور د خوښۍ ترمنځ توپیر وکړو.

موږ ته حافظه راکړل شوې وه ترڅو د ښو شیانو د یادولو تمرین وکړو تر هغه چې موږ بالاخره ترټولو لویه ښه په یاد ولرو: خدای

ستا د مینې باد زما له لارې بهیږي، ای ربه! او زما د ژوند پاڼې ستا په راتګ سره په خوښۍ سره نڅیږي د دوی خوندور سرسري غږ په هوا کې ګرځي، ستړي شوي خلک زما د روحاني سولې په سیوري کې د آرام کولو لپاره بلنه ورکوي.

د ژوند ستونزې موږ ته د زیان رسولو لپاره ندي؛ بلکه، ستونزې او ناروغۍ موږ ته درسونه راکوي زموږ دردناک تجربې زموږ د ویجاړولو لپاره

ندي، بلکې زموږ د پاکولو او زموږ د پاکې سرچینې - خدای - ته زموږ د بیرته راستنیدو ګړندي کولو لپاره دي چې زموږ سره د مرستې لپاره په هره لاره کار کوي او موږ بیرته خپل جنتي کور ته راوړي.

لامحدودیت زموږ ریښتینی کور دی، او دې ځمکې او دې فزیکي بدنونو ته زموږ سفر د لنډمهاله ویزې سفر په څیر دی.

خدایه، زه پوهیږم چې ستاینه ما نه لوړوي، او نه هم نیوکه ما کموي. زه هغه شان یم لکه څنګه چې زه د خپل وجدان او ستا په وړاندې یم، زه به په دې لاره روان شم، د هرچا د خدمت کولو لپاره به خپله هڅه وکړم او ستا د فضل د ترلاسه کولو لپاره به هڅه وکړم - پدې کې زما خوښۍ ده.

ته یو بې ساری مخلوق یې او ستا جوهر ډېر ښکلی دی، نو خپل ریښتینی ځان وپیژنه.

ستا د راتګ له سهار سره، زما د ارمان غوټۍ به په خوشبویه، خوځنده ګلونو غوړیږي.

اې ربه، د هغې ورځې راتګ ګړندی کړه چې زه به د هغو شنو ګلونو غاړکۍ اوبم او ستا په مبارک درشل کې به یې کېږدم.

د دې پر ځای چې په دوامداره توګه یوازې ځان خوشحاله کړي، هغه باید هڅه وکړي چې نورو ته هم خوښۍ راوړي کله چې هغه هڅه کوي نورو ته روحاني، فکري یا مادي ملاتړ وړاندې کړي، هغه به ومومي چې د هغه خپلې اړتیاوې پوره شوي او د هغه د ژوند پیاله له خوښۍ ډکه ده.

هغه کسان چې په ځمکه کې په تیاره باندې یو ځلانده بریا ترلاسه کوي د جلال رڼا به د دوی برخه وي او له داخلي سولې او خوښۍ څخه به خوند واخلي.

اې ربه، زما د زړه په خاوره کې د خپلو نعمتونو تخمونه په دوامداره توګه خپور کړه، چې د دعا په واسطه کرل شوي وي، ترڅو دوی په سیوري لرونکو ونو بدل شي چې څانګې یې د ځان پوهې خورا خوندور او خوږې میوې لري.

موږ ډیری وخت د بدلون لپاره هڅې پرته په درد کې پاتې کیږو، او له همدې امله موږ تلپاتې سوله او قناعت نه مومو که موږ صبر او هڅه وکړو، نو یقینا موږ کولی شو په ټولو ستونزو بریالي شو. موږ باید هڅه وکړو چې له بدبختۍ څخه خوښۍ ته، او له نا امیدۍ څخه زړورتیا ته لاړ شو.

اې الهي مینې، زما مینه له خپلې مینې سره یوځای کړه، زما ژوند له خپلې خوښۍ سره، زما ذهن له خپلې کایناتي شعور سره ګډ کړه، او زما تنده د خپلې ابدي خوښۍ له چینې څخه ماته کړه.

د مخلص سالک زړه تل دا غږ کوي: "ای زما خدایه او زما محبوبه، زه نه غواړم چې د دې خیالي نړۍ په ګډوډۍ کې ډوب شم، او زه یوازې غواړم

چې ستا مینه د خلکو په زړونو کې راویښ کړم. زما زړه، زما روح، زما بدن، زما ذهن، او ټول هغه څه چې زه یې لرم ستا دي، ای ربه." دا سالک خدای ته رسیږي او هغه پیژني.

ربه، موږ ته د ورورګلو نوې او ریښتینې پوهه راکړه راځئ چې جګړې پریږدو او د ملتونو ټپونه د مینې د بام او د رحم د پوهې د تلپاتې آرام سره روغ کړو.

موږ ته برکت راکړه چې د حرص، دوکې او وهمونو له نفوذ څخه خلاص شو، او د یوې نوې نړ په جوړولو کې مرسته وکړو چې پکې ناروغي، ناپوهي او قحطي د تیاره او غمجن تیر خوبونه وي.

راځئ چې ټولې ستونزې د ځنګل په منطق سره نه، بلکې د پوهې، حقیقت او په تاسو او ستاسو په الهي عدالت باندې د نه ماتېدونکي باور سره حل کړو.

ژوند موږ دلته د یو وخت لپاره سره راټول کړي یو، له هغې وروسته به موږ خپلې جلا لارې ته ځو، خو که د خدای مینه زموږ دننه وي، نو دا مهمه نده چې موږ چیرته ځو، ځکه چې مهمه نده چې موږ څومره لرې لاړ شو، موږ به د الهي مینې په دایره کې پاتې شو او هیڅکله به په ریښتیا سره جلا نه شو.

ربه، ما د روحاني پرمختګ عقاب جوړ کړه چې د تنګ نظر او افراطیت له کوڅو څخه لوړ پورته کېږم

ما لوړو او لوړو افقونو ته راوبلئ، د ځمکې د شدیدو ټکانونو او وریځو هاخوا چې د لمر رڼا بندوي

اجازه راکړئ چې د سم ژوند کولو لپاره د توازن وزرونه پورته کړم، او اجازه راکړئ چې د ټولو طوفانونو او طوفانونو څخه پورته هغو لوړو اسمانونو ته پورته شم، چیرې چې پراخه افقونه او عالي درکونه شتون لري.

سوله هغه وخت راځي کله چې موږ خپل زړونه د مینې او مهربان لپاره پرانیزو هغه کسان چې مینه ناک زړونه لري او په ښو کارونو کې فعال دي سوله تجربه کوي ځکه چې دا د دوی دننه اوسیږي سوله د جنت پټنځای او د خوشحاله ژوند بنسټ دی.

موږ باید تل د ګلونو تر شا د الهي ښکلا، د لمر تر شا د کاسمیک رڼا، او د هغه لوی ژوند په اړه فکر وکړو چې په هره سترګه کې ځلیږي.

کله چې یو څوک په ریښتیا سره مهربان وي او نورو ته درناوی وکړي، او په ډول ستاینې ورکړي، نو تل به ورسره د ستاینې او درناوي چلند وشي.

زه به خپله مینه نورو ته خپره کړم ترڅو د خدای د مینې لپاره دروازه پرانیزم چې ماته راشي او زما په زړه کې ځای په ځای شي.

ربه، اجازه راکړه چې زه د هغو کسانو لپاره رڼا شم چې د غم په ژورو کې ډوب دي، ما سره مرسته وکړه چې نورو ته د هغه روحاني خوښۍ په مننه کې خوښۍ راوړم چې تا ماته راکړې ده.

زه به د خپلې مينې په اور کې نفرت ويلې کړم، او زه به نور وبخښم او ټولو ترږو زړونو ته به مينه ورکړم.

ريښتينې مينه هغه ده چې د معشوقې په آرامۍ کې خوشحاله شي

ای ربه، ستا رڼا دې په موږ باندې روښانه شي، او ستا مينه دې زموږ زړونه د تل لپاره ډک کړي.

د نوښت روحيه درلودل پدې معنی ده چې د تخليقي تخيل ځواک ولري چې يو کس ته دا توان ورکوي چې هغه څه اختراع کړي چې مخکې هيڅا نه دي کړي. هر سړی د دې ډالۍ سره زيږيدلی چې خدای ورته ورکړی دی.

تر ټولو لويه مينه الهي مينه ده، چې ژوند د الفاظو هاخوا ښکلی کوي کله چې تاسو احساس کوئ چې خدای له ځان سره دی، هرچيرې چې ياست ستاسو خوا ته راځي او ستاسو د ګامونو لارښوونه کوي، الهي مينه پيل شوې ده.

د حقيقت ځواک د باد پر وړاندې ځي

ربه، کله چې زه د لنډمهاله ستونزو سره مخ شم، نو اجازه راکړئ چې ستا هغه پراخ نعمتونه به ياد ولرم چې په تيرو وختونو کې پر ما وو، به دې پوهيدل چې ستا مرسته هيڅکله ما نه پريږدي او ستا پاملرنه تل زما سره ده. زه ستا په وړاندې د هر هغه نعمت لپاره چې ستا د سخاوتمندانه لاس څخه ماته راځي، د زړه له کومې مننه کوم.

د مينې ځاځکي به ښو روحونو کې ځليږي، او خدای يوازې د مينې به سمندر کې موندل کيدی شي.

پوهه هغه څراغ دی چې د يو چا لاره روښانه کوي او برياليتوب راوړي

په پسرلي کې، خدای طبيعت په خورا ښکلي ګلابونو او ګلونو سره د ښکلي لباس او روښانه رنګونو سره سينګار کوي.

سوله لومړنی پيغام رسوونکی دی چې الهي حضور ته د رسيدو اعلان کوي وروسته، سوله د نه ختميدونکي خوښۍ په برتله روښانه څراغونو ته بدليږي.

کله چې زه د مراقبې په سمندر کې ژور ډوب شم، زه په خپل وجود کې يو برکتناک څپې احساسوم او يو غږ اورم چې وايي، "زه نږدې يم"

سړی بايد دننه وګرځي، چيرته چې روح ځان څرګندوي د روح له ژورو څخه د داخلي ژوند ټولې تجربې سرچينه اخلي.

کله چې روح ځان د الهي شعور سره درک کړي، نو دا بې حده فضا ته د لوی خوښۍ او پراختيا احساس کوي.

که تاسو د خپلو طبیعي وړتیاوو سربیره، ټول بهرني وسایل او سرچینې وکاروئ ترڅو ټول هغه خنډونه لرې کړئ چې ممکن ستاسو په لاره کې ولاړ وي، تاسو به هغه ځواک رامینځته کړئ چې خدای تاسو ته درکړي دي: هغه لامحدود ځواک چې ستاسو د وجود له ژورو ژورو څخه سرچینه اخلي.

مینه هغه طلایي لاره تعقیبوي چې خدای ته لارښوونه کوي

زه به د نیکو هیلو او ښو نیتونو لمر خپور کړم هر چیرې چې د غلط فهم تیاره راښکته شوې وي.

کله چې ستونزې پر تاسو برید وکړي، خو تاسو د ټولو خنډونو او خنډونو سره سره د هڅې او هڅې کولو څخه ډډه کوئ، نو خدای به تاسو ته ځواب ووایی او ستاسو هڅې به په بریالیتوب سره سرته ورسوي.

اې ربه، زه به د خپل زړه له باغ څخه د ارمان ګل وباسم او ستا په مقدس درشل کې به یې د مینې نذرانې په توګه کېږدم.

څرنګه چې زموږ فکرونه او خبرې هغه تخمونه دي چې موږ ته به د راتلونکي حاصل راوړي، زه به نن ورځ خپل شعور د ښو او مثبتو فکرونو سره ډک کړم.

زه د خپل شعور په الوتکه کې پورته او ښکته، شمال او ښي خوا، دننه او بهر او هر ځای الوتنه کوم ترڅو ومومم چې زه د فضا په هر ګوټ کې وم او اوس هم د خدای په حضور کې یم.

هره شیبه د لامحدود مطلق سره د خپلې اړیکې په پوهاوي کې ژوند وکړئ ستاسو د شعور پای نشته، او ټول شیان ستاسو د وجود په اسمان کې د ستورو په څیر ځلیږي او ځلیږي.

بې پروایي، یا بې تړاوي، هغه هوښیاره لاره ده چې سالک یې تعقیبوي، په خپله خوښه د لویو شیانو لپاره له کوچنیو شیانو پورته پورته کیږي. هغه د نوي داخلي خوښ په لټه کې ځان د لنډمهاله حسي خوښیو سره نه تړي. بې پروایي پخپله پای نه دی، مګر دا د روح د فضیلتونو او روحاني ځواکونو د ظهور لپاره لاره هواروي.

روحاني فاتح د ژوند په لارو کې په زړورو ګامونو سره پرمختګ کوي

انسان باید له خپل اوسني ژوند څخه ډیره ګټه پورته کړي، د خپل زړه کړک پرانیزي او د خپل روح غیر فعاله وړتیاوې راویښ او بیا را ژوندي کړي.

د بدلون او بدلون د نقابونو تر شا الهي شتون پروت دی او څوک چې د خپل ذهن هنداره ټینګولی شي او د لړزېدو مخه یې نیولی شي، هغه به په هغه روښانه هنداره کې د کایناتي محبوب مخ ووینې.

مینه د مرګ او د وخت د وحشتونو څخه قوي ده

ځان تحلیل د بریالیتوب کیلي ده، او انعکاس هغه هنداره ده چې له لارې یې موږ داخلي کونجونه وینو چې که نه نو زموږ له نظره به پټ پاتې

شي. موږ باید خپلې نیمګړتیاوې تشخیص کړو، د مثبت او منفي تمایلاتو ترمنځ توپیر وکړو، او د پرمختګ او بریالیتوب په وړاندې خنډونه وپيژنو.

ته څومره ښکلې یې، اې ملګرتیا! ته چې د مخلص او دوستانه اندیښنې له اوبو څخه خوند اخلې، او پاڼې یې د داخلي او بهرني خوږوالي له شبنم څخه لوند شوي دي چې د مخلص او وفادار زړونو له ژورو څخه راپورته کیږي.

ما یو ځل یو کوچنی میږی ولید چې هڅه یې کوله د شګو په یوه ډېر وخېژي، او ما له ځان سره فکر وکړ: میږی باید فکر کوي چې همالیا ته ختلی دی! د شګو ډېر ممکن میږی ته لویه ښکاریده، مګر زما په سترګو کې نه. په ورته ډول، زموږ د لمریز کلونو ملیونونه ممکن د خدای په ذهن کې له یوې دقیقې څخه کم وي.

موږ باید ځانونه د لویو شیانو لکه ابدیت او لامحدودیت په اړه فکر کولو لپاره وروزو.

ما د لامحدود نړ په اوږدو کې ګرځېدم او د رڼا په ځمکه کې ځلیدونکی وریځ مې ولید، او په هغه ژوند ځلا کې ما د وخت په پاڼو کې لیکل شوي رازونو معنی ولوستله.

کله چې تاسو خوب کوئ، تاسو په غیر فعال ډول فکرونه او احساسات خاموش کوئ مګر کله چې تاسو په شعوري ډول د مراقبت له لارې فکرونه او احساسات خاموش کوئ، لومړی شی چې تاسو یې تجربه کوئ د سولې حالت دی، او ستاسو د مخ عضلات په طبیعي ډول یو موسکا جوړوي چې داخلي سوله منعکس کوي مګر تاسو باید د دې سولې حالت هاخوا وګورئ ترڅو د خپل روح پاکوالی درک کړئ - یو پاکوالی چې د حسي محرکاتو یا د حواسو سره تړلو افکارو ته د اتوماتیک عکس العملونو لخوا بې رنګه نه وي هغه حالت چې تاسو یې بیا تجربه کوئ د تلپاتې، تل نوي کیدونکي خوښ څخه یو دی.

که تاسو د سپوږم رڼا لاندې د اوبو یوه کاسه کېږدئ او بیا یې وخوځوئ، نو تاسو به د سپوږم یو مسخ شوی انځور جوړ کړئ کله چې اوبه په کاسه کې ځای پر ځای شي، انعکاس روښانه کیږي هغه شیبې کله چې په کاسه کې اوبه ساکنې وي او د سپوږم مخ په بشپړ وضاحت سره منعکس کوي د فکري سولې حالت او ژورې ارامتیا حالت سره پرتله کیدی شي د فکري سولې کې، د احساساتو او فکرونو ټولې څپې له ذهن څخه بهیدل بندوي او د سولې په دې ژور حالت کې، متفکر کس، په دې ارامتیا کې، د روح په جهیل کې د الهي حضور بشپړ سپوږم ویني.

څلور حالتونه شته چې یو عادي کس ورسره بلد دی: د یوې غوښتنې په پوره کیدو سره خوښي، کله چې یې رد شي ناخوښي، کله چې نه خوشحاله

وي او نه خپه وي، او کله چې د خوښۍ، درد او ستړیا احساساتو یا رواني حالتونو باندې بریالي شي نو سوله.

سوله یو ډیر مطلوب حالت دی، چې د غم او خوښۍ دواړو د نشتوالي او د ستړیا د نشتوالي څخه رامینځته کیږي. دا حالتونه په دوامداره توګه د روح په سطحه بدلیږي او څپې وهي. د درد او خوښۍ د ګډوډ څپو له سپرلۍ وروسته، چې د ستړیا په ژورو کې د تکرار ډوبیدو په شمول، د سولې په ارام سمندر کې په لامبو وهلو کې خوښي شتون لري. مګر د سولې څخه لویه روحاني خوشحالي ده - د روح خوشحالي - وروستۍ خوښي دا یوه تلپاتې خوښي ده چې هیڅکله نه ختمیږي مګر د تل لپاره د روح سره پاتې کیږي. دا عالي خوښي یوازې د الهي شتون د پوهاوي له لارې ترلاسه کیدی شي.

ریښتینې موسکا د روحاني خوښۍ موسکا ده چې د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو څخه ترلاسه کیږي.

زما موسکا زما دننه د یوې ژورې خوښۍ څخه راپورته کیږي - یوه خوښۍ چې ټولو ته د لاسرسي وړ ده دا د هغه خوشبو په څیر ده چې د ګلاب د غوړیدلي زړه څخه راپورته کیږي دا لویه خوښي نورو ته بلنهورکوي چې ځانونه د خوښۍ په مقدسو اوبو کې ډوب کړي.

د برکتي بخښنې په رڼا کې، د ډیرو کلونو راهیسې راټول شوي نفرت تیاره له منځه ځي.

خدای پاک د خپلو عبادت کوونکو هر ډول اړتیا ژر پوره کوي ځکه چې دوی ځانونه د هغو خود غرضه انګېزو څخه آزاد کړي دي چې هڅې یې ناکاموي او امیدونه یې مایوسه کوي.

هغه څوک چې خدای یې ساتي، هیڅ شی یې نشي له منځه وړلی

مور په دې نړۍ کې یوازې نه یو، ځکه چې خدای زمور سره دی، او تلپاتې، نږدې او دوستانه اړیکې شتون لري چې له هغې څخه مور ملاتړ او خوښۍ ترلاسه کوو.

اې د حکمت په اسمانونو کې د لارښوونې ځلیدونکی ستوری، ستا ځلانده رڼا ما ته بلنه راکوي چې ستا مبارک افقونه وپلټم، او زما لېواله مرغۍ په ډېر سرعت سره منډې وهي، د ګڼې او تیاره فضا څخه تیریږي، ستا د لیوالتیا له امله هڅول کیږي او ستا په خورا سپېڅلي رڼا کې ډوبیږي.

د یو چا شخصیت هغه وخت وده او غوړیدل پیل کوي کله چې یو څوک د داخلي، وجداني احساس له لارې احساس وکړي چې دا جامد فزیکي بدن نه دی بلکه د بدن دننه ابدي روحاني جریان دی.

کله چې د شاګرد زړه د خدای لپاره له مینې ډک شي، نو د هغه مخ به د سولې او حکمت په موسکا سره روښانه شي، او د ناپوهۍ هغه طبقې چې د هغه روح یې پوښلی دی، ټوټې ټوټې شي او په بشپړه توګه ورک شي.

کله چې تاسو ګل یا ونې ته ګورئ، نو تاسو پوهیږئ چې د ژوند دا ښکلي ډولونه په خپله نه دي رامینځته شوي. خدای هغه څوک دی چې دوی یې شکل ورکړی او دوی ته یې خوشبو او غوره ښکلا ورکړې ده.

تل خپلې دندې، کوچنۍ او لویې، په ژوره پاملرنه سره ترسره کړئ، په یاد ولرئ چې خدای ستاسو ګامونه لارښوونه کوي او ستاسو د عالي ارمانونو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو هڅې پیاوړې کوي.

کله چې یو څوک د خپل معنوي جوهر سره وصل شي، له اوږدې مودې راهیسې هېر شوي، تېر شوي دورونه او د روح ابدي قوتونه خپل شعور ته راستنیږي په مراقبه کې، یو څوک په یاد لري چې دوی یو ابدي روح دی، نه فاني بدن.

هر ځای چې موږ خلک ګورو، ښه او بد، په خپله لاره د خوښۍ په لټه کې دي هیڅوک نه غواړي ځان ته زیان ورسوي نو ولې ځینې خلک په داسې لارو چارو عمل کوي چې حتمي د دوی د درد او غم لامل کیږي؟ ځکه چې دا کړنې د ناپوهۍ او وهم له امله رامینځته کیږي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ای ربه، چې د خپلې پوهې په رڼا سره پر موږ رڼا واچوه او له موږ څخه د ناپوهۍ او وهم تیاره لرې کړه.

یو هوښیار کس باید د ویرې پر ځای محتاط وي، او باید په ځان کې د بې پروايۍ او بېړه پرته د زړورتیا احساس رامینځته کړي ترڅو ځان د داسې شرایطو سره مخ نه کړي چې ممکن ویره او اضطراب رامینځته کړي.

حکمت د بهر څخه د معلوماتو په داخلولو پورې اړه نلري، بلکې د داخلي منلو په ځواک پورې اړه لري، کوم چې د ریښتینې پوهې اندازه چې ترلاسه کیدی شي او هغه سرعت چې دا پوهه ترلاسه کیدی شي ټاکي.

دا نړۍ یوازې یوه مرحله ده چې موږ پکې خپل رولونه د الهي لارښود تر لارښوونې لاندې ترسره کوو. موږ باید د ټاکل شویو رولونو د ماهیت په پام کې نیولو پرته په ښه توګه ترسره کړو، تل په یاد ولرو چې زموږ اساسي طبیعت تلپاتې خوښۍ ده.

تر ټولو هوښیار هغه دی چې د خدای د پیژندلو په لټه کې وي، او تر ټولو بریالی هغه دی چې خدای یې موندلی وي.

اې الهي محبوبه، ته دې زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي، ستا شفا ورکوونکې مینه دې زموږ زړونه ډک کړي، او ستا مبارک رڼا دې زموږ له روحونو څخه د اندیښنو تیاره لرې کړي.

ازادي د وجدان له مخې عمل کول دي، نه د عادت او غوښتنې له مخې. د نفس او د هغې د خواهشاتو اطاعت محدودیتونه رامینځته کوي، پداسې حال کې چې د حکمت هڅونو ته غوږ نیول د دې محدودیتونو څخه خلاصون ورکوي.

د ذهن سکون د ښو ځانګړتیاوو د شعوري او قصدي پراختیا له لارې موندل کیدی شي، کوم چې کله په بشپړه توګه وده وکړي، نو د خپل مالک څخه نشي اخیستل کیدی مګر دا چې هغه په خپله خوښه هغه پریږدي.

ډیری خلک د غلطو لارو چارو په کارولو سره خوښ□ لټوي ځینې خلک پدې باور دي چې دوی کولی شي د غلط چلندونو او غیر صحي کړنو په غوره کولو سره خپله خوښي دوه چنده کړي چې داسې ښکاري چې د ډیرې او تلپاتې خوښ□ روښانه ژمنې وړاندې کوي، او دوی د دې غلطو ژمنو لخوا دوکه شوي دي، ځکه چې د ریښتینې خوښ□ خوند د غلط وهمونو او غلطو کړنو په دوزخ کې نشي خوند اخیستل کیدی.

هره دقیقه ابدیت ده ځکه چې ابدیت په هغه دقیقه کې تجربه کیدی شي ورځې، دقیقې او ساعتونه هغه کړک□ دي چې له لارې یې موږ د ابدیت لیدلی شو ژوند لنډ دی، مګر په ورته وخت کې بې پایه او بې حده دی روح تلپاتې دی، او د انساني ژوند به دې لنډ فصل کې، موږ باید د هر شته ظرفیت او فرصت څخه ډیره ګټه پورته کړو.

روحاني کلمې د تخمونو په څیر دي چې د ودې، غوړیدو، غوړیدو او میوو ورکولو لپاره حاصلخیزې خاورې ته اړتیا لري.

معنوي وده د ځان غور کولو، د ژوند لومړیتوبونو بیا تنظیمولو، د زیان رسوونکو عادتونو پیژندلو او له منځه وړلو، او د روغتیا قوانینو او قوانینو څارنه د پرمختللي روحاني پوهې او مخ پر ودې ذهني ځواک سره سم اړتیا لري.

کله چې شاګرد الهي خوښ□ وڅکي، هغه به ومومي چې خدای د هغه لپاره د بل هر څه په پرتله ډیر ریښتینی شوی دی، او هغه به پوه شي چې د الهي شتون لمس کول یو داسې نعمت دی چې هیڅ حسي خوښي یې نشي پرتله کولی.

خدای د انسان د روحاني شعور د راویښولو او د فضیلت د ښکلا، د زغم د عظمت، د حکمت د عظمت، او د روحاني خوښ□ د شان او شوکت له لارې د هغه د ارادې د سم لوري ته د لارښوونې لپاره کار کوي.

زه به نور خلک نا اشنا ونه ګڼم ځکه چې زه احساس کوم چې هرڅوک زما ورور یا خور دی زه به خپل ژوند بریالی او بشپړونکی کړم ترڅو د نورو سره د بریالیتوب او لاسته راوړلو کې مرسته وکړم زه به د نورو سره خواخوږي وکړم او هغوی ته به خواخوږي وښیم لکه څنګه چې زه ځان ښکاره کوم زه به له خدای سره مینه وکړم لکه څنګه چې پیغمبرانو او اولیاء له هغه سره مینه درلوده، او زه به د نورو لپاره د خپلې مینې په څاه کې ځان غوښتنې واچوم.

د دې لنډمهاله، ځمکني ژوند هاخوا، چې د مرګ تابع دی، یو ابدي، نه بدلیدونکی ژوند پروت دی. بدن د کیمیاوي عناصرو څخه جوړ شوی دی چې خرابیږي او له منځه ځي، مګر د دې لنډمهاله وجود هاخوا د خدای په حضور کې یو ابدي، آسماني ژوند پروت دی. له همدې امله، موږ باید خپل ټول پام دې ناپایه بدن ته محدود نه کړو، او هغه څوک چې دا غواړي باید د هغې آزموینې وزغمي او د هغې مالکان شي.

نن به زه هڅه وکړم چې اړمنو سره مرسته وکړم او هغه څه چې زه یې کولی شم ورو ته ورکړم

زه د خدای په ساتنه کې خوندي او خوندي یم او د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا زه د نیکمرغ له رڼا سره یو یم چې د روحونو کښت د غم او اضطراب په سمندر کې د څپو له امله رهبري کوي.

نن زه د سولې په هغه څپه کې خدای احساسوم چې زما دننه لړزیږي او زما د زړه تارونه لړزوي.

زه به د نورو د خوشحاله کولو لپاره هر هغه څه وکړم چې زه یې کولی شم، لکه څنګه چې زه د ځان د خوشحاله کولو هڅه کوم، او د خپلې روحاني خوښ له لارې به د الهي مینې په کور کې د هرچا خدمت وکړم او که زه د خپل وجدان د دوکه کولو هڅه وکړم نو زه به له ځان پرته له بل هیڅ شی څخه ونه ویریږم.

د روح د باغونو څخه

تاسو اراده لرئ چې یو ځای ته لاړ شئ، او تاسو ځان ته په چټک سره ورسیږئ کله چې تاسو ورسیږئ، تاسو ګورئ چې تاسو د لیوالتیا، اضطراب، او حتی ګډوډ له امله چې تاسو یې احساس کوئ له هغه ځای څخه خوند نه اخلئ. پرځای یې، هڅه وکړئ چې ارام، ډیر متمرکز او ډیر متوازن اوسئ که ستاسو فکرونه د اندیښنې او اضطراب په لور تمایل ولري، نو په زور سره یې ودروئ تر هغه چې دوی خپل آرام بیرته ترلاسه کړي.

جوش د عصبي سیسټم توازن باندې منفي اغیزه کوي ځکه چې دا د بدن ځینو برخو ته لویه اندازه انرژي لیږي پداسې حال کې چې نور یې د دوی طبیعي برخه څخه محروموي د انرژ په ویش کې دا عدم توازن د اضطراب لامل دی یو ارام او آرام بدن اعصاب آراموي او رواني هوساینې ته وده ورکوي

د خدای سره په همغږ کې، داخلي لید په تدریجي ډول څرګندیږي. یو څوک باید بشپړ باور ولري چې خدای به د زړه له کومې هرې دعا ته ځواب ووایی. هرڅوک چې د روښانتیا لپاره هغه ته مخه کوي د هغه لید به خلاص شي او د هغه ذهن او زړه به روښانه شي.

کله چې بصیرت خلاصیږي، دا د یو احساس په توګه څرګندیږي چې له زړه څخه راپورته کیږي، د ژور وضاحت او دقت احساس د دې احساس له لارې، سالک د سمې لارې تعقیبولو لپاره نه ماتیدونکی قناعت او سالم لارښود ترلاسه کوي، او په تدریجي ډول دا احساس پیژني او باور کوي.

دا پدې معنی نه ده چې فکر کول په بشپړ ډول پریښودل شي؛ ارامه، بې طرفه فکر کول هم بصیرت ته لار هواروي احساساتي فکر کول، چې د غرور او ځان اهمیت لخوا پرمخ وړل کیږي، غلط فهمۍ او غلط پایلو ته لار هواروي.

ویجاړونکي شکونه او غلط باورونه په بشپړ زړه سره رد کړئ، او خپل زړه او روح د ایمان او په خدای بشپړ باور ته واړوئ د فکر په خاموشۍ کې، ستاسو شعور به وکولی شي په حقیقت او سم پوهاوي تمرکز وکړي پدې تجربه کې، ایمان غوړیږي او څرګندیږي، او د بصیرت له لارې، تاسو به هغه څه تجربه کړئ چې هیڅ سترګو نه دي لیدلي، هیڅ غوږ نه دي اوریدلي، او هیڅ انسان ذهن تصور نه دی کړی.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړکۍ پرانیزي چې له لارې یې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر په ګڼه ګوڼه سړکونو ځلیږي، نو زه به د خپلو ورځنیو فعالیتونو په ټولو ګڼه ګوڼې ځایونو کې د الهي مینې وړانګې ووینم.

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زه خپل روح د سهار په رڼا کې راویښ کړم او ستا مبارکې څوکې ته یې ورسوم.

اې ربه، ماته یو سخاوتمندانه روح راکړه چې هغه څه چې زه یې لرم له نورو سره شریک کړم، او مرسته وکړه چې زما د ذهن په ارام جهیل کې زما د روح د سپوږمۍ انعکاس وګورم چې ستا د حضور له رڼا سره ځلیږي.

نن به زه د خدای په اړه د فکر او فکر په سمندر کې ژور ډوب شم تر هغه چې زه د حکمت او الهي خوښۍ مرغلرې ومومم.

زه به له تاسره مینه وکړم، ربه، تر هر څه ډیره، ځکه چې له تا پرته زه له هیڅ انسان یا بل څه سره مینه نشم کولی.

د غرونو په ژورو او ارام اسمانونو کې، او زما د روح په ژورو او د خاموشۍ په غار کې، زه د خدای شتون احساسوم او د هغه دوامداره خوښۍ احساسوم، او زه د هغه له پاکو چینو څخه څښم چې هیڅکله نه ودریږي او نه د تل لپاره وچیږي.

زه ستا سره مینه لرم او ستا عبادت کوم، ای ربه، چې مینه یې په هر ډول او مینه ناک زړه کې لوړه ده.

یو ځل له استاد پاراماهانسا څخه وغوښتل چې هغه ته د مقناطیسي او زړه راښکونکي شخصیت د پراختیا لپاره یوه لاره وښیي، او هغه وویل: تاسو

باید د نورو سره د تعامل په وخت کې په ذهني توګه حاضر اوسئ ځکه چې غیر حاضري د یو چا شخصیت ته د بل هر څه په پرتله ډیر زیان رسوي. البته، زه د لویو خلکو غیر حاضر ته اشاره نه کوم، چې فکرونه یې معمولا په ژورو مسلو کې ډوب وي.

تل هوښیار او خبر اوسئ، او تاسو به یو زړه راښکونکی مقناطیس شئ.

هیڅوک نه خوښوي چې له پامه وغورځول شي مور ټول غواړو چې زمور احساسات په پام کې ونیول شي او په پام کې ونیول شي، او په ورته ډول، مور باید د نورو احساسات په پام کې ونیسو او د همغږ او تفاهم ترلاسه کولو لپاره دوی ته پام وکړو. د دې کولو لپاره، تاسو باید د خپل شاوخوا هرچا ته هوښیار، ادراک لرونکی او پاملرنه وکړئ.

مړي د نورو د سپکاوي واک نه لري، خو هغه څوک چې ورته پام نه کوي

کله چې تاسو د نورو سره په ملګرتیا کې یاست، نو له هغوی سره په پام، انرژي او علاقې سره اړیکه ونیسئ، مګر د ځان په اړه له خبرو کولو ډډه وکړئ.

هرڅوک غواړي د ځان په اړه خبرې وکړي، خو دا یو کمزوری چلند دی که وغواړي نورو ته اجازه ورکړئ چې د ځان په اړه خبرې وکړي؛ هغه څه واورئ چې دوی یې وایي پرېږدئ چې د دوی د ستونزو، لاسته راوړنو او تاثیراتو په اړه خبرې وکړي، خو پرېږدئ چې ستاسو مقناطیسي وړتیا ستاسو لپاره خبرې وکړي د څراغ رڼا په روښانه توګه د ځان لپاره خبرې کوي؛ پرېږدئ چې ستاسو خاموش حرکتونه ستاسو لپاره په مساوي وضاحت سره خبرې وکړي

خدای پاک ماته په یوه خوب کې وښودله چې هغه کسان چې په جګړه کې مړه کیږي د مرګ یو وحشتناک خوب ویني، خو کله چې ښه خلک له بدن څخه راویښ شي نو دوی د یو ځورونکي خوب څخه راویښیږي او د دې څخه د خلاصون لپاره خوشحاله وي.

زمور د ژوند ټولې تجربې د هغه کاسمیک خوب یوه برخه ده چې انسانیت د جګړې خوب رامینځته کړی، مګر وروسته له دې چې د دې خوب قربانیان خپل بدنونه پرېږدي، دوی پوهیږي چې دا یو وحشتناک خوب و چې دوی یې له خوبه راویښ شوي دي، او دوی پوهیږي چې دوی مړه نه دي. دا یو ژور میټافزیکي حقیقت دی.

که چیرې یو څوک پوه شي چې دوی خوبونه ویني، نو د ځورونکو خوبونو تجربو څخه به نه ځوریږي، مګر که دوی په خوب کې ځان درک کړي او یو څوک وژونکی ګوزار ورکړي، نو د خوب مرګ د یوې ریښتینې او

ویرونکې ازمویني په څیر ښکاري تر هغه چې دوی ویښ شي او پوه شي چې دا ریښتینی نه و.

دا د مرګ وروسته حالت باندې هم پلي کیږي کله چې موږ خپل بدنونه پریږدو، موږ پوهیږو چې زموږ شعور مړ شوی نه دی، بلکه موږ د بدن او د هغې د مادي محدودیتونو او محدودیتونو څخه آزاد شوي یو، او پدې آزادي کې لویه آزادي ده.

موږ باید هیڅکله د مرګ غوښتنه ونه کړو، بلکې خپل شعور د خدای سره په همغږ او د هغه په مراقبت سره چمتو کړو، ترڅو کله چې مرګ په خپل وخت راشي موږ یې د خوب پرته بل څه ونه ګورو.

زه هرکله چې وغواړم د ژوند او مرګ خوبي طبیعت لیدلی شم. له همدې امله، زه دې بدن ته ډېر اهمیت نه ورکوم

د عصبي سیسټم لاندې یو روحاني فزیولوژي شتون لري چې په ځانګړي ډول انسانانو ته اجازه ورکوي چې د شعور د پرمختګ لوړو مرحلو ته ورسیږي.

د انسان دماغ، د نهنګانو او فیلانو پرته د ډیری ځارویو د دماغونو څخه لوی دی، ډیر پیچلی دی او د فکر کولو لپاره لوی ظرفیت لري. دا د انسان دماغ د انسانانو لپاره یو مناسب وسیله ګرځوي، کوم چې د نورو مخلوقاتو په پرتله ډیر پرمختللی شعور لري. د دماغ پیچلي او پیچلي حرکتونه انسانانو ته دا توان ورکوي چې ژور او ژور فکر وکړي. له همدې امله، یوازې انسانان د پوهاوي لوړو کچو ته د رسیدو توان لري، او په پایله کې، د خپل خالق پیژندلو توان لري. هوښیار انسان هغه څوک دی چې خپل فکري وړتیاوې د انسانیت په خدمت او ګټه کې په مادي، فکري او روحاني کچه کاروي.

ژمی په خپل سړه، سپین، د لیلی په څیر جامو کې راغی
د دوبي د خوښیو لپاره زما هیلې کمې شوې دي
ماته ویل شوي وو چې ستا د مهربان زړه تودوخه ولټوم
او لکه څنګه چې پسرلی راڅرګند شو، نڅا کوله، د هر ډول ګلونو سره سینګار شوی

د کروندو او غونډیو د بوی سره خوشبویه شوی، ما ته ویل شوي وو چې له تا سره مینه وکړم، زما خدایه

او اوړی راغی، د نرمو پاڼو په شنه سندرو، د چنارونو د سرسراه او د صنوبر د ونو د سرسراه غږ یې وکړ.

هغه ښینګار وکړ چې زه تاسو ته تلاوت وکړم
حتی نرمې، نرمې خاورې زما په بیړه پښې لمس کړې
او هغې له هغوی وغوښتل چې ستاسو ټول موجود پټنځای ته نږدې شي
نرم خوشبو راته وویل چې خپله لاره تعقیب کړم

ستاسو د سپېڅلي معبد ته چې د ګلابونو او ریشم ګلونو په زړه کې دی

او مرغانو راته وویل چې ستا لپاره د دوی په ښېر سندرې ووایم

او د ویالو او ویالو په سر بې خونده باد

ما ستا لپاره زما د مینې بلبلونه راویښ کړل، او دوی ستا د لویې سینې څخه پورته په خندا پیل وکړ.

او د واښو د کږو ریښو سره، ما زده کړل چې څنګه خم کړم

ای ربه، زه تاته سجده کوم

او خوشبويي هم ماته ستا د عطرو د ښکلي بوی په اړه وویل.

او څنګه باید خپل زړه ستا د بې پایه تخت په وړاندې ستا د مقدس خوشبو څخه ډک وساتم؟

او کوچنیو، خاموشو، صبرناکو ډبرو راته وویل چې زه تا په هغو کسانو کې هم وګورم چې زما د خوښ د غلا کولو هڅه کوي.

هېر شوي کلونه له ما څخه وغوښتل چې خپلو ملګرو انسانانو ته د مینې او محبت پیغام په هره دقیقه او ثانیه کې پوښل شوی واستوم.

او هر فکر راته وویل چې ستا په زړه کې ولټوم

زما مینې ما ته الهام راکړ چې د هر هغه څه سره مینه وکړم چې ستاسو له لارې شتون لري.

او زما مینې ماته په غوږ کې وویل، "ای زما خدایه، په خپل ټول ځواک سره ما سره مینه وکړه"

یو ځل زه د واښو او ګلونو په بستر کې پروت وم او خوب مې ولید چې په وجود کې هر څه ښکلي او خوشحاله دي

زما سر په لوړو، شنو او ګڼو واښو ولاړ و، چې ما ته یې د خوږ بوی لرونکي بادونه راښکته کړل.

بیا زه اړ شوم چې خپل لاس او خپل بدن ته لاس ورکړم، او زه د دې د خالق عظمت څخه حیران شوم هو، زه حیران وم چې زه، چې د خپل بدن په واقعیت ډاډه یم، یوه ورځ به یې په ځمکه کې د آرام کولو لپاره پرېږدم دا بدن چې د مرګ په وخت کې به سړه، رنګین او بې حرکته شي، پداسې حال کې چې اوس دا د ژوند سره متحرک ښکاري او په سلګونو احساسات، ملیونونه فکرونه، او ملیاردونه تصورات او تصورات لري.

دا بدن هغه مرحله ده چې د ژوند فصلونه پرې راڅرګندېږي، چیرې چې د موسکا غوټ غوړېږي، یوازې د مرګ د ناڅاپي راتګ سره تعقیب کیږي دلته، د غوښې، هډوکو او وینې په مینځ کې، او د پوستکي د ښکلي نقاب تر شا، د ناروغ لیوان او د هیلو حیوانات پټ دي. او دلته هم، د بدن لاندې، د رڼا سلطنت ته یوه پټه لاره ده. دا بدن به وچ شي او له منځه لاړ شي کله چې د هغې مالک - روح - په نه بدلیدونکي ډول پرېږدي او ولې نه؟ ځکه چې

کله د فزیکي استوګنې روښانه مالک د مادې په خټو، ماتیدونکي کوټې کې د ژوند کولو څخه ستړی شي، د اعصابو تارونو سره تړلی وي چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري، هغه د خدای د ځمکې په یوه کونج کې په بل کور کې تسلیت ومومي - د بشپړ وجود په یوه بله سیمه کې چیرې چې د خوښ بوی هرچیرې او په دوامداره توګه خپریږي.

تلپاتې روح د تلپاتې موسکا سره د ژوند او مرګ رول لوبوي، بیا خپل ابدي کور ته ځي.

ایا د فلم لیدونکي مکلف دي چې د ننداري له پای ته رسیدو وروسته د تل لپاره په سینما کې پاتې شي؟ یقینا نه خلک باید بیرته کور ته راستانه شي په ورته ډول، روحونه دلته د ژوند د سینمایی تماشا څخه خوند اخیستلو لپاره راځي، بیا ځي او بیا بیرته راځي دوی د فلمونو او ډرامو لیدل خوښوي، او کله چې دوی د هغه نندارتونونو څخه ستړي کیږي چې دوی یې خوب لیدلی و، او هغه درسونه یې زده کړي چې خدای غواړي دوی یې زده کړي، دوی یو ځل او د تل لپاره د ابدي نعمت کور ته راستنیږي.

کله چې ارزښتونه پر عدالت ولاړ نه وي، نو تشې خلاصېږي چې له لارې یې بدبختي او کړاوونه خپریږي. که ارزښتونه پر ځان غوښتنې، وژونکې شخړې او سختې سیال ولاړ وي، نو پایلې به یې خرابې وي ځکه چې انګیزې یې ناپاکې دي، او په داسې حالت کې به پیسې برکت ونلري.

یو کس باید خپل وجدان له ځان غوښتنې پاک کړي او د نورو په لګښت د ځان د شتمنولو هڅه ونه کړي، ریښتینې قناعت روحاني دی، نه مادي، او په ژوند کې اصلي ګټه د حکمت، پوهې او د خدای د مینې خزانې درلودل دي.

موږ باید ساده ژوند وکړو او تل هڅه وکړو چې له نورو سره مرسته وکړو او د هغوی شرایط تر ممکنه حده ښه کړو، خو دا عالي هدف د نورو پروا کولو پرته د ځان غوښتنې او حرص سره مطابقت نلري.

هغه کسان چې دنیاوي دي غیر متوازن دي او له همدې امله بریالي نه ګڼل کیږي یو ساده، متوازن ژوند یو ښکلی هنر او د بریالیتوب نښه ده هغه کسان چې یوازین موخه یې د پیسو ترلاسه کول دي د خدای رضا به ونه مومي.

دا سمه ده چې خدای پاک په موږ کې د لوړې احساس راپارولی دی ترڅو موږ کار وکړو او د خپلو بدنونو لپاره خواړه چمتو کړو، خو د بدن لپاره خواړه ورکول د ژوند یوازین موخه نه ده، هدف د هر ډول مادي یا وختي غور څخه ډیر لوی دی، که څه هم دا څومره حیرانونکی، شاندار او ځلانده ښکاري.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه وپوښتل چې څنګه د الهي حضور تجربه وکړي هغه ځواب ورکړ، "هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ،

مراقبه وکړئ تر هغه چې تاسو احساس وکړئ چې ستاسو شعور د فکرونو نړ سوری کړي او بل اړخ ته ننوځي. په هرصورت، دا ټول ندي. د ذهن دننه کولو وروسته، لیوالتیا باید راپورته شي، او غوښتنې باید د سیلاب په څیر د خدای په لور ګړندي شي. کله چې شاګرد ځان په بشپړ ډول خدای ته تسلیم کړي، هغه ناڅاپه احساس کوي چې هغه د هغه مبارک حضور لمس کړی او هغه یې پیژندلی دی. هغه به د ډیر روښانه رڼا یوه لویه رڼا وویني، او هغه ممکن فرښتې او مهربان روحونه ووینی یا هغه ممکن د آسماني خوشبو بوی بوی کړي، او هغه به بیا بوه شي چې خدای هغه ته ځواب ورکړی دی، او د هغه بصیرت به خلاص شي، او خدای به هغه ته د ژوند رازونه ښکاره کړي یا هغه ممکن د مراقبت په جریان کې په لویه سوله کې ډوب شي. که هغه مراقبت ته دوام ورکړي او خدای خپله لویه مینه هغه ته ورکړي، نو هغه به د بیان څخه بهر الهي خوښ احساس کړي. بختور دی هغه څوک چې دا خوشحاله تجربه ورکړل شي"

الهي مینه د جنت دروازه پرانیزي، چې له لارې یې سالک د خدای حضور ته ننوځي.

که یو څوک د خدای، مهربان او هوښیار څخه د ابدي ژوند ډوډ وغواړي، هغه به هغه ته د مادي ناپوهۍ ډبره نه ورکوي. که یو عبادت کوونکی د حکمت خواړه لټوي، خدای به هغه ته د دوکې مار نه ورکوي. که یو عبادت کوونکی د خدای د الهي نعمت د جوهر غوښتنه وکړي چې ټولې تندې پرې ماتوي، هغه به هغه ته د اضطراب او رواني کړاو لړم نه ورکړي. که غولیدلي انسانان پوهیږي چې څنګه خپلو ماشومانو ته ښې ډالۍ ورکړي، نو څومره نور به رب - د ټولو نیکمرغیو او خوښ سرچینه - هغو کسانو ته روحاني پوهه او روښانتیا ورکړي چې له هغه سره مینه لري!

خدای پاک هغو کسانو ته چې د هغوی په لټه کې دي، تر ټولو لوړه پوهه او لوړه پوهه ورکوي، او هغه ځان هغه جدي غوښتونکي ته ورکوي چې هیڅ بدیل نه مني. هغه څوک چې د خپل ټول زړه او روح سره د خدای په لټه کې دی، تر ټولو هوښیار او د خدای په وړاندې تر ټولو خلکو ګران دی. کله چې د عبادت کوونکي لیوالتیا شدیده شي، هغه د خدای له خوا یو نادر او محبوب ځواب ترلاسه کوي او د مینې هغه بې ساري خوښ تجربه کوي چې هغه کسان یې تجربه کوي چې محبوب سره مینه لري.

هغه هوښیار کس چې په دې کایناتي خوب کې خپله ونډه د روحاني پوهاوي او مخ په زیاتیدونکي الهي خواهش سره لوبوي، خدای ته نږدې او هغه ته ګران دی. هغه پاکه مینه لري او له خدای سره مینه لري پرته له کوم ځان غوښتونکي انګیزې او پرته له کوم مخکیني شرط څخه، لکه د مثال په

توګه، "ای خدایه، زه به ستا عبادت په دې شرط وکړم چې ته ماته روغتیا، پیسې او آرام ژوند راکړې".

د هوښیار او خدای تر منځ یوه ژوره، متقابله مینه شتون لري چې بې حده او نه ختمیدونکې ده که څوک له خدای څخه د یو ځانګړي شی غوښتنه وکړي، خدای به بشپړ ډول پوهیږي چې سړی د هغه په پرتله د هغه په ډالیو کې ډیر لیوالتیا لري.

دا د یو چا لپاره غلطه نه ده چې د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره دعا وکړي، مګر کله چې دوی د خدای پیژندلو او د هغه د جلالي مخ رڼا لیدلو لپاره دعا کوي، دوی باید له دې څخه هیڅ شخصي ګټه ونه غواړي، او نه هم باید د دوی فکرونه یوازې ډالیو پورې محدود وي، بلکه پخپله ورکونکي ته. کله چې غوښتونکی دا په صادقانه توګه ترسره کړي، دوی به په اتوماتیک ډول د سخاوت د سرچینې او د فضل سمندر څخه نورې ټولې ډال ترلاسه کړي.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه په ځینو حالاتو کې د چلند او له نورو سره د چلند په اړه مشوره وغوښته، او هغه وویل:

د حق پیروي وکړئ او له هغه څخه مه انحراف کوئ، او د هر هغه څه ویلو څخه ډډه وکړئ چې تاسو یا نورو ته زیان رسوي، حتی که دا ریښتیا وي ، تر هغه چې تاسو د حق له روح څخه منحرف نه شئ. په ورته وخت کې، تاسو باید مخالف انتها ته لاړ نشئ او د دردناک حقایقو د بیانولو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایاست.

له ځان او نورو سره صادق اوسئ پرته له دې چې په غیر ضروري شیانو تمرکز وکړئ، ریښتیا ووایاست او د هغو شیانو له ویلو ډډه وکړئ چې چا ته زیان رسوي یا زیان رسوي. د صداقت او روڼتیا په نوم خپل ټول رازونه مه ښکاره کوئ، ځکه چې که تاسو خپلې کمزورۍ ښکاره کړئ، نو دوی به هڅه وکړي چې تاسو ته زیان ورسوي یا مسخره کړي کله چې دوی وغواړي. ولې دوی ته داسې وسله ورکړئ چې دوی ستاسو په وړاندې وکاروي؟

په داسې ډول خبرې او عمل وکړئ چې ځان او نورو ته خوښي او سوله راولي

دا اړینه ده چې روحاني بصیرت رامینځته شي ترڅو د هغه حقیقت ترمنځ توپیر وپیژندل شي چې ښه راوړي او د بیا تکرار حقایق پرته له دې چې د دوی څخه رامینځته شوي پایلو ته پام وکړي، ځکه چې شیان د دوی د پای له مخې قضاوت کیږي. دا مشوره نه ده چې هر هغه څه ووایاست چې تاسو یې پوهیږئ، او نه هم دا مشوره ورکول کیږي چې د هغو مسلو په اړه پټ او پټ اوسئ چې نور یې باید د دوی د ګټې لپاره پوه شي.

کله چې تاسو بشپړ بصیرت نلرئ، نو غوره ده چې په خبرو کې ځان وساتئ تر هغه چې تاسو د حقیقت مستقیم پوهه ولرئ چې د ټولو لپاره عادلانه پایلې ولري.

د خدای په اړه فکر وکړئ او د هغه څخه مرسته او لارښوونه وغواړئ، او ستاسو بصیرت به خلاص شي ترڅو تاسو شیان په روښانه توګه وګورئ او بیا به وکولی شئ په ښه توګه توپیر وکړئ.

د بدن حجرات د ځوان ژوند سره چارج کول

کاسمیک انرژي په دوامداره توګه او پرته له کوم خنډ څخه بدن ته ننوځي، مګر ډیری خلک د دې پراخ ژوند څخه بې خبره دي هغه کسان چې دا احساس کوي په خپلو حجرو کې د انرژ زیاتوالی او یو تازه جریان تجربه کوي چې دوی ته نوی ځواک چمتو کوي.

ټول طبیعت د کایناتو د رب په درناوي سر ټیټوي، او د هغه ځواک د انسانیت له لارې جریان لري ستونزه د انسانیت او د ټول ځواک سرچینې ترمنځ د قوي اړیکې رامینځته کولو کې پاتې راتلل دي. موږ به مستقیم ډول د الهي ځواک له لارې ژوند کوو، او نور ټول ځواک د خدای د دوامدار ځواک پرته بې ګټې دي.

خواړه، اکسیجن او لمر - دا عناصر کولی شي موږ ته یو څه روغتیا راکړي، مګر موږ باید پوه شو چې څنګه د لامحدود سرچینې څخه بشپړ روغتیا ترلاسه کړو. د موادو سرچینې د کوچنیو بیټریو په څیر دي چې بالاخره چارج یې ختمیږي، پداسې حال کې چې لامحدود سرچینه یو بیاوړی جنراتور دی چې ځواک یې هیڅکله کم نه کیږي، په دوامداره توګه روح ته ژوند، خوښ او ځواک ورکوي. له همدې امله، دا خورا مهم دی چې څومره چې امکان ولري په لامحدود سرچینې تکیه وکړئ.

هغه څوک چې غواړي باید د دې حیاتي زیرمو څخه د مستقیمې سرچینې څخه د ګټې اخیستنې سمه لاره زده کړي، او باید پوه شي چې فکر واقعیت دی، ځکه چې ټولې طبیعي پیښې د الهي فکر یوه مجسمه ده ځکه چې خدای د دې ځمکې د جوړولو دمخه د هغې په اړه فکر کاوه.

ډیری خلک په دې باور دي چې فکر د بدن محصول دی، مګر د بدن خورا دقیق جوړښت، او د هغې د برخو او غړو ترمنځ حیرانونکې همغږي، په څرګنده توګه دا په ګوته کوي چې بدن د یو عالي کاسمیک ذهن تخلیق دی.

ذهن هغه اصلي عنصر دی چې بدن کنټرولوي، او د یو کس لپاره دا خورا مهمه ده چې د انسان د نیمګړتیاوو لکه ناروغ، کمزور، عمر او مایوس له ذهني وړاندیزونو څخه ډډه وکړي، او ځان ته ډاډ ورکړي چې یو نه ختمیدونکی فعالیت د هغه له لارې تیریږي، او دا فعالیت د هوښیار سره

ورکړل شوی او د بدن حجرو ته د هوساینې او د ځوان د ژوندانه وړتیا ورکوي.

فکر د هر ژوندي حجرو دماغ، احساسات او احساسات دي؛ دا ځواک لري چې بدن فعال او هوښیار وساتي یا سست او سست وساتي. فکر مالک دی، او د بدن حجرات یې تابع دي، د خپل ستر مالک د امرونو او منعونو اطاعت کوي: فکر

موږ د هغو خوړو کیفیت ته چې هره ورځ یې خورو، د پام وړ پاملرنه کوو، او په ورته ډول موږ باید د هغو فکري او رواني خوړو کیفیت ته پاملرنه وکړو چې موږ یې هره ورځ خپلو ذهنونو ته ورکوو.

میټافزیک ساینس پوه وایي چې بدن الکترومقناطیسي څپه نه ده بلکې د شعور یوه څپه ده چې د الهي شعور په سمندر کې لامبو وهي.

هره ورځ موږ باید خپل فزیکي ځواک پیاوړی کړو، خپل ذهني ځواک زیات کړو، او د مراقبت، سالم فکر کولو، او مثبت، ګټور کار له لارې خپل ریښتیني ځان وپیژنو چې بدن، ذهن او روح ته ګټه رسوي.

خدای پاک زما د ژوند په دې اوږدو کلونو کې ماته د خوښ برکت راکړی دی، که خلک زما په مخ د قناعت موسکا ویني یا نه، الهي خوښي تل زما سره ده او هیڅکله ما نه پریږدي. د خوښ لوی سیند زما د شعور د شګو لاندې په دوامداره توګه بهیږي او د برکت لرونکو چینو په څیر راوځي چې زما د ژوند باغونه اوبه کوي.

نه د ژوند ناڅاپي بدلونونه زما سکون ګډوډولی شي، او نه هم د مرګ ویره هغه روحاني خوښي لرې کولی شي چې زه یې احساسوم.

دا ستونزمنه وه چې دا حالت دایمي او نه بدلیدونکی شي، مګر د روح میوې چې زه یې اوس خوند اخلم او له نورو سره یې شریکوم د ټولو هغو هڅو ارزښت درلود چې ما پکې کړې وې.

زه فکر کوم او د الهي روح په لارښوونه عمل کوم پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه دی، بلکې په انسانیت کې د خپلو وروڼو او خویندو خدمت کول دي له همدې امله، خدای زما لپاره د نیکمرغ ډیری دروازې پرانیستې دي ترڅو ځان بسیا کړم او خپل ماموریت بشپړ کړم او هرکله چې زه مرستې ته اړتیا لرم، خدای سمدلاسه یې چمتو کوي.

زما یوازین هیله ستاسو خدمت کول دي، او له همدې امله زه دلته یم.

د خدای قدرت ستاسو په ژوند کې هم کار کوي تاسو به دا حقیقت پخپله تجربه کړئ کله چې ستاسو باور پیاوړی شي او تاسو پوه شئ چې ریښتیني شتمني د مادي بریالیتوب څخه نه بلکې د لوی خدای څخه راځي.

که څه هم ژوند غیر متوقع، مغشوش او پراسرار ښکاري، له شکونو او هر ډول ستونزو او بدلونونو ډک دی، موږ د خدای د دوامداره ساتنې لاندې

پاتې یو. مونږ باید د پېښو په وړاندې مسایل مبالغه نه کړو یا خپل ارامتیا له لاسه ورنکړو، ځکه چې که مونږ ویره پرېږدو چې مونږ غالب کړي، مونږ بد ته ځواک ورکوو او د هغې ریښې ژورې کوو، کوم چې د ویرې او اضطراب په خاوره کې وده کوي او وده کوي.

مونږ باید د ژوند په ازموینو کې د تلپاتې خوښ او سولې تمه ونه کړو؛ بلکه، مونږ باید هغه په ځان کې ولټوو او کشف کړو. بیا، هر هغه تجربې چې مونږ ترې تیریږو، مونږ به ورسره په ورته ډول معامله وکړو لکه څنګه چې مونږ په فلم کې د بل چا تجربې ګورو، که خوندور وي یا دردناک.

یو څوک کولی شي خپلې ټولې تجربې په دردناکو او ناخوښ ازموینو بدلې کړي که چیرې دوی خپل ذهن ته اجازه ورکړي چې دا کار وکړي. دوی ممکن له ښې روغتیا څخه خوند واخلي مګر بیا هم د هغې ارزښت نه درک کوي. مګر که دوی ناروغه شي، نو بیا به دوی ځان عاجز کړي او د هوساینې نعمت ستاینه وکړي. مونږ باید د خدای احسان ومنو او د هغه د هغو نعمتونو لپاره مننه وکړو چې هغه مونږ ته راکوي پرته له دې چې د ناوړه شرایطو انتظار وکړو چې مونږ شکر وباسو او د هغه فضل ومنو.

ژوند باید د فکر او عمل ترکیب وي کله چې یو څوک خپل رواني توازن له لاسه ورکوي، نو دوی د اندیښنو، د غم د وریځو او د دردونو د بریدونو سره مخ کیږي او که دوی هڅه وکړي چې د روغتیا، سوکال او حکمت قوانین مات کړي، نو دوی به خامخا د ناروغ، فقر او ناپوه سره مخ شي.

مونږ باید خپلې ارادې پاکې وساتو، خپلې انګېزې پاکې وساتو، او په داسې ډول عمل وکړو چې مونږ ته ذهني سکون راولي، او د ژوند شرایطو ته اجازه ورنکړو چې زمونږ سوله ګډوډ کړي او زمونږ خوښ له منځه یوسي.

همدارنګه زمونږ عقل بیاوړی کړئ او د فکرې او اخلاقې کمزور بار رد کړئ چې له کلونو او نسلونو څخه په میراث پاتې دی. دا ناپاک باید د نوي شوي هوډ او تولیدي عمل په اور کې وسوځول شي. د دې رغنده چلند سره، ریښتینی ژمن فرد کولی شي د آزاد او آزاد افقونو ته ورسیږي.

د خوښ ابدي قوانین

ویل کېدل چې د هند د یو صالح واکمن په زرین دور کې، هیڅ داسې پیښه، بې وخته مړینه، یا طبیعي آفتونه نه دي رامنځته شوي چې د هغه د سلطنت سوله او بشپړ همغږي ګډوډ کړي.

کله چې د کورن غړي په ډېر صداقت سره ژوند وکړي، نو هر کور به ډېر همغږي، روغتیا او مینه تجربه کړي مګر کله چې د کورن غړي یو بل سره د بدو خود غرض سره چلند وکړي، نو کور به په اتوماتیک ډول د اختلاف او کرکې څخه ډک شي. دا په ملتونو هم پلي کیږي کله چې خلک په

صداقت او صداقت سره ژوند کوي، دوی به په ځمکه کې د خدای سلطنت وګوري.

وخت کم دی نن موږ دلته یو، سبا به لاړ شو د خدای لټون د انسانانو تر ټولو لوړ امتیاز دی موږ باید له هغه آزادۍ څخه ډیره ګټه پورته کړو چې خدای موږ ته په دې ژوند کې راکړې ده او په هوښیارۍ سره یې وکاروو ترڅو موږ په شخصي توګه ابدي روحاني حقایق تجربه کړو.

ګناه هر هغه څه دي چې د یو چا لپاره درد او رنځ رامینځته کوي نیکي هغه څه دي چې دوی د تل لپاره خوشحاله کوي که چیرې یو څوک په خپلو افکارو کې روحاني همغږي او په ځان کې سوله ونه لري، نو نوی کور، نوی موټر، یا بل څه به نوي نشي کولی د دوی روح ته خوښۍ او سکون راوړي؛ بلکه، د دوی داخلي عذاب به د دې نویو شیانو او نورو شیانو ترلاسه کولو سره هم پاتې شي.

ریښتینې خوښي د شرایطو سره د مقابلې او د ټولو بهرنیو ازموینو په وړاندې د مقاومت کولو وړتیا کې ده. دا هغه وخت موندل کیږي کله چې تاسو د نورو د تعصب او ناوړه هڅو له امله رامینځته شوي دردناک درد او سختۍ زغملی شئ ترڅو تاسو ته زیان ورسوي او تاسو په جال کې واچوي، او تاسو د دوی سرغړونو ته په مینه او بخښنې سره ځواب ورکوئ. کله چې تاسو د بهرني شرایطو د دردناک ډنګونو سره سره د خپل ذهن سوله ساتلو توان لرئ، نو تاسو به د خوښۍ خوند واخلئ.

مقدس کتابونه وایي چې هغه کسان چې د الهي احکامو څخه سرغړونه کوي او د خپلو احمقانه غوښتنو او خواهشاتو تعقیبوي، نه به خوښي ومومي او نه به خپل وروستۍ هدف ترلاسه کړي. دوی د حق غوښتونکي څخه غوښتنه کوي چې مقدس کتابونه خپل لارښود رڼا وګرځوي او د هغه څه په ټاکلو کې قضاوت وکړي چې باید ترسره شي او له هغه څه څخه ډډه وشي، او مسایل وپیژني او د حکمت سره سم عمل وکړي.

هغه کسان چې په ځان باور لري هغه کسان دي چې په صداقت سره عمل کوي. خوښۍ یوازې د پاکو افکارو او سمو کړنو څخه راځي. که تاسو اوس خوشحاله یاست، نو تاسو به په راتلونکي کې هم دلته او هم په راتلونکې نړۍ کې خوشحاله اوسئ.

موږ باید د ښه بخت حاصل راټول کړو د حکمت میوې راټولولو سره پداسې حال کې چې د شته فرصتونو لمر ځلیږي. په بل عبارت، موږ باید فرصتونه وکاروو مخکې لدې چې ډیر ناوخته شي.

(له فرصت څخه ګټه پورته کړئ، ځکه که له فرصت څخه ګټه پورته نه کړئ، نو دا به د پښېمانۍ سرچینه شي)

خدای موږ ته روحاني قوانین راکړي دي چې احکام بلل کیږي، خو دا احکام هره ورځ او هر ځای له پامه غورځول کیږي او ماتیږي. تر هغه چې خلک د دوی معنوي معنی ونه پوهیږي، دوی به تل د دوی په اړه شکایت وکړي او له دوی څخه به مخ واړوي. دا احکام د ټولو ابراهیمي مذهبونو لخوا تایید شوي تلپاتې چلند قوانین دي. په هرصورت، متنونه ډیری وختونه د دې احکامو رواني اړخونه او د دوی د تعقیب سره تړلې ګټې تشریح کولو کې پاتې راځي. خلک دا احکام په عبادت ځایونو کې مني مګر د دوی څخه بهر یې تعقیب نه کوي، دا د دې ادعا سره توجیه کوي چې دا قوانین غیر عملي، غیر منطقي او د وخت سره سم ندي. بیا هم، د دې احکامو سرغړونه په نړ کې د ټولو بدبختیو اصلي لامل دی.

خو د دې حکمونو ګټه څه ده او ګټې یې څیرته دي؟

سپېڅلي کتابونه انسان ته لارښوونه کوي چې د خدای په اړه فکر وکړي، خپل ذهن په هغه کې ډوب کړي، ټول کارونه هغه ته وسپاري، او د هغه عبادت په صادقانه عبادت سره وکړي، پرته له منافقت او له خیانت څخه.

د خدای پیژندنه باید د ژوند وروست موخه وي دنیاوي دندې د هغه ځواک پرته نشي ترسره کیدی چې خدای انسان ته ورکړی دی د عادي دندو ترسره کول پداسې حال کې چې خدای هیرول یوه تېروتنه او ګناه ده.

ګناه د ناپوه معنی لري: په داسې طریقه عمل کول چې د انسان د لویې ښېګڼې خلاف وي.

ولې خلک غم او پښیماني احساسوي؟ ځکه چې دوی په سمه توګه عمل نه دی کړی ځکه چې خدای د دوی په زړونو کې لومړی نه و.

د یو کس په ژوند کې باید له خدای څخه ډیر مهم ونه ګڼل شي که چیرې یو کس په ریښتیا سره د خدای پاملرنه وکړي او د هغه په وړاندې خپله روحاني دنده ترسره کړي، نو د دوی شرایط به په هره لاره کې ښه شي، او دوی به د ټولو شاوخوا شرایطو سره سره د خوندیتوب احساس وکړي.

کله چې یو څوک د خدای پرته د شتمنیو، پیسو، شهرت یا بل څه عبادت پیل کړي، نو ناخوښي د دوی قسمت ګرځي هغه کسان چې خپل ټول پام په دې شیانو متمرکز کوي په حقیقت کې د دوی عبادت کوي، او له همدې امله دوی خدای ته نږدې نه کیږي بلکه له هغه څخه لرې کیږي مګر هغه کسان چې خدای ته فکر کوي، په هغه غور کوي، او په زړونو کې له هغه سره اړیکه لري هغه ته نږدې کیږي او د هغه سره په خاموشه اړیکه کې داخلي خوښ تجربه کوي.

یوازې خدای د انسان د خوبونو او د تلپاتې خوښ هیلو د پوره کولو توان لري، له همدې امله، هیڅ شی ته باید اجازه ورنکړل شي چې په زړه کې د خدای ځای ونیسي.

داسې مقدس ښېې شته چې ممکن د سالک سره د خدای په یادولو او هغه ته نږدې کیدو کې مرسته وکړي مګر، که یو څوک د دې سمبولونو عبادت پیل کړي، نو د دوی زیان به د دوی ګټې څخه ډیر وي عبادت باید یوازې خدای ته متوجه شي، ځکه چې بل هیڅ شی د عبادت وړ ندي.

د عبادت د ډول په هر ډول وي، دا د خدای لپاره د منلو وړ ده تر هغه چې عبادت کوونکی یې د روحاني پوهاوي او د هغه لپاره د لیوالتیا سره ترسره کړي. په هرصورت، ډیری خلک د عبادت جوهر نه پوهیږي، او د دوی فکرونه او زړونه له خدای څخه مراسمو ته اړول شوي دي، په دې توګه د دوی د عبادت څخه ډیره ګټه نه پورته کوي.

ریښتیني عبادت کوونکي خپل شعور ته اجازه نه ورکوي چې په کوم انځور یا شکل پورې محدود وي، مګر دوی په ژوره مینه او بشپړ پام سره د ټولو انځورونو او ښو تر شا الهي روح ته تمرکز کوي.

خدای مطلق او لامحدود دی، او هیڅ انځور یا مجسمه نشي کولی هغه ونیسي.

دا ویل کیدی شي چې خدای په هر هغه چا کې ځان ښرګندوي چې له هغه سره په صادقانه توګه مینه لري او د هغه سره په همغږ کې وي، ځکه چې هغه هرچیرې شتون لري او له همدې امله په هرچا کې شتون لري. په هرصورت، هرڅوک د الهی شتون ښرګندولو وړتیا نلري. لمر په ډبرو سکرو او الماس دواړو کې په مساوي ډول ځلیږي، مګر الماس د لمر وړانګې ترلاسه کوي او منعکس کوي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی. په ورته ډول، ټول خلک د خدای په رڼا کې ډوب دي، مګر یوازې یو څو یې کولی شي دا رڼا ترلاسه کړي او په خپلو فکرونو او کړنو کې یې منعکس کړي. د دې کولو لپاره، دوی باید د مراقبت او د الهی تعلیماتو او احکامو تعقیبولو له لارې ځانونه پاک کړي.

کله چې موږ د خدای نوم تلفظ کوو، موږ باید په ژوره او صادقانه توګه د هغه څه څخه خبر شو چې موږ یې وایو که تاسو د لمانځه پرمهال د خلکو فکرونو ته وګورئ، نو تاسو به ومومئ چې ډیری یې د خدای پرته د هرڅه په اړه فکر کوي، که څه هم دوی د هغه نوم تلفظ کوي! داسې دعا بې ګټې او بې ارزښته ده.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید هڅه وکړو چې خپل ټول ذهنونه په خدای متمرکز کړو، پرځای د دې چې یوازې د هغه مبارک نوم تکرار کړو او زموږ فکرونو ته اجازه ورکړو چې ګډوډ شي. زما یوه ترور به خپلې دعاګانې

په تسبیحو باندې لوستلې، کوم چې په ندرت سره د هغې له لاس څخه وتلې وې. مګر هغې یوه ورځ ماته اعتراف وکړ چې سره له دې چې څلویښت کاله د دې دعا عادت تمرین کړی، خدای د هغې دعاګانې نه دي ځواب کړې، هیڅ حیرانتیا نشته! د هغې "دعاګانې" د یو عصبي عادت څخه ډیر څه نه وو.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید د خدای پرته بل څه فکر ونه کړو موږ باید هڅه وکړو چې په خپل عبادت کې مخلص او په خپلو دعاګانو کې وقف شو د دعا د تسبیحو کارول او په دوامداره توګه د خدای نوم یادول په بشپړ ډول د منلو وړ دي کله چې عمل له زړه څخه سرچینه اخلي او د اخلاص او متمرکز ذهن لخوا ملاتړ کیږي. په هرصورت، دا عمل د وخت په تیریدو سره اتومات کیدی شي.

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې، د ارمان او الهي مینې په تسبیح کې ووایو؛ دا ریښتینی عبادت دی چې د خدای زړه لمس کوي. د خدای نوم په سړه سینه او سرګردانه ذهن سره ویل سپکاوی او بې احترامي ده. کله چې یو څوک دعا کوي، د یو چا زړه او ذهن باید د خدای له مینې ډک شي. د لوړو یوګیک تمرینونو له لارې ذهني تمرکز کول موږ سره مرسته کوي چې خدای ته نږدې شو، د جلال او شان عالي سرچینه، او همدارنګه موږ سره مرسته کوي چې فکر وکړو او له هغه سره اړیکه ونیسو.

دا اړینه ده چې په اون کې یوه ورځ د خدای د فکر کولو لپاره روحاني اعتکاف (که امکان ولري) ته وقف کړئ او د سکون، سولې او داخلي سکون تجربه کړئ. په دې ډول تیر شوی وخت به د هغو ستونزو او اندیښنو لپاره یو آرامه مرهم وي چې تاسو ورسره د اون په پاتې ورځو کې مخ کیږئ.

هرڅوک باید هره اون یوه ورځ په انزوا یا "روحاني اعتکاف" کې تیره کړي ترڅو خپل احساساتي ټپونه او دردونه روغ کړي. کله چې هغه ورځ د سولې، خوښ او قناعت ورځ شي، تاسو به یې په اون کې په لیوالتیا سره انتظار وکړئ.

یوازیتوب د عظمت قیمت دی تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې ستاسو د ذهن، بدن او روح لپاره به د دې روحاني اعتکاف او ستاسو د روح او خدای سره د اړیکې له لارې ترلاسه شي. که تاسو د ریښتینې خوښ هیله لرئ، نو تاسو باید سهار وختي له خوبه پاڅیدو وروسته او همدارنګه د شپې له خوب څخه مخکې ځان د الهي سولې په سمندر کې ډوب کړئ.

د هند پوهان نه یوازې د یوې ورځې د انزوا مشوره ورکوي، بلکې هره ورځ د څلورو ځانګړو وختونو په اوږدو کې د خاموش مراقبت اړتیا باندې ټینګار کوي. سهار وختي، د پاڅیدو او د چا سره د لیدلو دمخه، یو څوک باید د

آرام او د سولې احساس څخه خوند واخلي. په غرمه کې، يو څوک بايد د غرمې دمخه ذهن ارام کړي، او بيا د ډوډ دمخه د آرام دورې څخه خوند واخلي. په پای کې، د شپې له خوب څخه مخکې، يو څوک بايد يو ځل بيا د سولې حالت ته ننوځي.

هغه کسان چې په پوازيتوب کې او د دې ځلورو ورځنيو دورو په اوږدو کې په دقت سره چوپتيا مراعاتوي، دوی به د خدای سره په همغږ کې احساس وکړي. هغه کسان چې دا ټولې دورې نشي ليدلی، بايد لږترلږه سهار او ماښام ساعتونه وقف کړي. په دې کولو سره، د دوی ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي، او دوی به خوښي تجربه کړي؛ تجربه غوره ثبوت دی.

که تاسو د خپل بانکي حساب د پوښښ لپاره کافي فنډونه جمع کولو پرته چيکونه ليکلو او لاسليک کولو ته دوام ورکړئ، نو ستاسو پيسې به ختمې شي. ستاسو په ژوند کې هم همداسې پلي کيږي. ستاسو د ژوند په حساب کې د سولې منظم زيرمو پرته، ستاسو انرژي به ختمه شي، ستاسو سکون به ورک شي، او ستاسو خوښي به له منځه لاړه شي. لنډه دا چې، تاسو به بالاخره احساساتي، رواني، فزيکي او روحاني افلاس سره مخ شئ، مګر په خدای باندې ژوره ورځن مراقبت به ستاسو په روح کې نيمګړتياوې جبران کړي.

يو متقی سالک هره ورځ مراقبه کوي، د زړه په ټوله مينه او ليوالتيا سره له خدای سره اړيکه نيسي، له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه کوي که تاسو د خدای عاشق ياست او د هغه د شتون تجربه کولو ته ليواله ياست، نو تاسو بايد خپل ذهن او بدن د هغه په سوله کې ډوب کړئ، او ژوند به ستاسو په مخ موسکا وکړي، او ستاسو چارې به په ډيرو لارو ښه شي. يو ارام سړی په ندرت سره غلط کوي او برياله کيږي چيرې چې زرګونه ناکام کيږي.

هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي يا د هغه پروا نه کوي خپه او بدبخت کيږي دوی خپه کيږي او د چلولو ماشينونو ته بدليږي.

د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته شي او ستاسو وجود به د خپلو شفا ورکوونکو وړانګو سره پوښي تر هغه چې تاسو روحاني هڅه وکړئ او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای ورکړئ.

د غور او فکر ورځ بايد د ذهني او فزيکي آرام او د داخلي سولې د کښت ورځ هم وي. هر هغه فعاليت چې حکمت او سوله راوړي په هغه ورځ يو برکتي فعاليت دی.

د مور او پلار د درناوي په اړه، مقدس کتابونو د هغوی سره د ښه چلند سپارښتنه کړې ده: "د خپل پلار او مور درناوی وکړئ" او "د مور او پلار سره مهربان اوسئ"

د انسانانو پلرونه او میندې باید د خدای د استازو په توګه درناوی وشي، ځکه چې دوی ته د انسانیت د پیدا کولو ډالۍ ورکړې ده مور د خدای د پاکې مینې مجسمه ده، ځکه چې مینه ناک مور هغه ځای ته بخښنه کوي چیرې چې بل څوک به یې ونه کړي پلار د خدای د حکمت او د خپلو ماشومانو د ساتنې څرګندونه ده.

یو کس باید د خدای پرته له خپل پلار او مور سره مینه ونکړي، مګر د دې مینې د څرګندولو په توګه. ساتونکی او هوښیار. عالي الهي روح د ماشوم سره د مرستې لپاره پلار او مور کیږي، له همدې امله باید په والدینو کې درناوی وشي.

صحیفې مور ته د وژنې لپاره د وژنې په وړاندې هم مشوره راکوي، ځکه چې بیا یو څوک قاتل کیږي یو سړی باید د شدید احساساتو په یوه شیبه کې د بل ژوند ونه نیسي مګر، که چیرې عزیزان ګواښل کیږي، نو یو څوک باید د هغو کسانو د ساتنې لپاره مبارزه وکړي چې خدای ورته سپارلي دي، ځکه چې دا د خپلې کورنۍ او هیواد دفاع یوه مقدسه دنده ده.

د زنا د منع کولو په اړه، د جنسي اتحاد مثالي هدف باید د خدای په شکل کې د رامینځته شوي ماشومانو زیږون او د هغه پاکې مینې څرګندونه وي چې د میرمنو لخوا احساس کیږي چې خدای په یو بل کې ګوري هغه کسان چې یوازې په فزیکي کچه ژوند کوي، پرته له دې چې ریښتینې مینې یا هغه لوړ هدف ته پام وکړي چې جنسي خواهش یې رامینځته شوی، د دې حکم سره سم زنا کوي. پدې حالت کې، دوی د ځارویو څخه توپیر نلري چې خپل جنسي غوښتنې پوره کوي او بیا په خپله لاره ځي.

خدای دا تخلیقي هڅونه په نارینه وو او ښځو کې د زیږون او په واده شوي ژوند کې د ریښتینې متقابلې مینې څرګندولو لپاره رامینځته کړې، او دا باید په بل ډول ناوړه ګټه وانخیستل شي، بلکه په یوه مقدس فعالیت او پوهې بدل شي.

که تاسو په خپل وجود کې جنسي ځواک کنټرول او وویښئ، نو تاسو به وکولی شئ د لیکلو، انځورګرۍ، یا په بې شمیره نورو لارو کې د پټو استعدادونو د څرګندولو لپاره عالي ذهني وړتیاوې رامینځته کړئ.

او کله چې تاسو بالاخره د تخلیقي فعالیت کنټرول او په روحاني ډول بدلولو توان ولرئ، تاسو به لویه سوله، لویه مینه، او زیاتیدونکې روحاني خوښۍ تجربه کړئ.

هغه اولیاء او روحاني مشران چې خپل جنسي فعالیت یې په روحاني ډول بدل کړی دی، هغه لویان دي چې په نړۍ کې او د حقیقت لپاره په باطني لټون کې د حیرانونکو او حیرانونکو کارونو ترسره کولو توان لري.

په دې توګه، د جنسي غوښتنې تر ټولو لوړه ګټه دا ده چې د هغې ځواک لوړ شي، يعنې د حکمت، لوړو نظرونو او روحاني ايډيالونو د ځرګندولو لپاره خپله انرژي د لوړ هدف په لور واړوي. يو څوک بايد د جنسي فکرونو څخه خوند ترلاسه نه کړي يا د هغه څه غوښتنه ونه کړي چې منع دي. کله چې دا ډول ځان کنټرول ترلاسه شي، نو يو څوک به د جنسي اړيکو او د هغې د لوړ هدف په اړه يو سالم ليد ولري.

د جنسي مسلو غلام کېدل د روغتيا، ځان کنټرول او فکري سولې له لاسه ورکولو معنی لري، او په لنډه توګه، د خوښ□ ټول هغه عناصر چې يو څوک ورته اړتيا لري.

مقدس کتابونه هم موږ ته لارښوونه کوي چې غلا ونه کړو که چيرې د زرو کسانو يوه ډله له يو بل څخه غلا وکړي، نو هر يو به ۹۹۹ دښمنان ولري نو له همدې امله، يو څوک بايد د نورو حقونو تر پښو لاندې نه کړي، او نه هم د دوی ځمکه، سوله، مينه، وقار، يا د دوی کوم مادي يا معنوي ملکيت ضبط کړي که تاسو د هغه څه د اخيستلو ليوالتيا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتيا لرئ يا هيله به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې رامينځته کيږي کله چې يو څوک د نورو سره حسد پيل کوي د ناوړه غوښتنو تخم بايد له ذهن څخه ويستل شي. روحاني خيرخواهي لاره ده بيا، يو څوک به په طبيعي ډول کثرت جذب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچينو څخه راشي چې دوی يې پيژني او هغه سرچينې چې دوی يې نه پيژني دا يو بې عيب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنيو په تعقيب تيروي، د دوی سترګې تل په هغه څه باندې تيروي چې نور يې لري، حتی که د دوی خپل خزانې له سرو زرو ډکې وي.

تر هغه چې مادي خود غرضي پريښودل نشي، نړ□ نشي کولی خوښ□ وپيژني.

خوښي يوازې د معنوي همکار□ له لارې راځي دا هغه وخت راځي کله چې يو څوک د نورو اړتياوې داسې احساس کړي لکه څنګه چې دوی خپل دي او د نورو لپاره کار کوي لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره کار کوي.

بل مهم حکم دا دی چې د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړئ د حقايقو په تحريفولو سره د چا زيان رسول د ټولنيزې همغږ□ د کمزوري کولو بله لاره ده که څوک غواړي چې ښه چلند ورسره وشي، نو بايد له نورو سره سم چلند وکړي.

حقيقت بايد تل وويل شي، مګر د حقيقت ويلو او يوازې د حقايقو بيانولو ترمنځ بايد توپير وشي. يو چا ته د ګوډ يا ړوند په توګه اشاره کول زيانمنونکي او بې ګټې دي. يو څوک بايد د نورو احساساتو ته پام وکړي او د

هغوی له شرمولو څخه ډډه وکړي. په ورته ډول، د هغه حقیقت افشا کول چې د یو چا سره د نیک هدف پرته خیانت کولی شي هم غلط دي. له بلې خوا، یو څوک باید د حقیقت ویلو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایي؛ بلکه، یو څوک کولی شي په ځینو شرایطو کې چوپ پاتې شي ترڅو نورو ته شرمنده یا زیان ونه رسوي.

سړی باید د حسد څخه ځان وساتي، یوه ویجاړونکې ناروغي ده چې د روح سکون خوري. هرڅومره چې یو څوک د نورو سره د تړاو لرونکي شیانو لیوالتیا کوي، هومره یې ناخوښي او بدبختي زیاتیږي. حسد کوونکی کس یو ستونزمن ژوند تیروي، هیڅکله د سکون خوند نه پوهیږي. د دوی لپاره خورا غوره ده چې ځان ته درناوی وکړي، په ځان تکیه وکړي، او داخلي روحاني شتمني وغواړي.

د یو انسان وقار او داخلي ارزښت د هغه څه څخه ډیر لوړ دی چې دوی یې غواړي یا غواړي ولري خدای په هر انسان کې په داسې ډول څرګند دی چې په بل انسان کې نه څرګندیږي د دوی مخ د بل چا په څیر نه دی، او د دوی روح د بل چا په څیر نه دی، ځکه چې د دوی دننه د ټولو مخلوقاتو ترټولو لویه خزانه ده - او دا لویه خزانه خدای دی.

موږ د تیرو په زنځیرونو کې نه یو تړلي

کله چې یو څوک سم عقیده ولري او د هغې مطابق عمل وکړي، نو هغه د هغو کسانو په پرتله خوشحاله وي چې عقیده نلري او د ژوند په جګړه کې خپلې دندې نه ترسره کوي.

سالم ایمان او صالح عمل (چې د ښو انګیزو او ښو نیتونو ملاتړ کیږي) تل په هغه ځای کې شتون لري چیرې چې خوښي شتون لري، او هر چیرې چې خوښي شتون نلري له لاسه ورکوي له دې څخه، موږ کولی شو پایله وکړو چې دا د خوښ لپاره دوه اړین شرایط دي، کوم چې پرته له دوی څخه نشي ترلاسه کیدی. هغه څوک چې خوښ غواړي یوازې دا دوه بنسټیز عناصر ولري، کوم چې د هغې د بنسټ ډبرې او ستنې دي.

انسانان نشي کولی چې د کایناتو لامحدود اجزا کنټرول کړي - په خپله خوښه -، او نه هم دوی کولی شي تعدیل یا له منځه یوسي. دا اجزا په پیچلي ډول د انساني ژوند له جوړښت سره تړلي دي، او انسانان نشي کولی چې له دوی څخه په جلا توګه کار وکړي. په هرصورت، دوی کولی شي خپل ذهنونه کنټرول کړي ترڅو د دې اجزاو سره تطابق وکړي.

هغه ته زیان مه رسوه

زموږ پلرونه تر موږ ډیر خوشحاله وو، نه دا چې دوی د اوس په پرتله ډیر دنیاوي شیان او خوښ درلودې، یا دا چې دوی د ژوند له ستونزو سره لږ

مخ وو، بلکې دا چې دوی هغه رواني توازن درلود چې دوی ته یې آرام، سوله، قناعت او لنډه خوښ ورکړې وه.

دوی د خپلې خوښ لپاره په بهرنیو شرایطو تکیه نه کوله، او نه هم دوی بهرنیو شرایطو ته تسلیم شول چې دوی به یې له لاسه ورکړي. د دوی د آرام، سولې، خوښ او قناعت احساسات طبیعي، عادي، صحي او تلپاتې وو. موږ هم باید دا احساسات وده کړو که موږ غواړو خوښي ولرو او زموږ په منځ کې څوک نه لري؟

برخلیک د آزادۍ ارادې یا د انتخاب د آزاد د تیرو تمرینونو پایله ده د آزادۍ ارادې د تیرو کړنو له لارې، موږ په ځان باندې برخلیک او برخلیک راوړی او دوام ورکوو په هرصورت، موږ د تیرو بوږې تړلي نه یو، او نه هم موږ د تل لپاره د خپلو کړنو پایلو بوږې محدود یو. موږ کولی شو هغه څه بیرته راوباسئ چې موږ کرلي دي او هغه څه چې موږ لیکلي دي له منځه یوسو که موږ وغواړو او هڅه وکړو چې خپله لاره سمه کړو او د خپل حاصل کیفیت ښه کړو. که موږ د دردناک پایلو سره د عملونو تخمونه له منځه یوسو او په خپل ځای کې تخمونه وکرو چې د روح طبیعت سره مناسب وي، موږ به خامخا د هغو ښو تخمونو څخه د خوښ میوه ترلاسه کړو چې د روح په خاوره کې کرل شوي دي. موږ باید اوس، اوس او سبا نه، خپلواکه اراده تمرین کړو، که موږ غواړو چې لویه خوښي ترلاسه کړو یا رنځ او درد کم کړو.

له همدې امله، د خوښ شرایط د انسان په دننه کې دي، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په جدي توګه د هغه معادلې سره معامله وکړي چې غلط نه وي، او پایلې به یې په ګټه وي که چیرې هغه غوره ارزونه وکړي او ورسره معامله وکړي. خو هغه څوک چې قوي اراده لري د خدای سره په همغږ کې وي

متمرکز ذهن انرژي

کله چې تاسو د لمر رڼا متمرکز کوئ د یوې کوچن نقطې په اړه د میګنیفاینګ لینز په تمرکز کولو سره، دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او داسې نور وسوځوي په ورته ډول، کله چې تاسو خپل ذهن په کلکه متمرکز کوئ د هغې متمرکزه انرژي د شکونو بد او ریښې سوځوي، د ټولو ناکامیو لامل، او د حکمت رڼا د ځلا او ځلا سره روښانه کوي

کله چې فکر د خدای سره همغږي وي چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو مبارکو ځواکونو سرچینه ده، هغه د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو

لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي دلیلونه رامینځته کولو توان لري.

خدای دې ښې هڅې او خیرخواهۍ هڅې په بریالیتوب سره سرته ورسوي

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې وایي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیسي، په یوه نبات کې وده کوي او میوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتیاوې منعکس کوي.

کله چې تاسو په فضا کې په ملیونونو میله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله ډیر کوچنی ښکاري، مګر د ځمکې قطر نږدې 7,900 میله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر سل ځله ډیر دی که تاسو زموږ سیاره ځمکه مستقیم د لمر مخې ته کېښودلی شئ، نو دا به د هغې په پرتله د یوې کوچنۍ نقطې په څیر ښکاري تصور وکړئ چې د لمر پراخه پراخیږي تر هغه چې د هغې لویه ډله ټول نیلي اسمان ته ننوځي. اسمان چې موږ یې ګورو یوازې د لامحدود فضا یوه کوچنۍ ټوټه ده، یوازې یوه ټوټه، د کائناتو نفوذ چې حتی که لمر خپل پراختیا ته په لامحدودیت کې دوام ورکړي، بیا هم نشي کولی لامحدودیت احاطه کړي. د کوچنیوالي او محدودیت دا کاسمیک وهم د ذهن وړتیا محدودوي چې د کائناتو پراخوالی، د هغې اصلیت او د هغې سرحدونه درک کړي.

هغه څوک چې د ابعادو او اندازو تابع نه دی، چې هیڅ محدودیت او اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سیمو کې شتون لري. هغه به لرې پرتو ستورو کې دی، لکه څنګه چې هغه ستاسو او زما دننه دی، او هغه په شعوري ډول د هر هغه ځای څخه خبر دی چې هغه یې نیسي، مهمه نده چې څومره کوچنی وي یا لوی. د "انسان وروستۍ موخه" کتاب څخه.

دعاګانې

اې خدایه

زما لاس له تیارو څخه رڼا ته پورته کړه

اې کاسمیکي خاموشي

زه ستا غږ د سیندونو په ګونګوسې او د بلبلانو په شور او غوغا کې اورم

د باد په ژړا، د څپو شور او د لړزو په تندر کې

اې محبوب ربه!

زه ستا عبادت په الفاظو نه کوم، بلکې د زړه په ارمان سره چې ستا لپاره له لیوالتیا څخه ډک دی
اجازه راکړئ چې ستا پراخه پراختیا وګورم
د هرڅه تر شا ستا دوامداره شتون
شاید زه به پوه شم چې زه د ټل لپاره ستاسو د نه بدلیدونکي وجود یوه برخه یم.
اې ډک سمندر
کاشکې زما د هیلو څپڅپانده سیندونه د ځنډونو او ځنډونو له صحرا څخه بهېدلای
بالاخره، ستاسو تر ټولو لویه ګډوډي ګډې شوې ده
زما سره مرسته وکړه چې ستا غږ واورم، ربه
هغه کاسمیک غږ چې له هغې څخه د کایناتو اهتزاز راپورته شو
اجازه راکړئ چې ستا شتون د مبارک غږ له لارې درک کړم (اوم - آمین)
د ټولو مبارکو غږونو لپاره مقدس سندره
زما پوهاوی پراخ کړئ څکه چې زه د وجود سمفوني اورم
اجازه راکړئ چې د کاسمیک سمندر په څیر احساس وکړم
او د بدن څپې وهونکي حرکتونه د هغه په سینه نڅېږي
پرېږده چې تر ټولو مقدس غږ زما دننه غږ شي
زما پوهاوی له بدن څخه تر کائناتو پورې پراخول
آیا زه تلپاتې، هر اړخیزه خوښي احساس کړم؟
د رڼا له سمندر څخه چاودنه
اې بې پایه ځواک
اې ابدي حکمت
زما روح په خپل روحاني خوځښت سره چارج کړه
اې د برکتناک کاسمیک کلمې غږ
زما غلط سمې کړه
زه اړتیا لرم
زما لاس له تیارو څخه رڼا ته پورته کړه
هرکله چې زه ستا په اړه فکر کوم، ای خدایه، زما دننه د سوځیدونکي ارمان سیلاب را پیدا کیږي، زما احساسات لړزوي او زما له زړه څخه زما د بدن هرې حجرې ته بهیږي، دا د الهي مینې سره چارج کوي.
زما تر ټولو لویه هیله دا ده چې ستاسو د وجود زړه ته ورسیږم او ستاسو په شتون کې خوند واخلم.

او ناڅاپه د روح دروازه خلاصیږي، او زه ستا د ځلیدونکي رڼا په لیدو سره له خوښ ډک یم!

تېر د ډېرو انسانانو لپاره نامعلوم دی، پرته له یو څو روښانه اشخاصو څخه، خو د تېر په اړه زموږ ناپوهي هم زموږ په ګټه ده ځکه که موږ به دې ژوند او تیرو ژوندونو کې هر هغه څه یوه شو چې موږ کړي دي، نو موږ به د خپلو کړنو له اندازې څخه ډک او په بشپړ ډول حیران شو. په حقیقت کې، زموږ اراده حتی د شاک له امله فلج کیدی شي، موږ د خپلو تعقیبونو د دوام توان نه لرو او موږ د نا امید ښکار ږېږدو. حتی په دې دنیاوي ژوند کې، هیرول د خدای له خوا یو نعمت دی، چې د تیرو خاطرو، په ځانګړې توګه ترخو او دردناکو، زموږ د فکرونو او احساساتو د غالبیدو مخه نیسي.

خو له نېکه مرغه، زموږ دننه الهي څراغ تل د امید او د ژوند د نه ختمیدونکي سفر د دوام غوښتنې سره ځلیږي. موږ باید د دې دوو نعمتونو لپاره د خدای شکر ادا کړو: تیر هیرول او د راتلونکي لپاره هیله.

موږ باید دا نتیجه وانخلو چې برخلیک د آزادۍ ارادې په لاره کې خنډونه اچوي، مګر، موږ باید خپله ټوله هڅه وکړو چې د هغو منفي اغیزو په وړاندې مقاومت وکړو چې ډېری خلک یې برخلیک او تقدیر ته منسوبوي، او د خپل داخلي باور سره سم د انتخاب آزادي وکاروو، په دې شرط چې دا باورونه په سالم ایمان او په الهي قوانینو ولاړ وي، پرته له دې چې یو څوک ریښتینې خوښ ونه ګوري.

کله چې موږ په یوه کار پیل کوو، موږ باید د ناوړه شرایطو څخه ونه ډاریږو، بلکه تر ټولو لوړې کچې خوشبین واوسو، په بشپړ باور سره چې هیڅ شی زموږ د ارادې د تمرین او زموږ د انتخاب د آزاد د تمرین په لاره کې نشي دریدلی.

که موږ خپل هدف ته په رسیدو کې پاتې راشو، نو دا د منلو وړ ده چې په ضمني ډول دا ومنو چې زموږ له خوا رامینځته شوي خنډونه وو چې موږ یې د رسیدو مخه نیولې وه. موږ باید د خپل هدف د ترلاسه کولو لپاره خپلې هڅې دوه چنده کړو. موږ باید ځان ته دا هم تایید کړو چې خنډونه او ننګونې که څومره قوي او سختې وي، موږ لاهم دومره ځواک لرو چې دوی لرې کړو او بریالي شو. حتی که موږ د خپلو ټولو هڅو سره سره ناکام شو، نو د نا امید او مایوس اړتیا نشته، تر هغه چې موږ پوهیږو چې د انسان اراده د برخلیک څخه قوي ده، کوم چې زموږ بخپله جوړ شوی دی. له همدې امله، موږ باید هڅه کول بند نه کړو، مهمه نده چې موږ څو ځله ناکام شو، ځکه چې تل خلاصې دروازې شتون لري. موږ یوازې اړتیا لرو چې هڅه او هڅې ته دوام ورکړو تر هغه چې بریالیتوب موږ ته نه وي ورکړل شوی. خدای به موږ سره مرسته وکړي تر هغه چې موږ په هغه تکیه وکړو او خپلې هڅې وکړو.

هغه څوک چې په لاره روان وي خپل منزل ته به ورسيږي، او هغه څوک چې په خدای باور لري هغه به مايوسه نشي.

کله چې يو څوک يو څه غواړي، او دا هيله قوي او پیړنۍ وي، دا هيله هيڅکله د دوی له شعور څخه نه وځي، هرچيرې چې ځي او هرچيرې چې مخ اړوي، او هر څه چې د دوی پوختیاوې او اندیښنې وي د دې دوامداره او دوامداره فعالیت له لارې، دا هيله خورا هوډ او انرژي لري. دا فکري غږ د ميخانيکي دعا په پرتله قوي او ډير اغيزمن دی، کوم چې د شونډو له حرکت څخه بهر نه ځي. دا هغه څه دي چې د خدای مينه وال يې کوي؛ دوی د خدای لپاره خپله مينه پرته له ځنډه غږوي، او د دوی غږونه زړه راښکونکي او نه اوريدونکي دي، د دوی په ټولو ورځني فعاليتونو کې دا زړه راښکونکي غږ دوی نه ګډوډوي، او نه هم دا د دوی د نورو دندو سره په ټکر کې دي. لکه څنګه چې د خدای لپاره د دوی هيله وده کوي، د هغه لپاره د دوی مينه پياوړې او ژوره کيږي، تر هغه چې دوی د هغه شتون لمس کړي او د روح په سترګو سره د هغه رڼا ووينې، د ډيرې خوښۍ خوند اخلي او د بيان څخه بهر سوله احساسوي.

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ يې په ژوند کې ورته اړتيا لرو ترڅو موږ ترې ګټه پورته کړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو. هرڅوک چې له دې درسونو څخه ډډه وکړي هغه به مجبور شي چې زده کړې يې، مهمه نده چې څومره وخت ونيسي.

هر ازموينه زموږ ملګرې دی که موږ ترې زده کړه وکړو، او يو ظالم استبداد که موږ فرصت له لاسه ورکړو او د شکايت، کرکې او کمزورې قضاوت له لارې ترې ناوړه ګټه پورته کړو.

کله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو ژوند ښکلی کيږي. او له پيچلتياوو څخه پاک

رواني قضيې

يو سړی د تل لپاره د خوښۍ په څپو کې نه شي پاتې کېدای، يا د غم د توپان اوبو لاندې ډوبېدلی نشي، يا د ستړيا په ژورو کې ډوبېدلی نشي. په دې نړۍ کې چې د متضادو دوه ګوني حالتونو لخوا مشخص شوې ده، اوسط کس د لوړو او ټيټو سره مخ دی. هغه د خوښۍ په څپو کې راپورته کيږي او د بې پروايۍ ژورو ته ډوبيږي، او د غم د سختو څپو لخوا غورځول کيږي. هغه په ندرت سره د شعور بل حالت پيژني. شرايطو ته اجازه ورکول چې پدې ډول فکر وکړي دا پدې مانا ده چې د يو چا اراده يو بې ثباته او بې ثباته برخليک ته تسليم شي.

هغه څه چې يو کس د بريالي او بشپړ ژوند لپاره ورته اړتيا لري هغه ذهني توازن دی.

دا یوازې د ذهن په تمرکز کولو سره ترلاسه کیدی شي د رواني وړتیاو کنټرول کول
حتی ژور غمونه هم د وخت په تیریدو سره روغ کیږي، نو په غم کې د پاتې کیدو هیڅ معنی نشته زموږ د ژوند هره ورځ د یو مړه شوي عزیز په اړه اوږدمهاله غم نه هغه سره مرسته کوي او نه هم موږ سره، او دا په واقعیت کې هیڅ شی نه بدلوي. د کمتر پیچلتیا یا ځان سزا رامینځته کول په تیرو غلطیو یا ناکامیو کې فکر کول بې ګټې دي دا یوازې ژوند بدبختوي او ذهني وړتیاوې کموي.
موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا یوه رواني حالت دی چې له آرام ښخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن اندیښمن کوي او د بې پروای په بخار کې پټې وړتیاوې سوځوي.
ناکامي باید له ریښو ښخه له منځه یوړل شي، او د ژوند ځمکې باید په لیوالتیا او هوډ سره وکرل شي او د نیک تخمونه وکرل شي ترڅو د خدای په مرسته ښه حاصل ترلاسه شي.
د سپینو زرو په جشن کې اوسپنه
زه یو ځل د یوې جوړې د سپینو زرو د جشن مراسمو ته بلل شوی وم چې داسې ښکاریده چې یو له ډېرو خوشحاله جوړو ښخه وو، خو کله چې زه د دوی کور ته ننوتم نو احساس مې وکړ چې یو څه غلط دي. ما له خپلو دوو زده کونکو ښخه وغوښتل چې وګوري چې دوی د ماښام په اوږدو کې څنګه یو بل سره چلند کوي، او دوی وروسته راته وویل چې میړه او ښځه د نورو په وړاندې یو بل ته موسکا کوي او یو بل ته د خوږو کلمو لکه "هو، زما ګرانه" او "البته، زما مینه" او داسې نورو دوستانه جملو سره خطاب کوي. مګر کله چې دوی فکر کوي چې دوی یوازې دي، دوی شخړه کوي او یو بل ته زیان رسونکي کلمې ورکوي.
ما ورسره خبرې وکړې او ویې ویل: تاسو ما ته ستاسو په محفل کې د ګډون بلنه راکړه، خو فضا کړکېچنه ده او زه احساس کوم چې په دې کور کې ډېر اختلاف شته، او داسې ښکاري چې په دې سپین زریزه جشن کې ډېر اوسپنه شته.
په لومړي سر کې، دوی ناراضه شول، مګر وروسته یې ومنله چې زه سم وم او بخښنه یې وغوښته. هغې دوام ورکړ، ویې ویل: تاسو د تل لپاره د بحث او شخړې ښخه څه ترلاسه کوئ؟
داسې ښکاري چې تاسو د یوې بشپړې جوړې په توګه د خپل شهرت ساتلو لپاره یوځای ژوند کوئ، مګر تاسو اړتیا لرئ چې د یو بل سره

همداسې اوسئ او د خپلې خوښۍ او ذهني سکون لپاره په سوله او همغږۍ کې ژوند وکړئ.

مقناطیسي خواړه

کله چې خلک د خوړو یا تغذیې په اړه خبرې کوي، دوی معمولا د هغه فزیکي خواړو معنی لري چې د بدن د ساتلو لپاره مصرف کیږي مګر، د تغذیې نور ډولونه هم شتون لري چې د فزیکي خواړو څخه کم مهم ندي، او ډیری وختونه حتی ډیر مهم دي، لکه فکري یا روحاني تغذیه ذهني فعالیت یا د ذهن تمرکز، حکمت او روحاني بصیرت.

فزیکي خواړه د بدن حجرات ساتي، پداسې حال کې چې فکري خواړه ذهن د سالمو نظرونو سره ډکوي، او د حکمت خواړه روح ته ژوند ورکوي او د هغې وړتیاوې وده ورکوي.

فکرۍ تغذیه معمولا هغه نظرونه لري چې یو څوک یې فکر کوي او هغه چې هغه یې له نورو څخه د اړیکو او تعامل له لارې ترلاسه کوي.

هغه خلک چې ارام مزاج او عالي مزاج لري زموږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي

دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکرۍ تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډونکي چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که ملګري وي یا خپلوان. دا د اندیښمن فکرونو او بد مزاج لامل کیږي

بدن د فزیکي خوړو څخه انرژي او ژوند ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژۍ چارجونه ورکوي چې د جامد او مایع خوړو په پرتله په اسانۍ سره هضم کیږي، کوم چې په اسانۍ سره په ژوندۍ انرژۍ نشي بدلیدلی.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت، کمزوري او کمزوري په روغتیا او ژوندانه بدله کړئ، او په ډاډ او زړورتیا سره - حتی یوازې - د ژوند په لارو کې وګرځئ، او د ژوندي او هوښیار وجدان په درلودلو سره داخلي خوښۍ تجربه کړئ، او د خدای په عدالت او د حق په باطل او د حق په وهم باندې بریا کې بې بنسټه باور ولرئ.

او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو پاکو کچو ته خوشې کړئ، او تاسو یو مینه ناک او منندوی زړه، او د نورو په وړاندې ښه اراده لرئ، ستاسو فکرۍ تغذیه به مقناطیسي وي، او بیا به تاسو ټول هغه څه ځان ته جذب کړئ چې ښکلي او ګټور دي، د شیانو، خلکو او شرایطو څخه، چې د امنیت او خوندیتوب ساحلونو ته د سفر دوام لپاره اړین دي.

کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ، او په هغه څه چې خدای یې درکوي راضي یاست، نو تاسو به په روح کې شتمن او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن یاست چې د دنیاوي شتمنیو سره مینه لري او د هغې د لنډمهاله خوښیو حرص لري.

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې یوازینی ریښتینی ملګری دی، د ټولو ملګرو هاخوا، دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي: کورنۍ، ورورګلوي، واده، او روحاني.

ملګرتیا په واده کې یو مهم عنصر دی، او لومړیتوب باید فکري او احساساتي نږدېوالي، د اخلاقي جذابیت احساس، او ریښتینې مینې او ملګرتیا ته ورکړل شي.

هغه کسان چې د ریښتینې مینې او حسي جذابیت ترمنځ توپیر نشي کولی، ډیری وختونه مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد ګرځي او دوی د یو بل لپاره د ژوند بار کمولو لپاره همکاري کوي، او د شفقت او متقابل، دوستانه تفاهم له لارې د ژوند اندیښنې لرې کوي.

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، پرته لدې چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورکړم چې پر ما اغیزه وکړي.

خدایه، زه پوهیږم چې زما په وړاندې یو بې پایه فرصت لرم چې خپلې وړتیاوې وپلټم او خپل معنوي وړتیا وپلټم، زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم. او زه به پوه شم چې وفادار روح تل زما سره دی

نن به زه خپل فکرونه د خوشبینۍ سره ډک کړم، زه به ځان د ناخوښ تجربو څخه لرې کړم، او زه به هغه څه تمرین کړم چې بدن، ذهن او روح ته به په متوازن او دوامداره ډول روزنه ورکړي.

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل معنوي هویت په ساتنه سره ځان د تل لپاره آزاد کړم او کله چې د آزموینو او کړاوونو طوفانونه زما سره مخ شي، زه به د خپل روح په کښتۍ کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته سفر وکړم.

کله چې زه کار کوم او تخلیق کوم نو زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي؛ هغه د کایناتو رب دی او زه کولی شم د هغه سره په ژوره توګه د مراقبت له لارې اړیکه ونیسم.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راوړي یا بریا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم فکر تر ټولو پیاوړی دی، نو زه به هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې تاسو ما ته د مرستې لاس غځوئ او دا ما د بریالیتوب دلایلو لپاره چمتو کوي.

کله چې مصيبتونه او بدبختۍ راورسېږي، زه به خپل روحونه لوړ کړم او د هغوی د له منځه وړلو لپاره به خپله هوډ غښتلی کړم، زه به په خپلو معاملو او تعاملاتو کې له هرچا سره اخلاص او صداقت غوره کړم، او زه به د مينې او نيکو هيلو فکرونه خپاره کړم، بيا به خدای زما ملاتړ په خپل قدرت او حکمت سره وکړي.

خدايه، زه به خپله اراده او عقل وکاروم چې لومړی کوچني کارونه ترسره کړم، او بيا به لويو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټولې مادي هيلې پوره شي، بيا هم يوازې نيمګړې خوښۍ راوړي، او د خدای موندل يوازينۍ ريښتينې خوښۍ ده. زه به د خوښۍ نه ختميدونکې زيرمې ومومم او دا هيڅکله د روح په باغونو او د هغې د تل زرغونو ځړځايونو کې جريان او چلول نه پريږدي.

زرين ويناوې

خوشحالي زما حق دی، زما ميراث دی، او زما پټه الهي خزانه ده، ای ربه، ما ته لارښوونه وکړه ترڅو زه په خپل ځان کې هغه خزانې ومومم چې د پاچاهانو خوبونو څخه غوره دي.

* * *

د زړونو الهی اوسيدونکی په خپلو شاګردانو کې روښانه کوي - د هغه د رحمت او شفقت څخه - د حکمت ځليدونکي څراغونه چې د ناپوهۍ تياره لرې کوي.

* * *

ژوند يو هوښيار حرکت دی چې منظم تال لري دا په بې جان شيانو کې ځان ته شکل ورکوي، يا ژوندی او متحرک شکل اخلي ژوند په هرڅه کې شامل دی او په هرڅه کې نفوذ کوي.

* * *

اې تر ټولو لوی عاشق، ته پخپله ژوند يې، ته زما هدف او زما ارمان يې، ما په خپل آسماني باغ کې غوړېدلی ګلاب، يا د خپلې ځلانده مينې په غاړکۍ کې ځليدونکی منۍ، يا ماته تر ټولو لوی عزت راکړه: په خپل زړه کې تر ټولو کوچنی ځای.

* * *

هر چيرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاينه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.

* * *

راځئ چې د خوبونو طلايي غالۍ د خوږو خاطرو او پاکو فکرونو د وريښمو تارونو سره اوبدو.

* * *

تش ذهن [له مثبتو او رغنده فکرونو څخه خالي] د ستونزو، اضطراب، نا امیدۍ او نا امیدۍ فابریکه ده.

***

که نړیواله مینه ستاسو په زړه کې ځای پرځای شي، نو دا به تاسو ته تلپاتې او نوې خوښۍ درکړي چې بل هیڅ شی تاسو ته نشي درکولی.

***

د ژوند ګلونه چې د ځمکني ژوند په باغ کې غوړېږي ډېر ښکلي او د لیدلو لپاره خوښونکي دي، خو تر دې هم ډېر شاندار او شاندار د ښکلا او حکمت سرچینه ده چې په کوم ځای کې شتون لري، له کوم ځای څخه چې موږ راغلي یو او له کوم ځای څخه چې موږ بیرته راستانه کیږو او یو ځل بیا سره یوځای کیږو.

***

کله چې شاګرد سهار له خوبه راویښ شي، نو ځان ته وایي: "زه بدن نه یم، زه یو نه لیدونکی روح یم... زه خوښي یم... زه رڼا یم... زه حکمت یم... زه مینه یم او که څه هم زه په دې بدن کې اوسېږم، زما روح ابدي دی او د تخریب له امله نه لمس کېږي"

***

لکه څنګه چې د شبنم څاڅکي د ګلانو په غوړېدو او ودې کې مرسته کوي، همداسې مهربانۍ ملګرتیا ته وده ورکوي او د هغې وده هڅوي.

* * *

د سمندر په سطحه داسې څپې شته چې څرګندیږي او هغه څپې شته چې د هغې په ژورو کې ورکیږي؛ په دواړو حالتونو کې، دوی د سمندر دننه دي او د هغې سره یو دي په ورته ډول، هغه انسانان چې د کاسمیک سمندر په سطحه د "ژوند" په جریان کې تیریږي یا هغه څوک چې د "مرګ" په وخت کې دننه ورک کیږي په مساوي ډول د ابدیت په سمندر کې دي.

* * *

د سپوږمۍ انعکاس په توندو اوبو کې په څرګنده توګه نه لیدل کیږي، مګر کله چې د اوبو سطحه ارامه شي، د سپوږمۍ انعکاس په بشپړه توګه روښانه کیږي. د ذهن په اړه هم همداسې ده: کله چې ارامه وي، تاسو کولی شئ د خپل روح مخ په بشپړ وضاحت او دقت سره وګورئ.

***

اې ربه، د خپلې پوهې د لمر وړانګې راولېږه چې زما د بریالیتوب په خوشحاله ورځو کې لارښوونه وکړي، او د غم په تیارو شپو کې د تیریدو په وخت کې د خپل رحمت د بشپړې سپوږمۍ رڼا راولېږه.

***

مراقبه هغه وسیله ده چې له لارې یې تاسو د نړیوال ذهن سره وصل کیږئ، او کله چې تاسو د دې لامحدود پوهاوي سره همغږي شئ نو تاسو به وکولی شئ د تخلیق ټول رازونه وپیژنئ.

***

خدای ته د نږدې کیدو او د هغه د پیژندلو هیله بخپله نه راځي، بلکې باید وده ورکړل شي، او ژوند د دې غوښتنې پرته هیڅ ارزښت نلري.

***

ځمکني ژوند یو لنډمهاله تمځای دی، او د انسانیت لومړنی دنده د دې سفر هدف او هدف پوهیدل دي. دا هدف د خدای پیژندل دي، او دا بل څه نشي کیدی.

***

ستاسو سوله ستاسو قیمتي خزانه ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک ستاسو څخه دا خزانه واخلي.

* * *

د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې یوازې، خوندي او خوندي ودریږئ زده کړئ

* * *

هر څه شتون لري ځکه چې خدای شتون لري او ځکه چې هغه شتون لري، تاسو هم شتون لرئ د هغه د شتون څخه مننه، تاسو د ژوند له آرام او خوښیو څخه خوند اخلئ له همدې امله، ستاسو د خدای څخه مننه باید ژوره وي.

***

ښه کتابونه خاموش، با ادبه او درناوي وړ ملګري کیدی شي دا کتابونه په خپلو سختو شیبو کې مه پریږدئ، ځکه چې دوی به هیڅکله تاسو پریږدي نه، برعکس فزیکي ملګري چې ممکن تاسو پریږدي.

***

هر هغه څوک چې ښه روغتیا، آرام ژوند او ښه ذهني وړتیا لري، خو بیا هم خوښي نه لري، لا تر اوسه په ژوند کې بریالی نه دی. کله چې تاسو په ریښتیا سره ویلی شئ، "زه خوشحاله یم، او هیڅوک نشي کولی زما خوښي واخلي،" تاسو په خپل ځان کې د خدای انځور موندلی دی.

***

په ارام او سولې ټینګار وکړئ، او یوازې مینه ناک فکرونه او ښې ارادې واستوئ که تاسو غواړئ په سوله او همغږ کې ژوند وکړئ، د صداقت او تقوا پر بنسټ ژوند وکړئ، او ټول هغه کسان چې ژوند یې

ستاسو سره تړلی دی، یوازې ستاسو سره د پاتې کیدو څخه به ګټه پورته کړي.

***

که تاسو ملګري نلرئ، یا ستاسو ملګري ستاسو وخت ضایع کوي، یا که تاسو د دوی سره ملګرتیا نه کوئ، نو هغه کتابونه [او مواد] پریږدئ چې حکمت لري ستاسو ملګري وي، ځکه چې تاسو کولی شئ د دوی د پاڼو دروازو له لارې د حیرانونکو او په زړه پورې نظرونو نړۍ ته ننوځې.

***

د خدای موندلو معنی د هر هغه څه ترلاسه کول دي چې زړه یې غواړي، او روحاني کیدل د روغتیا، خوښۍ او بریالیتوب دروازې پرانیستل دي.

***

زموږ په دننه کې د الهي ځواک یوه څراغ شته چې ټول ژوند رامینځته کوي او ساتي یې او د اوریدو په تمه دي.

***

لوستل یو ډیر ګټور ذهني فعالیت دی؛ دا ذهن تمرین کوي او انعطاف منونکی ساتي هره ورځ یو یا دوه ساعته لوستل به هر چا ته د ځو کلونو په اوږدو کې د پوهې متنوع اساس ورکړي، په دې شرط چې دوی ارزښتناک کتابونه غوره کړي. د ارزانه ناولونو یا بې معنی کتابونو په لوستلو سره وخت مه ضایع کوئ یا خپل ذهني وړتیاوې مه زیانمنوئ چې هیڅ هدف یا معنی نلري.

***

هغه کسان چې ټولنیز تمایلات لري په ارزښتناکو کتابونو کې به د هغو درسونو له لارې چې د ښو، باصلاحیته نارینه وو او ښځو لخوا لیکل شوي دي، د انسانیت سره د مرستې لپاره نوې انرژي ومومي.

* * *

لوستل یو ډیر ګټور ذهني فعالیت دی؛ دا ذهن تمرین کوي او انعطاف منونکی ساتي هره ورځ یو یا دوه ساعته لوستل به هر چا ته د ځو کلونو په اوږدو کې د پوهې متنوع اساس ورکړي، په دې شرط چې دوی ارزښتناک کتابونه غوره کړي. د ارزانه ناولونو یا بې معنی کتابونو په لوستلو سره وخت مه ضایع کوئ یا خپل ذهني وړتیاوې مه زیانمنوئ چې هیڅ هدف یا معنی نلري.

* * *

خود غرضي او غرور باید له منځه یوړل شي ځکه چې دا د روحاني پوهې په وړاندې ترټولو لوی خنډونه دي.

* * *

د خدای د احساس پرته، دا نړۍ له شخړو، تاوتریخوالي او ترخو مایوسیو ډکه ښکاري. خوښي خدای ته نږدې احساس کولو کې ده.

* * *

هغه کسان چې خدای پېژني په زړونو کې دوامداره خوښۍ او خوشحالي لري ځکه چې دوی د برکت امنیت او سکون احساس کوي، د غوسې طوفانونه دوی نشي لړزولی، او نه هم ویره د دوی زړونو ته ننوځي.

* * *

ښه کتابونه ستاسو غوره ملګري دي؛ د دوی له لارې، تاسو کولی شئ لوی ذهنونه واورئ چې تاسو سره په نرمۍ سره خبرې کوي، تاسو ته تسلیت درکوي او غوره مشوره درکوي د ښو کتابونو لوستلو لپاره د ریښتینې لیوالتیا نه رامینځته کول پدې معنی دي چې د نسلونو میراث له لاسه ورکول.

* * *

د الهي مرستې پرته، خلک به خامخا ناکام شي، ځکه چې د ژوند په جګړه کې د بریالیتوب لپاره اړین ځواک او حکمت له یوې لامحدودې سرچینې څخه راځي کله چې یو څوک خدای له پامه غورځوي، دوی د ژوند هغه کرښه پرې کوي چې دوی ته د بریالیتوب لپاره اړین مرسته او ملاتړ چمتو کوي.

هغه کسان چې د روحاني فرصتونو دروازه ټکوي، دوی به ومومي چې دروازه د دوی لپاره خلاصه ده ځکه چې خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې د ځان سره مرسته کوي.

کله چې تاسو د خدای سره په همغږۍ کې یاست، ټول طبیعت ستاسو سره په همغږۍ کې دی

* * *

مینه د شګو کاغذ په څیر ده چې ذهن روښانه کوي او له شخصیت څخه سختي لرې کوي.

* * *

کله چې تاسو ناڅاپه خدای په هر ځای کې ومومئ، او کله چې هغه تاسو ته راشي، تاسو ته الهام درکړي، او لارښوونه وکړي، د الهي مینې کیسه پیل شوې ده.

* * *

مینه دې په زړونو کې خپره شي او نورو ته دې شفا ورکوونکې وړانګې واستوي

* * *

په ځوانۍ او ځواکمنۍ کې د خدای د پېژندلو هڅه وکړئ، ځکه چې په زاړه عمر او ناروغۍ کې ممکن نور د هغه د لټون توان ونلري. په هغه عمر

کې چې خلک د ژوند په ریښتینې معنی پوهیدل پیل کوي، بدن یې کمزوری کیږي، او دوی خپل پاتې ژوند د حقیقت د لټولو پر ځای د خپلو نازکو فزیکي وړتیاوو په پالنه کې تیروي.

* * *

زه به د هر چا څخه غوره ګټه واخلم، او د ټولو قومونو د ښو ځانګړتیاوو ستاینه به وکړم پرته له دې چې د دوی نیمګړتیاوې په پام کې ونیسم.

* * *

لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذیې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ باید هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.

* * *

مهرباني خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډیرې برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه د یو نازک جریان احساس کوي، دوی د سکون له ژور احساس څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، یو دوامداره جریان چې د دې سرچینې سره په همغږۍ کې روحونو ته رسیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې د سولې لپاره لیواله کسانو ته خوښۍ انتقال کړي.

* * *

د زړه څخه څومره مهرباني خبرې ډېرې غمونه لرې کړي دي او څومره هوښیار غږونو تیاره لارې د خوښۍ او سکون په څراغونو روښانه کړې دي!

* * *

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناکه درسونه زده کړو هر درد او کړاو چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري د دې تجربو سختۍ سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلې کوي، دا په ښکلي، قوي او څو اړخیز فولادو بدلوي.

* * *

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږۍ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.

* * *

کله چې ذهن د یو لېواله روح له ژورو څخه خدای ته یو زړه سوانده، په زړه پورې غبرګ وکړي، د روح غږ به نړیوال زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي. دا فکري غږ اراده تر هغه وخته پورې وده کوي تر څو چې د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره اړین ځواک ولري.
* * *
کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره همغږي وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغې د ترلاسه کولو لپاره کافي دي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره همغږي وي.
* * *
زموږ اندېښنې که هر څه وي، خدای باید زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي. د روحاني ودې یو له خورا مهمو عناصرو څخه خدای ته دوامداره زړه سوانده غږ کول دي، چیرې چې تاسو به په شخصي توګه یو ښکلی مثبت بدلون تجربه کړئ چې تاسو به ډیر متاثره کړي.
* * *
انسان باید ټول هغه ذهني وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو په لټه کې وقف نه کړي، که نه نو هغه به ځان د مادیزم په پیچلو لارو کې ورک کړي او د ځان لپاره به محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي چې هغه ورته اړتیا نلري. پرځای یې، هغه باید خپل ذهني ځواک د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او هڅه وکړي چې خپلې روحاني وړتیاوې رامینځته کړي ترڅو د سم او غلط، او د زیان رسونکي او ګټور ترمنځ توپیر وکړي.
* * *
حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه کسان چې دا طریقه غوره کوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.
* * *
اې ربه، د سکون دروازې پرانیزه او زما د روحاني افکارو پټنځای د بدو وسوسو له بریدونو څخه وساته او پریږده چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمانونو ګلابونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.
* * *
* نظري پوهه د الهي پوهې د ترلاسه کولو توان نلري، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو ضایع نه کړي چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، که نه نو یو څوک به ځان د ګڼو فکري ځنګلونو په مینځ کې ومومي او د تیوریو له ساحې څخه تیر نشي.

* * *

خوښي د ژوند د بې ثباته حالاتو په وړاندې د رواني بريا پايله ده.

* * *

هغه څوک چې خدای يې پيژني ممکن نړۍ ته نا اشنا وي

* * *

که چيرې يو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي [پرته له حقيقي ازموينې]، هغه به د يوې پورتې ايبل ثبت کولو وسيلې په څير شي چې متلونه تکراروي او لوړې جملې منعکس کوي، او نور به هغه يو پوه عالم وګڼي، مګر دا ډول پوهه د حقيقت مستقيم درک سره نه پيوارړې کيږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري.

* * *

په نړۍ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چيرته مخه کولی شي؟ د يو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغيزمن شوي، هيڅ ګټه نلري، او د يو چا د چاپيريال، کورنۍ، هيواد يا نړۍ اغيزې د ريښتينې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی بايد خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کيدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونيسي، يو غږ چې د حقيقت سره همغږي وي.

* * *

خپل زړونه د الهي نازلېدو لپاره خلاص کړئ ترڅو دا ستاسو له لارې جريان ولري او ستاسو ژوند له روحاني برکتونو او نيکمرغۍ ډک کړي.

* * *

هر هغه کار چې تاسو يې کوئ او هر هغه لاسته راوړنې چې تاسو يې ترلاسه کولی شئ، تل په ياد ولرئ چې خدای هغه سرچينه ده چې تاسو ته ټول هغه ځواک درکوي چې تاسو يې د کار کولو او لاسته راوړلو لپاره اړتيا لرئ.

* * *

* ای ربه، په فقر او سوکالۍ کې، په ناروغۍ او روغتيا کې، په ناپوهۍ او حکمت کې، او اجازه راکړئ چې ستا مبارک رڼا ووينم چې په يوه شيبه کې روغتيا او شفا ورکوي.

* * *

د خپلو فکرونو په يوازيتوب کې، زه ستا د مبارک غږ اوريدلو ته ليواله يم، زما د حافظې په پوښونو کې پټ شوي سخت، ځمکني غږونه له ما څخه لرې کړه، زه غواړم د خپل روح په سکون کې د تل لپاره ستا ارام، خوږ غږ واورم.

* * *

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ وګرځوو ځکه چې موږ د هغې په تیارو لارو روان یو. هغه د ناپوهۍ او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږمۍ، د بیدارۍ په ساعتونو کې د روښانتیا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره د شمالي ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.

* * *

دا د انسانیت لپاره وخت دی چې د هیرولو له خوب څخه روحاني بیدارۍ ته راویښ شي، ای ربه، موږ له تا څخه غوښتنه کوو چې زموږ شعور د غفلت او تنګ او محدود فکر له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوال انساني شفقت افقونو ته پورته کړئ.

* * *

حالات به بالاخره ښه شي ځکه چې د خدای قدرتونه او معجزې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي، او څوک چې د وضعیت په ناګزیر کیدو قانع نه وي او هڅه کوي چې په خپل ذهن او ایمان سره هغه څه ته ننوځي چې له پردې هاخوا دي، د هغه لپاره به دروازه پرانیستل شي.

* * *

ایمان هیڅکله بې پروا یا د شرایطو سره په هوښیارۍ سره چلند نه کول معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې یوازې خدای کولی شي په سختو او سختو شرایطو کې د هغه ملاتړ وکړي که چیرې هغه په خپل ټول زړه، روح او احساساتو سره هغه ته مخه کړي.

* * *

که زموږ حواس موږ ته ټول حقیقت رسولی شي، موږ به ځمکه د الکترونونو سیندونو په څیر وګورو، او د دوړو هر ذره به د رڼا د څرخیدونکي ډله په توګه وګورو. هغه کسان چې د مادي نړۍ څخه روحاني نړۍ ته ننوځي د وهم طبیعت پوهیږي او د حقیقت جوهر پوهیږي.

* * *

که په افریقایي ځنګل کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، په ناروغۍ یا فقر اخته وي، یو څوک باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس د هر خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي د ساتنې لپاره هیڅ مؤثره وسیله نشته البته، یو څوک باید د پیښو سره د معاملې کولو لپاره له عقل څخه کار واخلي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرستې بشپړ باور ولري.

* * *

هغه مينه چې د ټولو مخلوقاتو په زړونو کې اوسيږي - د ټولو ميندو، پلرونو، ملګرو او عزيزانو مينه - د الهي مينې څخه اخيستل شوې ده.
* * *
د لويو او کوچنيو دندو ترمنځ بايد توپير وشي، تر ټولو مهم ته د يوازې مهم په پرتله لومړيتوب ورکړل شي. سربيره پردې، هيڅ دنده بايد د بل سره په ټکر کې نه وي. صحيفې موږ ته وايي چې کله يو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا د دې ثبوت دی چې دا ريښتينی دنده نه ده.
* * *
لکه څنګه چې د لمر حياتي وړانګې خپريږي، زه به د بې وزلو او پريښودل شويو [هغه کسان چې ټولنې پريښودلي دي] زړونو ته د اميد وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې هوډ رامينځته کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.
* * *
استاد پاراماهانسا خپلو يو شاګرد ته وويل:
"د خپلې مينې له حلقې څخه هيڅوک مه وباسئ، ټول په خپل زړه کې وساتئ او دوی به تاسو په خپل زړه کې وساتي"
* * *
ربه، ما سره مرسته وکړه چې تل زما د ارادې څخه د ګټورو او ښو کارونو د ترسره کولو لپاره کار واخلم.
زما سره مرسته وکړه چې ستا د ارادې سره سم عمل وکړم ترڅو زما ټول فکرونه ستا موخو ته ځواب ووايی او ستا د ارادې سره همغږي وي.
هغه زما سره مرسته وکړه چې زما دننه پټ، برکت لرونکی ځواک راويښ کړم ترڅو زه په ټولو ستونزو او ازموينو بريالي شم.
* * *
هغه زړور او عاجز روحاني شخصيت ته راويښ شئ - هغه چې د زمريانو ځواک د کوترو نرم سره يوځای کوي.
* * *
زه به د ترخې، غلطې نيوکې پروا ونکړم، او نه هم د لوړې ستاينې او چاپلوس پروا وکړم، زما يوازين هيله دا ده چې ستا اراده وکړم، ای ربه، او ستا رضا ترلاسه کړم.
* * *
تاسو تصور نشئ کولی هغه لويه خوښ چې تاسو به يې ډک کړئ کله چې تاسو د الهي شتون احساس کوئ ستاسو روح به د خدای د بې حده مينې لخوا مست شي دا مينه د هر انساني مينې څخه مليونونه ځله لويه ده

- یوه مینه چې ستاسو ټولې هیلې پوره کوي او ستاسو زړه د خوښۍ او قناعت سره ډکوي.

* * *

د داخلي تمرکز له لارې، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول په ځان او شاوخوا کې روحاني خوښۍ تجربه کړئ که تاسو دا پوهاوی وروزئ، ستاسو شخصیت به په همغږۍ سره وده وکړي، او تاسو به د خلکو او نورو موجوداتو لپاره یو زړه راښکونکی مقناطیس ترلاسه کړئ.

* * *

اې لوی ساتونکی، زه پروا نه لرم که زه د خپل تقدیر له امله هرڅه له لاسه ورکړم، کوم چې زما خپله جوړ شوی دی، مګر زه له تا څخه غوښتنه کوم، زما یوازینۍ پناه، چې زما د مینې شمعې ستا لپاره د غفلت او هېرولو له بادونو څخه خوندي کړي.

* * *

راځئ چې د سولې پاکې او تازه اوبه وڅښو چې د مناسبو شرایطو له چینو څخه بهیږي، او زموږ د مثبت فکر کولو او خوشبینه لید لرلو قوي هوډ سره پیاوړې کیږي.

* * *

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښۍ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ

* * *

هڅه وکړئ چې زړور او خوښونکي کارونه وکړئ چې ډیری خلک یې نه کوي، او هغو کسانو ته مینه او سوله ورکړئ چې نور یې له پامه غورځوي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"که تاسو د ذهن په روزنه کې وخت ونه لګوئ، نو هیڅ ډول مادي سوکالي به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې د شعور روزنه ده ترڅو هغه فکرونه او عملونه تغذیه کړي چې د خوښۍ لامل کیږي."

***

ستا خوښي ستا برېا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک یې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا ځوروي کله چې زه هلک وم، ما به خپل صبر له لاسه ورکاوه کله چې ځینې خلک زما په اړه غلط

اوازې خپرولې وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تایید یا ستاینې څخه ډیر مهم دی.

* * *

کاشکې ته د الهي مینې کیسه پوهېږې چې ځینې عقیدتمندان یې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هیڅ بله تجربه د دې خوښ سره پرتله نشي کیدی زه یو ولی پیژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مینه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مینه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مینه لري، او هغه هیڅکله د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي.

* * *

ډېر کم هغه کسان دي چې د خپلو ذهني او روحاني ځواکونو د پراختیا سره علاقه لري.

* * *

ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ځنډ تر سیوري لاندې ډوب شئ د ستړي کوونکي عادي واقعیت له خوب څخه راپورته شئ او د یو پاک ژوند افق ته لاړ شئ چیرې چې لاسته راوړنه، خوښ او سوله وي.

* * *

ستاسو په دننه کې لوی ظرفیت پروت دی چې پانګونې ته انتظار باسي، او تاسو یوازینی کس یاست چې د هغې فعالولو او ګټه پورته کولو توان لرئ.

* * *

د بدو عادتونو او ناسالمو غوښتنو څخه خلاصون د مادي بریالیتوب په پرتله خورا لوی خوښي راوړي په فکرې بریالیتوب کې رواني هوساینه ده چې بهرني شرایط نشي کولی لرې کړي تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د شتمن په راټولولو کې مصرف کړئ، مګر دا شتمني به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنیت درکړي چې تاسو یې غواړئ برعکس، دا به تاسو ته ډیر ناخوښي راوړي ځکه چې ریښتینې خوښي او سوله په ذهن کې وي، نه په مادي شتمنیو کې.

کله چې تاسو په خپل ریښتیني ځان کې ټینګ شئ، تاسو هر کار ترسره کوئ او د الهي خوښ سره له ټولو ښو شیانو څخه خوند اخلئ.

* * *

اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په ذهن کې ننوځي، او د هغو خلکو سره د ملګرتیا پرمهال محتاط اوسئ چې منفي فکرونه او بدبینانه لید لري، ترڅو د دوی کمزوري فکرونه ستاسو په ذهن کې ننوځي، پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې درجې ته رسیدلی وي چې د نورو فکرونه یې

کمزوری نه کړي، بلکه برعکس، دا د نورو فکرونو پیاوړي کولو او د دوی په ځان باور لوړولو توان لري.
* * *

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه له فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو. موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژۍ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به هیڅ شی ونه شو ترلاسه کولی. له همدې امله، زموږ تر ټولو لویه دنده د هغه په وړاندې ده.
* * *

د دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري په پیل کې، هر دود یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم شتون لري، نو دود معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید حقیقت وپیژنو او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.
* * *

کله چې تاسو دومره ډیر خلک وینئ چې خوښۍ یا بریالیتوب نلري، نو فکر مه کوئ چې دا د دوی برخلیک دی تاسو کولی شئ ځان هغه څه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې تاسو په ریښتیا سره بریالي کوي.
* * *

که تاسو په ځان کې هیڅ نه لرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست، مګر که تاسو شاوخوا هیڅ نه لرئ او په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي یاست. له همدې امله، دا ناممکنه ده چې د خلکو د بهرني شرایطو پراساس قضاوت وشي.
* * *

د ګڼې ګوڼې په منځ کې، ممکن یو څوک وي چې د روحاني لوړوالي حالت ته رسیدلی وي او له داخلي سولې او عالي روحاني خوښۍ څخه خوند اخلي.
* * *

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر یا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډیری ځله د دې مبارک ځواک کار او اغیزمنتوب تجربه کړی دی.
* * *

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم یا د سمندر په ژورو کې ډوب یم، زه پوهیږم چې زه د خدای سره یم او هغه زما سره دی، او هیڅ شی ما ته زیان نشي رسولی. دې پوهې ماته یوه نه بیانیدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

* * *

په دې کې شک نشته چې د نوي شی اخیستل یوه خوندوره تجربه ده، خو یو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتی په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هیر کړئ او د بل څه هیله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بیل به هیر نشي، په ځانګړې توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخیستی وي!

* * *

یو کس باید د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او څومره چې امکان ولري ساده یې کړي دوی باید د اړتیاوو او بیړنیو حالتونو لپاره یو څه پیسې سپما کړي، د عیش او عشرت پر ځای سپما ته لومړیتوب ورکړي، او د دوی د وړتیا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په یو یا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هیڅ شی کم نه کړئ او له هیڅ شی څخه به محروم نه شئ.

* * *

د ټولو زړونو په خوښۍ کې، زه ستا د خوښۍ غږ اورم، ای ربه، او د ټولو مومنانو په ملګرتیا کې، زه ستا مینه احساسوم، زه خوشحاله یم او زما زړه د خپلو ملګرو په بریالیتوب او سوکالۍ خوشحاله دی، لکه څنګه چې زه په خپل هوساینې او اسانتیا کې خوشحاله یم لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت هڅوم، زه د خپل حکمت خزانې ضربوم، او د ټولو په خوښۍ کې، زه خپل ځان ومومم.

* * *

د خوښۍ تر ټولو لوی دښمن د عیش او عشرت د اخیستلو لپاره پیسې پور کول دي خلک په غلطۍ سره باور لري چې دوی نشي کولی خوشحاله شي تر هغه چې دوی یو ځانګړی شی ترلاسه نه کړي مګر حتی د دې شی ترلاسه کولو وروسته، دوی به ریښتینې خوښۍ تجربه نه کړي، سره له دې چې لنډمهاله خوښۍ راوړي د ځمکني خوښۍ سراب تعقیبولو څه معنی لري چې یوازې د ماتولو ژمنې کوي؟ خلک باید ساده ژوند وکړي، پرته له دې چې ډیری شتمنیو ته اړتیا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري.

* * *

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښۍ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښۍ او خوښۍ هم دوزخ کیږي زه پوه

شوی يم چې د دې داخلي خوښۍ پرته، د مسؤليتونو بار چې پر ما ايښودل شوی و، زما سوله به يې غلا کړې وای او ما به يې له خپلې خوښۍ څخه بې برخې کړې وای.

* * *

که شتمني د ناروغۍ او ستونزو سره يوځای شي، نو پايلې به يې بې شميره وي حفظ الصحه او روغتيا پاملرنه د لويديځ د ځواکونو څخه دي. زيانمنونکي حشرات او وژونکي ميکروبونه په پرمختللو هيوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کيږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډير دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هيوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پيرود سيسټمونو له امله د بيلونو تاديه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

* * *

موږ د هماغه شعور يوه نه بېلېدونکې برخه يو چې له هغې څخه دا لوی کائنات راپورته شوی دی.

* * *

آيا تاسو کله هم د پسونو يوه ډله ليدلې ده؟ که چيرې يو يې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله يې پرته له ځنډه تقليد کوي ډيری خلک داسې دي چې يو څوک ممکن يو نظر راوړي يا يو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ييزه توګه کودتا وکړي او کاپي يې کړي. دا نمونه د نسلونو راهيسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او موږ نشو کولی ادعا وکړو چې ټول يې سم يا سم دي مګر څوک پوهيږي؟ شايد د دې دودونو او دودونو ځينې يې بې معنی او بې معنی وي.

* * *

کله چې د فکرونو ګډوډ طوفان کم شي، موږ د سولې سلطنت ته ننوځو او الهي حضور ته لمس کوو

* * *

د خدای په اړه فکر وکړئ، يا د يوې ښکلې منظرې په اړه چې سوله هڅوي، يا د خوښۍ او خوندورې تجربې په اړه فکر وکړئ مثبت، ارام ذهني فعاليت ځواکمن او تازه کوونکی دی.

* * *

موږ په يوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شايد فکر وکړئ چې پيسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو يې ترلاسه کوئ، تاسو ومومئ چې تاسو لاهم ناخوښه ياست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او خپله روغتيا له لاسه ورکړئ (خدای مه کړه) يا تاسو ممکن ښه روغتيا ولرئ او

خپلې پیسې له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن شتمني او روغتیا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډیری ستونزې ولرئ، یوازې د مهربانۍ وړاندیز کوئ مګر په بدل کې یې نفرت او کرکه ترلاسه کیږي پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هیڅ شی تاسو ته په ریښتیا سره قناعت نشي ورکولی.
* * *

ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه ګرځي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ریښتیني ماهیت او په کاسمیک ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رڼاګانې ګرځي.
* * *

هلته، د بې تیاره تیارې هاخوا، بې غږه خاموشي، او بې تخلیقه هیڅ شی، ابدي جوهر پروت دی، کوم چې د وجود اصل او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچینه ده، لیدل کیدونکی او نه لیدل کیدونکی.
* * *

خدای دا ځمکه زموږ لپاره یوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کیدو لپاره نه ده پیدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه ارادې وپیژنو او د خپل وجود هدف درک کړو. یو څو هوښیارانو د کایناتي پلان معنی درک کړې ده، مګر ډیری خلک ړانده دي او د دې هدف څخه بې خبره دي.
* * *

پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه و؛ زما هدف دا و چې په انسانیت کې خپلو وروڼو او خویندو ته خدمت وکړم له همدې امله، خدای زما لپاره د ځان ملاتړ او خپل ماموریت بشپړولو لپاره ډیری فرصتونه پرانیستل.
* * *

خدای دا کاینات د یو ثابت او نه بدلیدونکي قانون سره سم د فعالیت لپاره رامینځته کړی که موږ د دې نړیوال قوانینو څخه کوم یو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو. یو څوک چې د یوې لوړې ودانۍ له بام څخه ټوپ وکړي د هغه هډوکي به مات کړي له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو پرته لدې چې پایلې یې وګالو.
* * *

کله چې موږ د نړۍ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو او د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو، نو یو لوی انځور راڅرګندیږي، چې یو بل سره تړلي کرښې، متنوع فصلونه او دقیق توضیحات لري، او موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنیز طبیعت لري.
* * *

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

* * *

د خوبونو هاخوا د پاکوالي، سولې او خوښ وړانګې زموږ په اړینو ژورو کې ځلیږي او نڅا کوي.

* * *

د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې زموږ د دې ځمکني سفر په جریان کې څرګندیږي، موږ باید زده کړو چې څنګه خپل پوهاوی پراخ کړو او څنګه د هغو شرایطو په اړه ډیر پوه شو چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ترې تیریږو، او بیا به موږ وکولی شو په ښه همغږ کې ژوند وکړو او د خلکو او ژوند سره په اسان سره معامله وکړو.

* * *

ډیری خلک د نورو تقلید کوي یو شخص باید اصلي او تخلیقي وي، او په هر هغه څه کې مهارت ولري چې دوی یې کوي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

* * *

تر ټولو لویه خوښي - د الهي خوښ وروسته - د یو کس لپاره دا ده چې د خپلو نږدې خپلوانو سره په سوله کې وي چې د کال هره ورځ ورسره ژوند کوي.

خلک ډېر وخت په بېړه او بې صبر سره تېروي او ډېر څه نه ترلاسه کوي. لږ وقفه د فکر کولو او د دې پوهېدو لپاره چې ژوند څه وړاندې کوي، هڅه وکړئ.

* * *

موږ باید د سولې په باغونو کې د حکمت داخلي ودان جوړولو لپاره کار وکړو چې د بې شمیره حیرانونکو روحاني فضیلتونو ګلونو سره غوړیږي او ځلیږي.

* * *

داخلي همغږي د ځواک یوه بډایه سرچینه ده او د نوي کیدونکي انرژ تولیدوي

* * *

ژوند ته په کتلو سره، سړی پوهیږي چې بریالیتوب اسانه نه دی ژوند ډیری وخت سخت او نه بخښونکی وي، او موږ باید د ژوند د ګټلو لپاره مبارزه وکړو د هغه هڅو په اړه فکر وکړئ چې ستاسو د بدن د ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغۍ څخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو پدې کې بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن - تاسو اوږد ژوند وکړئ - په پای کې به آرام شي اړتیا د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره د مبارزې امر کوي دا ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول ریښتینې مهمې لاسته راوړنو څخه محروم کړي

* * *

هڅه وکړئ چې په ټولو شرایطو کې ارام اوسئ، او پریږدئ چې ستاسو د سولې تخم د خوښۍ او قناعت موسکا سره غوړ شي.

* * *

حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا - خپلې روحاني تجربې او لوړې پوهې - له نورو سره شریکې نه کړي او د روحاني پوهې ته د رسیدو کې مرسته وکړي. له همدې امله هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیدلي او داسې حالتونو ته رسیدلي دي لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه ورکړي چې ورته اړتیا لري. که تاسو ریښتینې بریا غواړئ، نو تاسو به نه یوازې خپله خوښي خوندي کړئ بلکې د نورو خوښي هم خوندي کړئ.

* * *

هر څوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډالۍ ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.

* * *

یو څوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، له خپلې کورنۍ سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی چلند خود غرضه او د دوی د کورنۍ خوښۍ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو څخه ګټه پورته کړي. په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول یوازې زموږ د حق په اړه ندي چې

يوازې له سوکالۍ څخه خوند واخلو؛ دا زموږ اخلاقي مسؤليت هم لري چې نورو ته د دوی د مالي او ژوند شرايطو ښه کولو کې مرسته وکړو.

* * *

زه د خپل پاک وجدان د ديوالونو تر شا خوندي يم، ما تياره ماضي سوځولې ده او زه يوازې د نن ورځې په اړه انديښمن يم.

* * *

نن زه پوه شوم چې زه د لويې ښېګڼې له رڼا سره يو ځای يم او زه د هغو کسانو لپاره يو څراغ يم چې د غمونو د سمندر د څپو په وړاندې مبارزه کوي.

* * *

خلک د بريالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظريات لري، چې په ژوند کې د دوی د هيلو پورې اړه لري. دا غير معمولي نه ده چې ځينې خلک واورې چې بريالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شيان وايي چې "هغه يو بريالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بريالیتوب په ټولو ښو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زموږ بريالیتوب بايد نورو ته زيان ونه رسوي.

د بريالیتوب لپاره يو بل معيار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پايلې راوړو، نو موږ بايد نور هم په خپل بريالیتوب کې شامل کړو او د هغې ميوې ورسره شريکې کړو.

بريالیتوب د يو کس د خپل چاپيريال دننه د قناعت او رضايت معنی لري. ريښتينې بريالیتوب د هغو کړنو پايله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې دي، او دا د نورو خوښۍ او هوساينه د يو چا د خپلې خوښۍ د يوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که موږ دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو موږ به د بريالیتوب بشپړ او جامع تعريف ولرو.

* * *

دلته په دې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، پلنوالی او کثافت درک کوو، مګر يوه بله کچه شتون لري چيرې چې ابعاد شتون نلري؛ هرڅه روښانه او شفاف دي - هرڅه شعور او ادراک دی د خوند احساس ادراک دی، لکه څنګه چې د بوی حس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه د شعور حالتونه دي لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې ليدلی شو، اوريدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو په دې لوړه کچه کې هم، ايا موږ دا ټول احساسات د خالص شعور له لارې تجربه کوو؟

* * *

اې ربه، موږ ته د خپل نږدېوالي احساس راکړه، موږ د غوښتنو له بندونو څخه خلاص کړه، او موږ ته داسې داخلي خوښي راکړه چې د ژوند تجربو او د هغې د بدلیدونکو پیښو لخوا اغیزمنه نه شي.
* * *
کله چې زموږ ذهنونه د لوړو ادراکونو سره سمون ولري، روحاني شعور زموږ دننه راڅرګندیږي او موږ د الهي حکمت او مینې حیرانونکي حیرانتیاوې تجربه کوو.
* * *
که موږ په بشپړه توګه له خدای سره مینه وکړو او په خپلو ټولو فکرونو او زړونو سره هغه ته مخه کړو، موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او موږ به ومومو چې هغه په ژوند کې د امنیت ترټولو لوی ځای دی.
* * *
په ظاهري تشه، پراخه فضا کې، یو کاسمیک اړیکه او یو ابدي ژوند شتون لري چې موږ د کایناتو ټولو ژوندیو او بې جان شیانو سره یوځای کوي - د ټول وجود له لارې د عالي ژوند یوه څپه بهیږي ابدیت زموږ ریښتینی کور او دایمي استوګنځی دی، او زموږ شتون په دې بدنونو کې لنډمهاله دی، لکه د یوې کاروان لپاره چې د صحرا په اوږدو کې سفر کوي لنډمهاله وقفه.
* * *
کله چې موږ ځانونه د روح د تخلیقي ځواکونو سره سمون ورکړو، موږ به د هغه نړیوال او لامحدود ذهن سره وصل شو چې زموږ د لارښوونې او زموږ د ستونزو د حل کولو توان لري. تخلیقي ځواک به زموږ د وجود له لویې سرچینې څخه په دوامداره توګه موږ ته راشي، او موږ ته به دا توان راکړي چې زموږ د فعالیت په هره برخه کې تخلیقي بریا ترلاسه کړو.
* * *
مینه د باور، زغم او متقابل درناوي په چاپیریال کې وده او غوړیږي
* * *
ای ربه، موږ ته د پاکو افکارو او ښو عادتونو په رڼا برکت راکړه، ترڅو که د بدو عادتونو او منحرفو افکارو تیاره موږ ته راشي، نو سمدلاسه له منځه لاړه شي او له موږ سره مرسته وکړه چې له تا سره په داسې ژوره مینه کې مینه وکړو چې نه مادي وهمونه او نه هم دنیاوي لالچونه موږ نشي نیولی یا زموږ ذهنونه او زړونه نشي نیولی.
* * *
هغه شیان چې په اسانۍ سره ترلاسه کیږي ډیر لږ ارزښت لري. موږ دا د لویو سړیو او ښځو د ژوند له مطالعې څخه پوهیږو او دا چې دوی څنګه د خپلو wړتیاوو د پراختیا، د خپلو دندو د ترسره کولو، د خپلو اخلاقي

ارزښتونو د لوړولو، د ژورو مطالعاتو او د ځان غوښتنې څخه د ځان ساتلو له لارې لوی شوي دي. هغه پایلې چې دوی ترلاسه کړې او هغه لاسته راوړنې چې دوی ترلاسه کړې دي د هغو هڅو په پرتله خورا لویې وې چې دوی یې کړې دي.

* * *

ریښتینې ازادي د انتخاب په آزادۍ کې ده چې د حکمت لخوا لارښوونه کیږي او د پوهې، سموالي او ټینګې ارادې لخوا ملاتړ کیږي.

* * *

کله چې تاسو خپله اراده، هوډ او شعوري بصیرت راویښ کړئ، نو ناڅرګند ځواکونه د لوړ شعور څخه - د روح د بصیرت له لارې - راښکاره کیږي ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي او د خدای په مرسته رواني آرامۍ او خوښۍ ته لارې روښانه کړي.

* * *

یو کس باید د خپل ځان د هڅو له لارې د روح لارې پرانیزي هیڅوک په خپله خوښه د سولې او خوښۍ په پرتله رنځ او بدبختي نه غوره کوي جهالت د رنځ ریښه ده او هغه خنډ چې باید لرې او له منځه یوړل شي جهالت یو زیان رسوونکی واښه دی، ژورې ریښې لري، چې د انسانیت په باغ کې وده کوي، ښه او ګټور نباتات راټولوي جهالت باید د نه ماتیدونکې ارادې او کلک هوډ سره له منځه یوړل شي د ذهن خاوره باید د دقیق ذهني تمرکز سره [په مثبتو] او ښه تخمونو سره وکرل شي چې د ایمان په اوبو سره اوبه کیږي کله چې د مینې حیاتي او ګرمې وړانګې ځلیږي، د نیکمرغۍ تخم به وده وکړي او پرازیتي بوټو او واښو باندې به بریالي شي، ځکه چې تیاره د رڼا په شتون کې شتون نلري.

* * *

د مادي شیانو خوښۍ له منځه ځي او ورکیږي، خو الهي خوښۍ هیڅکله نه کمیږي دا یوه الهي خوښي ده چې بې پایه او له تشریح څخه بهر ده.

* * *

موږ باید هیڅکله د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره له غلطو لارو چارو کار وانخلو، او نه هم باید هغه سوله او معنوي شتمني چې موږ یې په ځان کې لرو د خیالي آرامۍ او ځلیدونکي ژوند په لټه کې پریږدو چې ممکن زموږ په وړاندې د دوزخي کړنو او ویجاړونکو اغیزو سره ځړول شوي وي.

* * *

ارامتیا د الهي حضور د ثبتولو لپاره غوره کیمره ده د پاک او دقیق متمرکز سکون د لینز له لارې، مبارک انځور به د بشپړ وضاحت سره څرګند شي.

* * *

په حقیقت کې، ټول حکمت ستاسو په دننه کې دی او تاسو یوازې دا اړتیا لرئ چې په شعوري ډول ترې خبر شئ.

* * *

قناعت په ځان ښه والي کې دی، نو نور ستاسو په لټه کې وي پرځای د دې چې تاسو یې وغواړئ مینه او ملګرتیا باید پرته له تمې یا غوښتنې څخه ورکړل شي، ځکه چې تمه کرکه او تریخوالی رامینځته کوي حتی کله چې د ځان ښه والي لپاره هڅه کوئ، یو څوک باید یوازې، خوندي او د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې په سوله کې ودریږي.

* * *

د خوښ□ او خوشبین□ اوبه دې تل زما له زړه څخه بهیږي، او د دوی تازه څاڅکي دې ټولو هغو کسانو ته چې زه یې وینم، لمس کړي.

* * *

روحاني خوښي په روح کې د نورو سره د هر ډول مرستې کولو لیوالتیا رامینځته کوي، او د هغو اصلاح شویو اخلاقيې خوښیو د ستاینې وړتیا رامینځته کوي چې د خوښ□ لامل کیږي، په دې توګه د خامو خوښیو په لور تمایل کموي.

* * *

مهمه نه ده چې ستاسو رول څومره کوچنی وي، دا د کاسمیک لوبې د بریالیتوب لپاره د ونډې اخیستنې له پلوه د لویو رولونو په څیر مهم پاتې کیږي چې روحونه یې د ژوند په سټیج کې ترسره کوي.

* * *

نړیوال شعور یو مطلق، لامحدود شعور دی، چې په دوامداره توګه ځان نوي کوي او په خپل تخلیق کې نه ختمیدونکی دی، او ستاسو له لارې هڅه کوي چې د ځان یو ځانګړی اړخ څرګند کړي.

* * *

که تاسو یو ځل هم الهي مینه وڅکئ، نو هیڅکله به یې پریبږدئ ځکه چې په ټوله کایناتو کې د دې په څیر بل هیڅ شی نشته.

* * *

هغه کسان چې خدای پیژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی یوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې دوی کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پایلو څخه خلاصوي.

* * *

ښول ښه او بد عملونه د دماغ په حجرو کې ژوند کوي او د نیکو یا بدو عادتونو یا فکري تمایلاتو په توګه څرګندیږي. یو څوک چې د غیر صحي عادتونو څخه رنځ وړي ځکه چې د دوی دماغ حجرې د دې عادتونو ځواک سره چارج شوي دي کولی شي ځان د ارادې، مراقبت، صادقانه دعا، او دوامداره مثبت تایید له لارې آزاد کړي تر هغه چې د دوی ښول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام په نیکو عادتونو بدل شي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند قوه د دماغ حجرو غیر معمولي طبیعت بدلولو لپاره کار کوي، ترڅو دا حجرې د ښولو ښو، نیکو او ښکلي شیانو څخه ډکې شي.

* * *

پوهه داخلي سترګه، د روح لید او د زړه دوربین دی دا د ذهن د ارامتیا او د وجدان د پاکوالي ترمنځ توازن دی.

* * *

هره ورځ مور مختلفې صحنې ګورو، او هره ورځ د زده کړې لپاره یو نوی درس راوړي. تمه کیږي چې یو څوک به د خپل وجود په وروستي هدف تمرکز کولو سره درس زده کړي: د خپل وجود سرچینه او د خپل ژوند بنسټ وپیژني.

راځئ چې د تیرو غمونو د هېرولو لپاره کار وکړو او هوډ وکړو چې په هغوی باندې فکر ونه کړو، په نه ستړې کېدونکې هوډ او فعالې ارادې سره، راځئ چې خپل ژوند نوی کړو، خپلې بریاوې لوړې کړو، او په ځان کې ښې عادتونه او غوره ځانګړتیاوې وروزو.

خدای زما ځواک دی او زه په بل هیڅ ځواک باور نه لرم.

د ژوند په جګړو کې برخه واخلئ او تر پایه پورې دوام ورکړئ، هیڅکله مه تسلیمیږئ هیڅکله مه وایئ، "زه لاره نشم موندلی، نو زه به هڅه کول پریږدم" که تاسو غلط کړې وي نو لارښوونه وغواړئ، مګر هیڅکله هڅه کول پریږدئ ډیری د خنډونو سره مخ کیدو پر مهال ماتې مني هغه کسان چې ناکام کیږي باید د بریالي خلکو سره ملګرتیا وکړي، نه د ناکامیو سره. د بریالیتوب لپاره هوډمن اوسئ؛ پریږدئ چې دا ستاسو په ژوند کې فلسفه وي.

هره ورځ مور باید خپل فزیکي ځواک پیاوړی کړو، خپل ذهني ځواک زیات کړو، او د مراقبت، سالم فکر کولو، او مثبت، ګټور کار له لارې خپل ریښتیني ځان وپیژنو چې بدن، ذهن او روح ته ګټه رسوي.

کله چې تاسو غواړئ یو ښه عادت رامینځته کړئ یا یو بد عادت پریږدئ، نو د دماغ حجرو باندې تمرکز وکړئ چیرې چې د مختلفو عادتونو

میکانیزمونه میشت دي د ښه عادت رامینځته کولو لپاره، لومړی په خاموشۍ سره کښینئ او مراقبه وکړئ، د الهي لارښوونې په لټه کې شئ.
خپل ذهن په تندي کې د ارادې په مرکز، د خپلو ابرو تر مینځ متمرکز کړئ، او په کلکه هغه عادت تایید کړئ چې تاسو یې غواړئ په خپل دماغ کې ځای په ځای کړئ کله چې تاسو غواړئ بد عادتونه له منځه یوسئ، نو خپل پام د ارادې په مرکز هم متمرکز کړئ او په کلکه تایید کړئ چې ټول هغه ځایونه چې دا عادتونه بکې ځای پر ځای شوي دي له منځه وړل کیږي.
د تمرکز او ارادې په ځواک سره، تاسو کولی شئ حتی د زړو عادتونو ژورې درزونه له منځه یوسئ.

ځان ته په وار وار تایید کړئ چې تاسو د خپل دماغ څخه د غیر صحي عادتونو د له منځه وړلو لپاره اراده لرئ د دې تایید لپاره غوره وخت سهار وختي دی کله چې ستاسو اراده او تمرکز په خپل اوج کې وي ځان ته دا تاییدولو ته دوام ورکړئ چې تاسو د ټولو حکمونو څخه آزاد یاست، او یوه ورځ به تاسو ومومئ - د خدای په مرسته - چې تاسو به حقیقت کې ځان د هغه عادت څخه آزاد کړی دی چې تاسو یې غواړئ مات کړئ.
له هر هغه څه چې ویریږئ، هغه له خپلو فکرونو څخه لرې کړئ او خدای ته یې پریږدئ په خدای باور ولرئ او باور ولرئ چې هغه ستاسو سره د مرستې توان لري، او پوه شئ چې ډیری رنځونه د اندیښنې او اضطراب څخه سرچینه اخلي.
ولې اوس باید رنځ وخورې کله چې هغه څه چې تاسو یې ویره لرئ لا نه دي پیښ شوي؟ څرنګه چې زموږ ډیری ګډوډي له ویرې څخه راځي، که موږ له خپل ژوند څخه ویره لرې کړو نو موږ به آزاد احساس وکړو او درملنه به یې سمدستي وي.

هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ، ځان ته ډاډ ورکړئ چې خدای ستاسو سره دی، ستاسو ساتنه او څارنه کوي. د هغه محافظتي رڼا تصور کړئ چې له ټولو خواوو څخه ستاسو شاوخوا ده، او تاسو به د هغه حیرانونکې ساتنه احساس کړئ.
په دې کاسمیک ډرامه کې، د ټولو نسلونو انسانان د وخت په سټیج کې د ژوند ډرامه ترسره کوي.
موږ باید د ژوند معنی درک کړو پرته لدې چې په خپلو لنډمهاله رولونو کې ډیر بوخت شو یا ډیر تمرکز وکړو. زموږ د ژوند پوهه ډیری وختونه تحریف شوې او غلطه وي ځکه چې موږ یې د ځان غوښتنې او محدود لید له

لارې ګورو؛ که موږ د روح په سترګو وګورو، موږ به شیان د بشپړ مختلف لید څخه وګورو.

کله چې موږ د حکمت سترګې پرانیزو، موږ د خدای هر اړخیزه رڼا وینو، او په دې رڼا کې موږ خپل روحاني طبیعت درک کوو، کوم چې د نړیوال شعور د طبیعت انعکاس دی چې د کایناتو په ټولو ذراتو او برخو کې نفوذ کوي.

روحاني حقایق زموږ شاوخوا ګرځي، زموږ د ټولو سترګو دروازو ته ټک وهي، موږ ته هڅوي چې د تیارې پر ځای رڼا ووینو، د ناپوهۍ پر ځای په حکمت سره عمل وکړو، خپل زړونه د نفرت پر ځای په مینه ډک کړو، او د سولې په رامینځته کولو او زموږ نړۍ ته د کثرت او امنیت راوستلو کې همکاري وکړو. کله چې موږ دا کار کوو، ناپوهي به ورکه شي، د نړۍ توپیرونه به ورک شي، موږ به په تنوع کې یووالي ووینو، او موږ به د الهي ارادې سره ډیر همغږي شو.

زموږ اړیکه له خدای سره سړه یا بې مینې نه ده، لکه د کار ورکوونکي او کارمند ترمنځ چې وي موږ د هغه ماشومان یو، او زموږ لپاره د هغه پاملرنه دوامداره ده؛ هغه تل زموږ خبرې اوري موږ د هغه د وجود یوه نه بېلېدونکې برخه یو، او زموږ اړیکه له هغه سره ژوندۍ او خوځنده ده هغه موږ ته د مینې، پوهې، بصیرت، ښه ارادې او روحاني ځواک نه ختمیدونکې شتمني ورکړې ده، مګر زموږ ډیری یې دا شتمني په هیڅ شی نه ده ضایع کړې.

خدای غواړي چې موږ په امنیت، سولې او دوستانه همکارۍ کې ژوند وکړو، لکه څنګه چې د یوې شریفې او مینې کورنۍ غړو ته مناسب دی، مګر حرص او خود غرضه محاسبې د خلکو په روحونو کې ریښې نیولي او د کورنۍ ترمنځ یې درز رامینځته کړی دی.

خدای غواړي چې موږ باداران واوسو، خو موږ غلامان کېدل غوره کړي دي. انسانیت له خپل آسماني کور څخه ډېر لرې تللی او د خدای او خدای سره د نږدېوالي احساس کولو داخلي جنت یې له لاسه ورکړی دی، او دا به د شخصي هڅو پرته دا جنت بیرته ترلاسه نه کړي. خدای موږ په خپل شکل کې پیدا کړي یو، مګر دا حقیقت زموږ له ذهنونو څخه تښتیدلی دی.

موږ دې وهم ته تسلیم شوي یو چې زموږ برخلیک سختي ده او زموږ برخلیک فنا ده، او موږ باید د حکمت په خنجر سره د وهم پرده وغورځوو ترڅو د پردې تر شا روښانه حقیقت وګورو.

خدای پاک زما د ژوند په دې اوږدو کلونو کې ماته د خوښۍ برکت راکړی دی، که خلک زما په مخ د قناعت موسکا ویني یا نه، الهي خوښي تل زما سره ده او هیڅکله ما نه پرېږدي. د خوښۍ لوی سیند زما د شعور د شګو

لاندې په دوامداره توګه بهيږي او د برکت لرونکو چينو په څير راوځي چې زما د ژوند باغونه اوبه کوي.

نه د ژوند ناڅاپي بدلونونه زما سکون ګډوډولی شي، او نه هم د مرګ ويره هغه روحاني خوښي لرې کولی شي چې زه يې احساسوم.

دا ستونزمنه وه چې دا حالت دايمي او نه بدليدونکی شي، مګر د روح ميوې چې زه يې اوس خوند اخلم او له نورو سره يې شريکوم د ټولو هغو هڅو ارزښت درلود چې ما پکې کړې وې.

زه فکر کوم او د الهي روح په لارښوونه عمل کوم پيسې هيڅکله زما په ژوند کې هدف نه دی، بلکې په انسانيت کې د خپلو وروڼو او خويندو خدمت کول دي له همدې امله، خدای زما لپاره د نيکمرغۍ ډيری دروازې پرانيستې دي ترڅو ځان بسيا کړم او خپل ماموريت بشپړ کړم او هرکله چې زه مرستې ته اړتيا لرم، خدای سمدلاسه يې چمتو کوي.

زما يوازينۍ هيله ستاسو خدمت کول دي، او له همدې امله زه دلته يم.

د خدای قدرت ستاسو په ژوند کې هم کار کوي تاسو به دا حقيقت پخپله تجربه کړئ کله چې ستاسو باور پياوړی شي او تاسو پوه شئ چې ريښتينې شتمني د مادي برياليتوب څخه نه بلکې د لوی خدای څخه راځي.

هره شيبه چې تاسو له خدای سره تيروئ ستاسو د نهايی ګټې لپاره به وي، او هر هغه څه چې تاسو يې د مينې او د خدای د رضا لپاره ترسره کوئ ستاسو لپاره به د ابديت په کتاب کې وليکل شي.

د خپلو ژورو فکرونو يوازيتوب ته لاړ شئ او د خاموشۍ له چينې څخه بهېدونکې سولې څخه خوند واخلئ.

که موږ ښه کارونه وکړو، نو موږ خوښۍ او برکتونه ترلاسه کوو، او که موږ بد کارونه وکړو، نو موږ د بحرانونو او ستونزو مختلف ډولونه او درجې ترلاسه کوو.

هر ښه عمل د يوې چړې په څير دی چې موږ يې د شعور په خاوره کې کيندو ترڅو د الهي خوښۍ سرچينه راوباسئ.

د ځان تفتيش او سپړنې په سمندر کې ډوبيدل زده کړئ، که هغه د ښو کتابونو، عقيدې، ستونزو، فلسفې، يا داخلي خوښۍ سره تړاو ولري، دا درک کړئ چې عادي [غوره] يوازيتوب د ريښتينې خوښۍ قيمت دی.

که څه هم ژوند غير متوقع، مغشوش او پراسرار ښکاري، له شکونو او هر ډول ستونزو او بدلونونو ډک دی، موږ د خدای د دوامداره ساتنې لاندې پاتې يو. موږ بايد د پيښو په وړاندې مسايل مبالغه نه کړو يا خپل ارامتيا له لاسه ورنکړو، ځکه چې که موږ ويره پريږدو چې موږ غالب کړي، موږ بدۍ ته ځواک ورکوو او د هغې ريښې ژورې کوو، کوم چې د ويرې او اضطراب په خاوره کې وده کوي او وده کوي.

هره شپه له ځانه وپوښتئ: تاسو څومره وخت له خدای سره تېر کړی دی، څومره مو فکر کړی دی، څومره مو لاسته راوړنې کړې دي، د نورو لپاره مو څومره کار کړی دی، او څومره مو خپلې غوښتنې کنټرول کړې دي؟

موږ باید د ژوند په ازموینو کې د تلپاتې خوښۍ او سولې تمه ونه کړو؛ بلکه، موږ باید هغه په ځان کې ولټوو او کشف کړو. بیا، هر هغه تجربې چې موږ ترې تیریږو، موږ به ورسره په ورته ډول معامله وکړو لکه څنګه چې موږ په فلم کې د بل چا تجربې ګورو، که خوندور وي یا دردناک.

یو څوک کولی شي خپلې ټولې تجربې په دردناکو او بدبختیو بدلې کړي که چیرې دوی خپل ذهن ته اجازه ورکړي چې دا کار وکړي. دوی ممکن له ښې روغتیا څخه خوند واخلي مګر بیا هم د هغې ارزښت نه درک کوي. مګر که دوی ناروغه شي، نو بیا به دوی ځان عاجز کړي او د هوساینې نعمت ستاینه وکړي. موږ باید د خدای احسان ومنو او د هغه د هغو نعمتونو لپاره مننه وکړو چې هغه یې موږ ته راکوي پرته له دې چې د ناوړه شرایطو انتظار وکړو چې موږ شکر وباسو او د هغه فضل ومنو.

ژوند باید د فکر او عمل ترکیب وي کله چې یو څوک خپل رواني توازن له لاسه ورکوي، نو دوی د اندیښنو، د غم د وریځو او د دردونو د بریدونو سره مخ کیږي او که دوی هڅه وکړي چې د روغتیا، سوکالۍ او حکمت قوانین مات کړي، نو دوی به خامخا د ناروغۍ، فقر او ناپوهۍ سره مخ شي.

موږ باید خپلې ارادې پاکې وساتو، خپلې انګېزې پاکې وساتو، او په داسې ډول عمل وکړو چې موږ ته ذهني سکون راولي، او د ژوند شرایطو ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله ګډوډ کړي او زموږ خوښۍ له منځه یوسي.

غمجن زړونه او مات شوي فکرونه ما جذبوي، مهمه نه ده چې څومره لرې وي.

د خپلې مینې ځلیدونکي سلطنت حدود پراخ کړئ ترڅو ورو ورو خپله کورنۍ، ګاونډیان، ټولنه، هیواد، او ټول هوښیار هیوادونه او مخلوقات پکې شامل شي.

موږ باید خپل عقل هم پیاوړی کړو او د فکري او اخلاقي کمزورۍ بار رد کړو چې له کلونو او نسلونو څخه په میراث پاتې دی. دا ناپاکۍ باید د نوي هوډ او تولیدي عمل په اور کې وسوځول شي. د دې رغنده چلند سره، ریښتینی ژمن فرد کولی شي د آزادۍ او آزادۍ افق ته ورسیږي.

په ځان کې لامحدود ځواک فعال کړئ ترڅو تاسو د ژوند په سټیج کې خپل معتبر رول ولوبوی.

کله چې یو څوک د خدای پرته د شتمنیو، پیسو، شهرت یا بل څه عبادت پیل کړي، نو ناخوښي د دوی قسمت ګرځي هغه کسان چې خپل ټول پام په دې شیانو متمرکز کوي په حقیقت کې د دوی عبادت کوي، او له همدې امله دوی خدای ته نږدې نه کیږي بلکه له هغه څخه لرې کیږي مګر هغه کسان چې خدای ته فکر کوي، په هغه غور کوي، او په زړونو کې له هغه سره اړیکه لري هغه ته نږدې کیږي او د هغه سره په خاموشه اړیکه کې داخلي خوښۍ تجربه کوي.

یوازې خدای د انسان د خوبونو او د تلپاتې خوښۍ هیلو د پوره کولو توان لري، له همدې امله، هیڅ شی ته باید اجازه ورنکړل شي چې په زړه کې د خدای ځای ونیسي.

داسې مقدس نښې شته چې ممکن د سالک سره د خدای په یادولو او هغه ته نږدې کیدو کې مرسته وکړي مګر، که یو څوک د دې سمبولونو عبادت پیل کړي ، نو د دوی زیان به د دوی ګټې څخه ډیر وي عبادت باید یوازې خدای ته متوجه شي، ځکه چې بل هیڅ شی د عبادت وړ ندي.

د عبادت د ډول په هر ډول وي، دا د خدای لپاره د منلو وړ ده تر هغه چې عبادت کوونکی یې د روحاني پوهاوي او د هغه لپاره د لیوالتیا سره ترسره کړي. مګر، ډیری خلک د عبادت جوهر نه پوهیږي، او د دوی فکرونه او زړونه له خدای څخه مراسمو ته اړول شوي دي، په دې توګه د دوی عبادت څخه ډیره ګټه نه پورته کوي.

ریښتیني عبادت کوونکي خپل شعور ته اجازه نه ورکوي چې په کوم انځور یا شکل پورې محدود وي، مګر دوی په ژوره مینه او بشپړ پام سره د ټولو انځورونو او بڼو تر شا الهي روح ته تمرکز کوي.

خدای مطلق او لامحدود دی، او هیڅ انځور یا مجسمه نشي کولی هغه ونیسي.

دا ویل کیدی شي چې خدای په هر هغه چا کې ځان څرګندوي چې له هغه سره په صادقانه توګه مینه لري او د هغه سره په همغږۍ کې وي، ځکه چې هغه هرچیرې شتون لري او له همدې امله په هرچا کې شتون لري مګر، هرڅوک د الهی شتون څرګندولو وړتیا نلري. لمر په سکرو او الماس دواړو کې په مساوي ډول ځلیږي، مګر الماس د لمر وړانګې ترلاسه کوي او منعکس کوي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی.

په ورته ډول، ټول خلک د خدای په رڼا کې ډوب دي، مګر یوازې یو څو یې کولی شي دا رڼا ترلاسه کړي او په خپلو فکرونو او کړنو کې یې منعکس کړي. د دې کولو لپاره، دوی باید د مراقبت او د الهي تعلیماتو او احکامو په تعقیب سره ځانونه پاک کړي.

کله چې موږ د خدای نوم تلفظ کوو، موږ باید په ژوره او صادقانه توګه د هغه څه خبر شو چې موږ یې وایو که تاسو د لمانځه پرمهال د خلکو فکرونو ته وګورئ، نو تاسو به وموموئ چې ډیری یې د خدای پرته د هرڅه په اړه فکر کوي، که څه هم دوی د هغه نوم تلفظ کوي! داسې دعا بې ګټې او بې ارزښته ده.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید هڅه وکړو چې خپل ټول ذهنونه په خدای متمرکز کړو، پرځای د دې چې یوازې د هغه مبارک نوم تکرار کړو او زموږ فکرونو ته اجازه ورکړو چې ګډوډ شي. زما یوه ترور به خپلې دعاګانې په تسبیحو باندې لوستلې، کوم چې په ندرت سره د هغې له لاس څخه وتلې وې. مګر هغې یوه ورځ ماته اعتراف وکړ چې سره له دې چې څلویښت کاله د دې دعا عادت تمرین کړی، خدای د هغې دعاګانې نه دي ځواب کړې، هیڅ حیرانتیا نشته! د هغې "دعاګانې" د یو عصبي عادت څخه ډیر څه نه وو.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید د خدای پرته بل څه فکر ونه کړو موږ باید هڅه وکړو چې په خپل عبادت کې مخلص او په خپلو دعاګانو کې وقف شو د دعا د تسبیحو کارول او په دوامداره توګه د خدای نوم یادول په بشپړ ډول د منلو وړ دي کله چې عمل له زړه څخه سرچینه اخلي او د اخلاص او متمرکز ذهن لخوا ملاتړ کیږي. په هرصورت، دا عمل د وخت په تیریدو سره اتومات کیدی شي.

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې په لیوالتیا او الهي مینې سره ووایو؛ دا ریښتینی عبادت دی چې د خدای زړه لمس کوي د خدای نوم په سړه سینه او سرګردانه ذهن سره ویل سپکاوی او بې احترامي ده کله چې یو څوک دعا کوي، د یو چا زړه او ذهن باید د خدای له مینې ډک وي.

اې ربه، ته هغه الهی شمالي ستوری یې چې زما سرګردانه فکرونه یې د ازموینو او کړاوونو په توپان سمندر کې رهبري کوي.

د لوړو یوګیک تمرینونو له لارې د ذهن تمرکز تمرین کول د خدای سره نږدې کیدو کې مرسته کوي، د شان او شوکت عالي سرچینه، لکه څنګه چې دا د خدای په اړه فکر کولو او د هغه سره اړیکه نیولو کې مرسته کوي.

دا اړینه ده چې په اونۍ کې یوه ورځ د خدای د فکر کولو لپاره روحاني اعتکاف (که امکان ولري) ته وقف کړئ او د سکون، سولې او داخلي سکون تجربه کړئ. په دې ډول تیر شوی وخت به د هغو ستونزو او اندیښنو لپاره یو آرامه مرهم وي چې تاسو ورسره د اونۍ په پاتې ورځو کې مخ کیږئ.

هرڅوک باید هره اونۍ یوه ورځ په انزوا یا "روحاني اعتکاف" کې تیره کړي ترڅو خپل احساساتي ټپونه او دردونه روغ کړي. کله چې هغه ورځ د سولې، خوښۍ او قناعت ورځ شي، تاسو به یې په اونۍ کې په لیوالتیا سره انتظار وکړئ.

یوازېتوب د عظمت قیمت دی تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې ستاسو د ذهن، بدن او روح لپاره به د دې روحاني اعتکافۀ او ستاسو د روح او خدای سره د اړیکې له لارې ترلاسه شي. که تاسو د ریښتینې خوښۍ هیله لرئ، نو تاسو باید سهار وختي له خوبه پاڅیدو وروسته او همدارنګه د شپې له خوب څخه مخکې ځان د الهي سولې په سمندر کې ډوب کړئ.

د هند پوهان نه یوازې د یوې ورځې د انزوا مشوره ورکوي، بلکې هره ورځ د څلورو ځانګړو وختونو په اوږدو کې د خاموش مراقبت اړتیا باندې ټینګار کوي. سهار وختي، د پاڅیدو او د چا سره د لیدلو دمخه، یو څوک باید د آرامۍ او د سولې احساس څخه خوند واخلي. په غرمه کې، یو څوک باید د غرمې دمخه ذهن ارام کړي، او بیا د ډوډۍ دمخه د آرامۍ دورې څخه خوند واخلي. په پای کې، د شپې له خوب څخه مخکې، یو څوک باید یو ځل بیا د سولې حالت ته ننوځي.

هغه کسان چې په یوازېتوب کې او د دې څلورو ورځنیو دورو په اوږدو کې په دقت سره چوپتیا مراعاتوي، د خدای سره همغږي تجربه کوي. هغه کسان چې دا ټولې دورې نشي لیدلی، باید لږترلږه سهار او ماښام ساعتونه دې ته وقف کړي. په دې کولو سره، د دوی ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي، او دوی به ریښتینې خوښۍ تجربه کړي. تجربه غوره ثبوت دی.

که تاسو د خپل بانکي حساب د پوښښ لپاره کافي فنډونه جمع کولو پرته چیکونه لیکلو او لاسلیک کولو ته دوام ورکړئ، ستاسو پیسې به ختمې شي. ستاسو د ژوند لپاره هم همداسې ده. ستاسو د ژوند په حساب کې د سولې منظم زیرمو پرته، ستاسو انرژي به ختمه شي، ستاسو سکون به ورک شي، او ستاسو خوښي به له منځه لاړه شي. لنډه دا چې، تاسو به بالاخره احساساتي، ذهني، فزیکي او روحاني افلاس سره مخ شئ، مګر په خدای ژوره ورځنۍ مراقبت به ستاسو احساساتي حساب ډک کړي.

یو متقي سالک هره ورځ مراقبه کوي، د زړه په ټوله مینه او لیوالتیا سره له خدای سره اړیکه نیسي، له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه کوي. که تاسو د خدای عاشق یاست او د هغه د شتون تجربه کولو ته لیواله یاست، نو تاسو باید خپل ذهن او بدن د هغه په سوله کې ډوب کړئ، او ژوند به ستاسو په مخ موسکا وکړي، او ستاسو چارې به په ډیرې لارو کې ښه شي.

یو ارام سړی په ندرت سره تېروتنه کوي، او په هغه ځای کې بریالی کیږي چې زرګونه نور ناکام وي

هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي یا د هغه پروا نه کوي خپه او بدبخت کیږي دوی خپه کیږي او د چلولو ماشینونو ته بدلیږي.

د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته شي او ستاسو وجود به د هغې د شفا ورکولو وړانګو کې حمام کړي تر هغه چې تاسو روحاني هڅه وکړئ او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای ورکړئ.

یوه سپوږمۍ د ټولو ستورو په پرتله روښانه ځلیږي لمر، چې کوچنی ښکاري، له ځان څخه په ملیونونو ځله لویې سیمې څخه تیاره لرې کوي په ورته ډول، یو ښه سړی، په ساده ډول په نړۍ کې د شتون له لارې، داسې وایبریشنونه خپروي چې د بدو خلکو لخوا خپاره شوي ډیری وایبریشنونه سره مقابله کوي او بې طرفه کوي.

د غور او فکر ورځ باید د ذهني او فزیکي آرامۍ او د داخلي سولې د کښت ورځ هم وي. هر هغه فعالیت چې حکمت او سوله راوړي په هغه ورځ یو برکتي فعالیت دی.

د مور او پلار د درناوي په اړه، مقدس کتابونو د هغوی سره د ښه چلند سپارښتنه کړې ده: "د خپل پلار او مور درناوی وکړئ" او "د مور او پلار سره مهربان اوسئ"

د انسان مور او پلار باید د خدای د استازو په توګه درناوی وشي، چا چې دوی ته د انسانانو د پیدا کولو ډالۍ ورکړې ده. مور د خدای د پاکې مینې مجسمه ده، ځکه چې مینه ناک مور هغه ځای ته بخښنه کوي چیرې چې بل څوک یې نه غواړي. پلار د خدای د حکمت څرګندونه او د خپلو ماشومانو ساتونکی دی.

یو څوک باید د خدای پرته له خپل پلار او مور سره مینه ونکړي، مګر د هغه د محافظتي او هوښیارې مینې د څرګندولو په توګه. عالي الهي روح د ماشوم سره د مرستې لپاره پلار او مور دواړه کیږي؛ له همدې امله، دا باید په والدینو کې درناوی وشي.

صحیفې مور ته د وژنې لپاره د وژنې په وړاندې هم مشوره راکوي، ځکه چې بیا یو څوک قاتل کیږي یو سړی باید د شدید احساساتو په یوه شیبه کې د بل ژوند ونه نیسي مګر، که چیرې عزیزان ګواښل کیږي، نو یو څوک باید د هغو کسانو د ساتنې لپاره مبارزه وکړي چې خدای ورته سپارلي دي، ځکه چې دا د خپلې کورنۍ او هیواد دفاع یوه مقدسه دنده ده.

د زنا د منع کولو په اړه، د جنسي اتحاد مثالي هدف باید د خدای په شکل کې د رامینځته شوي ماشومانو زیږون او د هغه پاکې مینې څرګندونه وي چې د میرمنو لخوا احساس کیږي چې خدای په یو بل کې ګوري هغه کسان چې یوازې په فزیکي کچه ژوند کوي، پرته له دې چې ریښتینې مینې یا هغه لوړ هدف ته پام وکړي چې جنسي خواهش یې رامینځته شوی، د دې حکم سره سم زنا کوي. پدې حالت کې، دوی د ځارویو څخه توپیر نلري چې خپل جنسي غوښتنې پوره کوي او بیا په خپله لاره ځي.

خدای دا تخلیقي هڅونه په نارینه وو او ښځو کې د زیږون او په واده شوي ژوند کې د ریښتینې متقابلې مینې څرګندولو لپاره رامینځته کړې، او دا باید په بل ډول ناوړه ګڼه وانخیستل شي، بلکه په یوه مقدس فعالیت او پوهې بدل شي.

که تاسو په خپل وجود کې جنسي ځواک کنټرول او وویشئ، نو تاسو به وکولی شئ د لیکلو، انځورګر، یا په بې شمیره نورو لارو کې د پټو استعدادونو د څرګندولو لپاره عالي ذهني وړتیاوې رامینځته کړئ.

او کله چې تاسو بالاخره د تخلیقي فعالیت کنټرول او په روحاني ډول بدلولو توان ولرئ، تاسو به لویه سوله، لویه مینه، او زیاتیدونکې روحاني خوښ تجربه کړئ.

هغه اولیاء او روحاني مشران چې خپل جنسي فعالیت یې په روحاني ډول بدل کړی دی، هغه لویان دي چې په نړ کې او د حقیقت لپاره په باطني لټون کې د حیرانونکو او حیرانونکو کارونو ترسره کولو توان لري.

په دې توګه، د جنسي غوښتنې تر ټولو لوړه ګټه دا ده چې د هغې ځواک لوړ شي، یعنې د حکمت، لوړو نظریاتو او روحاني اصولو د څرګندولو لپاره خپله انرژي د لوړ هدف په لور واړوي. یو څوک باید د جنسي فکرونو څخه خوند ترلاسه نکړي یا د هغه څه غوښتنه ونه کړي چې منع دي. کله چې دا ډول ځان کنټرول ترلاسه شي، نو یو څوک به د جنسي اړیکو او د هغې د لوړ هدف په اړه یو سالم لید ولري.

د جنسي مسلو غلام کېدل د روغتیا، ځان کنټرول او فکري سولې له لاسه ورکولو معنی لري، او په لنډه توګه، د خوښ ټول هغه عناصر چې یو څوک ورته اړتیا لري.

مقدس کتابونه هم موږ ته لارښوونه کوي چې غلا ونه کړو که چیرې د زرو کسانو یوه ډله له یو بل څخه غلا وکړي، نو هر یو به ۹۹۹ دښمنان ولري نو له همدې امله، یو څوک باید د نورو حقونو تر پښو لاندې نه کړي، او نه هم د دوی ځمکه، سوله، مینه، وقار، یا د دوی کوم مادي یا معنوي ملکیت ضبط کړي که تاسو د هغه څه د اخیستلو لیوالتیا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ یا هیله به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې رامینځته کیږي کله چې یو څوک د نورو سره حسد پیل کوي د ناوړه غوښتنو تخم باید له ذهن څخه ویستل شي. روحاني خیرخواهي لاره ده بیا، یو څوک به په طبیعي ډول کثرت جذب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچینو څخه راشي چې دوی یې پیژني او هغه سرچینې چې دوی یې نه پیژني. دا یو بې عیب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنیو په تعقیب کې تیروي، د دوی

سترګې تل په هغه څه باندې تیروي چې نور یې لري، حتی که د دوی خپل خزانې له سرو زرو ډکې وي.

تر هغه چې مادي خود غرضي پریښودل نشي، نړۍ نشي کولی خوښۍ وپیژني.

خوښي یوازې د معنوي همکارۍ له لارې راځي دا هغه وخت راځي کله چې یو څوک د نورو اړتیاوې داسې احساس کړي لکه څنګه چې دوی خپل دي او د نورو لپاره کار کوي لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره کار کوي.

بل مهم حکم دا دی چې د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړئ د حقیقت په تحریفولو سره یو چا ته زیان رسول د ټولنیزې همغږۍ د خرابولو بله لاره ده که څوک غواړي چې ښه چلند ورسره وشي، نو باید له نورو سره سم چلند وکړي حقیقت باید تل وویل شي، مګر د حقیقت بیانولو او یوازې د حقایقو بیانولو ترمنځ باید توپیر وشي د یو چا د ګونګ یا ړوند په توګه یادول زیانمنونکي او زیان رسونکي دي؛ یو څوک باید د نورو احساساتو ته پام وکړي او د هغوی له شرمولو څخه ډډه وکړي په ورته ډول، د هغه حقیقت افشا کول چې د یو چا سره د نیک هدف پرته خیانت کوي هم غلط دي. له بلې خوا، یو څوک باید د حقیقت ویلو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایي؛ بلکه، یو څوک کولی شي په ځینو شرایطو کې چوپ پاتې شي ترڅو نورو ته شرمنده یا زیان ونه رسوي.

سړی باید د حسد څخه ځان وساتي، یوه ویجاړونکې ناروغي ده چې د روح سکون خوري. هرڅومره چې یو څوک د نورو سره د ټړاو لرونکي شیانو لیوالتیا کوي، هومره یې ناخوښي او بدبختي زیاتیږي. حسد کوونکی کس یو ستونزمن ژوند تیروي، هیڅکله د سکون خوند نه پوهیږي. د دوی لپاره خورا غوره ده چې ځان ته درناوی وکړي، په ځان تکیه وکړي، او داخلي روحاني شتمني وغواړي.

د یو انسان وقار او داخلي ارزښت د هغه څه څخه ډیر لوړ دی چې دوی یې غواړي یا غواړي ولري خدای په هر انسان کې په داسې ډول څرګند دی چې په بل انسان کې نه څرګندیږي د دوی مخ د بل چا په څیر نه دی، او د دوی روح د بل چا په څیر نه دی، ځکه چې د دوی دننه د ټولو مخلوقاتو ترټولو لویه خزانه ده - او دا لویه خزانه خدای دی.

موږ غواړو چې زموږ ژوند د ښو کارونو سره ځلیږي او غوړیږي، د خوښۍ او خوښۍ خوشبویه وي، او د تل لپاره د هغو کسانو په یاد کې ژوند وکړو چې زموږ ستاینه کوي.

کله چې يو څوک سم عقيده ولري او د هغې مطابق عمل وکړي، نو هغه د هغو کسانو په پرتله خوشحاله وي چې عقيده نلري او د ژوند په جګړه کې خپلې دندې نه ترسره کوي.

سالم ايمان او صالح عمل (چې د ښو انګيزو او ښو نيتونو ملاتړ کيږي) تل په هغه ځای کې شتون لري چيرې چې خوښي شتون لري، او هر چيرې چې خوښي شتون نلري له لاسهورکوي له دې څخه، موږ کولی شو پايله وکړو چې دا د خوښۍ لپاره دوه اړين شرايط دي، کوم چې پرته له دوی څخه نشي ترلاسه کيدی. هغه څوک چې خوښۍ غواړي يوازې دا دوه بنسټيز عناصر ولري، کوم چې د هغې د بنسټ ډبرې او ستنې دي.

انسانان نشي کولی چې د کايناتو لامحدود اجزا په خپله خوښه کنټرول کړي، بدل کړي يا له منځه يوسي. دا اجزا په پيچلي ډول د انساني ژوند له جوړښت سره تړلي دي، او انسانان نشي کولی له دوی څخه په جلا توګه کار وکړي. په هرصورت، انسانان کولی شي خپل ذهنونه کنټرول کړي ترڅو د دې اجزاو سره تطابق وکړي او د دوی لخوا زيانمن کيدو څخه مخنيوی وکړي.

زموږ پلرونه تر موږ ډېر خوشحاله وو، نه دا چې دوی د اوس په پرتله ډېر دنياوي شيان او خوښۍ درلودې، يا دا چې دوی د ژوند له ستونزو سره لږ مخ وو، بلکې دا چې دوی هغه رواني توازن درلود چې دوی ته يې آرام، سوله، قناعت او لنډه خوښۍ ورکړې وه.

دوی د خپلې خوښۍ لپاره په بهرنيو شرايطو تکيه نه کوله، او نه هم دوی بهرنيو شرايطو ته تسليم شول چې دوی به يې له لاسه ورکړي. د دوی د آرامۍ، سولې، خوښۍ او قناعت احساسات طبيعي، عادي، صحي او تلپاتې وو. موږ هم بايد دا احساسات وده کړو که موږ غواړو خوښي ولرو او زموږ په منځ کې څوک نه لري؟

برخليک د آزادۍ ارادې يا د انتخاب د آزادۍ د تيرو تمرينونو پايله ده زموږ د آزادۍ ارادې د تيرو کړنو له لارې، موږ په ځان باندې برخليک او برخليک راوړی او دوام ورکوو. په هرصورت، موږ د تيرو پورې تړلي نه يو، او نه هم موږ د تل لپاره د خپلو کړنو پايلو پورې محدود يو. موږ کولی شو هغه څه بيرته راوباسئ چې موږ کرلي دي او هغه څه چې موږ ليکلي دي له منځه يوسو که موږ وغواړو او هڅه وکړو چې خپله لاره سمه کړو او د خپل حاصل کيفيت ښه کړو.

که موږ د دردناکو پایلو سره د عملونو تخمونه له منځه یوسو او د هغوی پر ځای هغه تخمونه وکرو چې د روح طبیعت سره مناسب وي، موږ به خامخا د هغو ښو تخمونو څخه د خوښۍ میوه ترلاسه کړو چې د روح په خاوره کې کرل شوي دي. موږ باید د آزادۍ ارادې څخه کار واخلو، اوس او سبا نه، که موږ غواړو چې لویه خوښي ترلاسه کړو یا رنځ او درد کم کړو.

له همدې امله، د خوښۍ شرایط د انسان په دننه کې دي، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په جدي توګه د هغه معادلې سره معامله وکړي چې غلط نه وي، او پایلې به یې په ګټه وي که چیرې هغه غوره ارزونه وکړي او ورسره معامله وکړي.

اې ربه، زما وجود ستا له ژوند څخه ډک شه، زما زړه ستا د تسلیت او شفقت شتون څخه ډک شه، زما ذهن ستا د حکمت څخه ډک شه، او زما روح ستا د الهي پوهاوي څخه ډک شه.

ستاسو د زړونو په خاوره کې، د مینې تخمونه وده کوي، دا تخمونه د نړیوالې مینې او نړیوالې شفقت په اوبو سره اوبه کړئ.

د ذهن ځواک لامحدود دی او له همدې امله، که تاسو د هرې موضوع په اړه ژور فکر وکړئ، نو تاسو به د هغې موضوع پورې اړوند هرې پوښتنې ته ځواب ترلاسه کړئ.

که چیرې یو څوک خپل ټول کار او فعالیتونه د نورو خدمت ته وقف کړي او هغه د مطمئن ذهنیت سره ترسره کړي، نو هغه واقعیا د پاملرنې او مننې مستحق دی.

موږ باید یو اړخیز نه شو، بلکې باید خپل فعالیتونه متوازن کړو او د هر یو د اهمیت سره سم خپل کار او دندې ته لومړیتوب ورکړو.

دنده هغه عمل دی چې یو څوک یې په خوښۍ سره ترسره کوي، نه د مادي ګټې لپاره، او روحاني او اخلاقي دنده باید په ژوند کې لومړی راشي.

هر انسان نه کارول شوې وړتیا لري دوی ټول اړین ځواکونه لري ذهن پخپله یو عالي ځواک دی، او دا باید د زړو او محدودو عادتونو او مفکورو څخه آزاد شي.

د انسان په ژوند باندې د سیارو او ستورو اغیزه د سیارو او د انسان د بدنونو ترمنځ د جذب او کرکجنې قوې د مداخلې له امله رامینځته کیږي.

بد فکرونه یو شخص یو زیانمن چاپیریال ته رسوي چیرې چې دوی کولی شي د خپلو غوښتنو سره سم ځان څرګند کړي په هرصورت، یو شخص کولی شي خپل فکرونه او شعور د ارادې له لارې بدل کړي، او په پایله کې، خپل چاپیریال که چیرې یو شخص د اوږدې مودې لپاره په زیانمن چاپیریال کې پاتې شي، نو دا چاپیریال په دوی باندې په غیر شعوري ډول اغیزه پیل کوي. د وخت په تیریدو سره، دوی په بشپړ ډول د سالم او سالم

چاپیریال غوره کولو آزادي له لاسه ورکوي او د هغه زیان رسونکي چاپیریال منفي اغیزو تابع کیږي، له بلې خوا، هغه کسان چې قوي اراده لري، د خدای سره په همغږ کې دي.

متمرکز ذهن انرژي

کله چې تاسو د لمر وړانګې د یوې کوچن نقطې په واسطه په یوه کوچن نقطه متمرکز کوئ، نو دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او نور ډیر څه وسوځوي. په ورته ډول، کله چې تاسو خپل ذهن په سمه توګه متمرکز کوئ، د هغې متمرکزه انرژي کولی شي د هرې ناکام تر شا د شک ریښې وسوځوي او د حکمت رڼا ته اجازه ورکړي چې په روښانه توګه وځلیږي.

کله چې ذهن د خدای سره سمون ولري، چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو برکتي ځواک سرچینه ده، نو دا د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي فرصتونه رامینځته کولو توان لري.

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې وایي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیسي، په یوه نبات کې وده کوي او میوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتیاوې منعکس کوي.

آزموینې او کړاوونه د یو چا د ماتولو یا د هغه د ارادې د فلج کولو لپاره نه راځي، بلکې د دې لپاره راځي چې دوی د خدای د عظمت ستاینه وکړي او د هغه قوانینو ته درناوی وکړي، چې له لارې یې دوی ریښتینې خوښ ترلاسه کولی شي. خدای دا سختې آزموینې نه لیږي ځکه چې دا په عمده توګه د انسان له خوا رامینځته شوي دي. هغه څه چې له انسانیت څخه اړین دي هغه دا دي چې خپل شعور د غفلت له خوب څخه راویښ کړي او د ناپوه له تیارو څخه د پوهې رڼا ته راووځي.

ډیری وخت، زموږ حواس موږ ته د لنډمهاله خوښیو ژمنه راکوي مګر په نهایت کې موږ ته اوږدمهاله درد او کړاو راوړي ریښتینې فضیلت او خوښ، که څه هم لږې ژمنې کوي، مګر په نهایت کې موږ ته پاکه او تلپاتې خوښ راکوي له همدې امله زه داخلي، تلپاتې خوښ ریښتینې خوښ ګڼم، او لنډمهاله حسي خوښ یوازې خوندونه دي.

کله چې تاسو په فضا کې له مليونونو ميله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله خورا کوچنی ښکاري.

خو د ځمکې قطر تقريبا ۷،۹۰۰ ميله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر د ځمکې په پرتله سل ځله لوی دی. که تاسو زموږ سياره ځمکه په مستقيم ډول د لمر په وړاندې کېښودلی شئ، نو دا به د لمر په پرتله د يوې کوچن نقطې په څير ښکاري.

فرض کړئ چې د لمر ځواکمن ډګر پراخېږي او پراخېږي تر هغه چې د هغې لويه ډله ټول نيلي اسمان ونه خوري. هغه اسمان چې موږ يې ګورو يوازې د هغه فضا يوه کوچن برخه ده، په حقيقت کې يوه کوچن ټوټه، چې په لامحدود کايناتو کې نفوذ کوي.

حتی که لمر په فضا کې په نامعلوم وخت کې پراخ او غځېدلی پاتې شي، بيا هم به ونه شي کولی چې لامحدوديت احاطه کړي.

د کوچنيوالي او محدوديت کايناتي وهم ذهن محدودوي او د دې کايناتي پراخوالي د درک کولو مخه نيسي.

دا مطلقه تشه له کومه راغله، او حدود يې چيرته دي؟

هغه څوک چې د ابعادو يا اندازې تابع نه دی، چې هيڅ محدوديت يا اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سيمو کې شتون لري. هغه په لرې پرتو ستورو کې دی لکه څنګه چې دا ستاسو او زما دننه شتون لري، دا په شعوري ډول د هرې هغه ځای څخه خبر دی چې دا يې نيسي، مهمه نده چې څومره کوچنی يا لوی وي.

تېر د ډېرو انسانانو لپاره نامعلوم دی، پرته له يو څو روښانه اشخاصو څخه، خو د تېر په اړه زموږ ناپوهي هم زموږ په ګټه ده ځکه که موږ په دې ژوند او تيرو ژوندونو کې هر څه چې کړي دي، پوه شو، نو موږ به د خپلو کړنو له لوی مقدار څخه ډوب او په بشپړ ډول حيران شو. زموږ اراده ممکن حتی د شاک له امله فلج شي، موږ د خپلو تعقيبونو د دوام توان ونلرو او موږ د نا اميد ښکار پريږدو. حتی په دې ځمکني ژوند کې، هيرولې د خدای له خوا يو نعمت دی، چې زموږ فکرونه او احساسات د تيرو يادونو، په ځانګړې توګه د ترخو او دردناکو يادونو له خوا د مصرف کيدو څخه منع کوي. له نېکه مرغه، زموږ دننه الهي څراغ په دوامداره توګه د اميد او د ژوند د دوامداره

سفر د دوام غوښتنې سره ځليږي. موږ بايد د دې دوو نعمتونو لپاره د خدای څخه مننه وکړو: د تيرو هيرولو وړتيا او د راتلونکي لپاره هيله.

موږ بايد دا نتيجه وانخلو چې برخليک د آزادۍ ارادې په لاره کې خنډونه اچوي، مګر، موږ بايد خپله ټوله هڅه وکړو چې د هغو منفي اغيزو په وړاندې مقاومت وکړو چې ډيری خلک يې برخليک او تقدير ته منسوبوي، او د خپل داخلي باور سره سم د انتخاب آزادي وکاروو، په دې شرط چې دا باورونه په سالم ايمان او په الهي قوانينو ولاړ وي، پرته له دې چې يو څوک ريښتينې خوښ□ ونه ګوري.

کله چې موږ په يوه کار پيل کوو، موږ بايد د ناوړه شرايطو څخه ونه ډاريږو، بلکه تر ټولو لوړې کچې خوشبين واوسو، په بشپړ باور سره چې هيڅ شی نشي کولی د ارادې د تمرين او د انتخاب د آزاد□ د تمرين په لاره کې ودريږي.

انسانان اکثره د يوې پاڼې په څير دي چې د سيند په سطحه تيريږي، او دوی بايد ځانونه د اتوماتيک عادتونو له جريان څخه وباسي چې دوی د وهم او ويجاړ□ د اوبو ځاګانو په لور وړي. ډيری خلک بې پروا ښکاري او ځانونه د جريان لخوا ډوبيدو ته پريږدي.

که موږ خپل هدف ته په رسيدو کې پاتې راشو، نو دا د منلو وړ ده چې په ضمني ډول دا ومنو چې زموږ په خپله جوړ شوي خنډونه وو چې موږ يې د رسيدو مخه نيولې وه. موږ بايد د خپلې مطلوبې پايلې د ترلاسه کولو لپاره خپلې هڅې دوه چنده او دوامداره وساتو. موږ بايد ځان ته ډاډ هم ورکړو چې که څه هم خنډونه او ننګونې څومره قوي او سختې وي، موږ لاهم د هغوی د بريالي کولو لپاره ځواک لرو. حتی که موږ د خپلو ټولو هڅو سره سره ناکام شو، نو د نا اميد□ يا مايوس□ اړتيا نشته، تر هغه چې موږ پوهيږو چې د انسان اراده د تقدير څخه قوي ده، کوم چې زموږ خپله جوړه ده. له همدې امله، موږ بايد هڅه کول بند نه کړو، مهمه نده چې موږ څو ځله ناکام شو، ځکه چې تل خلاصې دروازې شتون لري. موږ يوازې اړتيا لرو چې هڅه او هڅې ته دوام ورکړو تر هغه چې برياليتوب موږ ته نه وي ورکړل شوی.
خدای به موږ سره مرسته وکړي تر هغه چې موږ په هغه تکيه وکړو او اړينې

هڅې وکړو [هغه څوک چې په لاره روان وي منزل ته به ورسيږي، او هغه څوک چې په خدای باور لري مايوسه به نه شي].

کله چې يو څوک په شدت او دوامداره توګه يو څه غواړي، دا هيله هيڅکله د دوی له شعور څخه نه وځي، هرچيرې چې ځي او هر څه چې د دوی بوختياوې وي، د دې دوامداره او نه ستړي کيدونکي فعاليت له لارې، دا هيله خورا هوډ او انرژي لري دا داخلي وسوسه د ميخانيکي دعا په پرتله خورا قوي او مؤثره ده، کوم چې يوازې شونډې حرکت کوي دا هغه کسان دي چې له خدای سره مينه لري دا هغه څه دي چې عمل کوي دوی د هغه لپاره خپله مينه په دوامداره توګه غږوي، د دوی زړه وسوسه د دوی په ورځني فعاليتونو کې د اوريدو وړ نه پاتې کيږي دا زړه وسوسه دوی نه ګډوډوي يا د دوی د نورو دندو سره ټکر نه کوي لکه څنګه چې د خدای لپاره د دوی هيله وده کوي، د هغه لپاره د دوی مينه ژوره او شديده کيږي، تر هغه چې دوی د هغه شتون تجربه کړي او د روح په سترګو سره د هغه رڼا ووينې دوی د ډيرې خوښ خوند اخلي او د بيان څخه بهر سوله احساسوي.

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ يې په ژوند کې ورته اړتيا لرو ترڅو موږ ترې ګټه پورته کړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو. هرڅوک چې له دې درسونو څخه ډډه وکړي هغه به مجبور شي چې زده کړي يې، مهمه نده چې څومره وخت ونيسي.

هر ازموينه زموږ ملګری دی که موږ ترې زده کړه وکړو، او يو ظالم استبداد که موږ فرصت له لاسه ورکړو او د شکايت، کرکې او کمزورې قضاوت سره يې ناوړه ګټه پورته کړو.

کله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو دا ښکلی او له پيچلتياوو څخه پاک کيږي.

-

رواني قضيې

یو سړی نشي کولی د تل لپاره د خوښۍ په څپو کې، د غم په توندو اوبو کې ډوب پاتې شي، یا د ستړیا په ژورو کې ډوب شي، په دې متضاد دوه ګوني نړۍ کې، اوسط سړی د پورته او ښکته کیدو سره مخ دی - د خوښۍ په څپو کې راپورته کیږي، د بې پروایۍ په ژوره کې ډوبیږي، او د غم د څپو لخوا غورځول کیږي - په ندرت سره د شعور بل حالت تجربه کوي.

شرایطو ته اجازه ورکول چې په دې ډول د یو چا فکرونه اغیزمن کړي پدې معنی چې خپله اراده یو خیالي او تل بدلیدونکي برخلیک ته تسلیم کړئ هغه څه چې یو څوک د بریالي او بشپړ ژوند کولو لپاره ورته اړتیا لري هغه ذهنۍ توازن دی، او دا یوازې د متمرکز فکر کولو او د یو چا د احساساتي وړتیاو کنټرول له لارې ترلاسه کیدی شي.

حتی ژور غمونه هم د وخت په تیریدو سره روغ کیږي، نو د ژوند هره ورځ په غم کې د پاتې کیدو هیڅ معنی نشته د یو عزیز کس د له لاسه ورکولو په دوامداره توګه غم کول نه دوی سره مرسته کوي او نه موږ سره، او دا هیڅ بدلون نه راولي. په ورته ډول، د کمترۍ احساس رامینځته کول یا د تیرو غلطیو یا ناکامیو لپاره ځان ته سزا ورکول برعکس دي؛ دا یوازې ژوند بدبختوي او ذهني وړتیاوې بندوي.

موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا یو رواني حالت دی چې له آرامۍ څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن ګډوډوي او پټې وړتیاوې د بې پروایۍ په بټۍ کې سوځوي.

ناکامي باید له ریښو څخه له منځه یوړل شي، او د ژوند ځمکې باید په لیوالتیا او هوډ سره وکرل شي او د نیکۍ تخمونه وکرل شي ترڅو د خدای په مرسته ښه حاصل ترلاسه شي.

داسې کار وکړئ چې مخکې یې چا نه وي کړی - یو داسې کار چې نړۍ حیرانه کړي وښایاست چې د خدای تخلیقي ځواک ستاسو له لارې کار کوي

هغه خلک چې ارام او عالي مزاج لري زمونږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکري تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډ چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که هغه ملګري وي یا خپلوان، چې د اندیښمن فکرونو او ګډوډ مزاج لامل کیږي.

بدن د فزیکي خواړو څخه انرژي او فعالیت ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژي چارجونه چمتو کوي چې د جامد او مایع خواړو په پرتله هضم کول اسانه دي چې په اسانۍ سره په ژوندۍ انرژي بدلیدلی نشي.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت، کمزوري او کمزوري په روغتیا او ژوندانه بدله کړئ، او په ډاډ او زړورتیا سره - حتی یوازې - د ژوند په لارو کې حرکت وکړئ، او د ژوندي او هوښیار وجدان په درلودلو کې داخلي خوښۍ ومومئ، او د خدای په عدالت او د غلط په وړاندې د حق او د وهم په وړاندې د حقیقت بریا کې ثابت باور ولرئ، او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو پاکو کچو ته لوړ کړئ، او د نورو په وړاندې مینه وال او مننده‌وی زړه او ښه اراده ولرئ، ستاسو فکري تغذیه به مقناطیسي شي، او تاسو به ټول هغه څه ځان ته جذب کړئ چې ښکلي او ګټور دي - شیان، خلک، او شرایط - چې د امنیت او خوندیتوب ساحلونو ته ستاسو د سفر دوام لپاره اړین دي. او په پای کې، کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او د هغه څه څخه راضي یاست چې خدای چمتو کوي، تاسو به په روح کې بډایه او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن یاست چې د دنیاوي غوښتنو لخوا مصرف شوي او د هغې د لنډمهاله خوښیو لپاره حریص دي.

رحم هغه پل دی چې هر روح له نورو روحونو سره نښلوي رحم د هر زړه دروازه ده

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې د نورو ټولو څخه هاخوا یوازینی ریښتینی ملګری دی، نو دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي - کورن، ورورګلوي، واده، او روحاني ملګرتیا د واده اړیکو کې یو مهم عنصر دی، او فکري او احساساتي نږدېوالی، د روحاني جذابیت احساس، او ریښتینې مینه باید لومړیتوب وي. هغه کسان چې د ریښتینې مینې او فزیکي جذابیت ترمنځ توپیر نه کوي په مکرر ډول مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو او همکارو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد کیږي چې د یو بل د ژوند بار کموي او د متقابل خواخوږ او دوستانه تفاهم سره د ژوند کولو اندیښنې لرې کوي.

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، تر هغه چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورنکړم چې پر ما اغیزه وکړي.
که تاسو خپل فکر په مادي پورې محدود کړئ، نو تاسو به هرڅه د مادي لید څخه وګورئ. مګر کله چې تاسو خپل شعور د روحاني پوهاوي حالت ته لوړ کړئ، نو تاسو به د خدای د رڼا پراخه جریان وګورئ چې له ټولو مادو هاخوا بهیږي، او تاسو به هرڅه د روحاني لید څخه وګورئ.

خدایه، زه پوهیږم چې زه د خپلو وړتیاوو د سپړلو او خپل روحاني وړتیا د موندلو لپاره بې پایه فرصت لرم نن زه به خپل فکرونه د خوشبین سره ډک کړم او ځان به له ناخوښ تجربو څخه جلا کړم زه به هغه څه تمرین کړم چې زما بدن، ذهن او روح به په متوازن او همغږي ډول تغذیه کړي.

زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم
او زه به پوه شم چې وفادار روح تل زما سره دی

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل روحاني هویت په ژغورلو سره د تل لپاره ځان آزاد کړم او کله چې زه د آزموینو او کړاوونو له

طوفانونو سره مخ شم، زه به په خپله روحاني کښتۍ کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته لاړ شم.

کله چې زه کار کوم او تخليق کوم، زه به په ياد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي، هغه د کايناتو رب دی، او زه کولی شم د هغه د ژور فکر کولو له لارې له هغه سره اړيکه ونيسم.

زما ګرانه خدايه، زه پوهيږم چې زما فکرونه به ما ته يا ناکامي راوړي يا بريا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم نظر خورا پياوړی دی او زه به هڅه وکړم چې په ياد ولرم چې ته خپل د مرستې لاس غځوې او زما د بريا لپاره لاره چمتو کوې.

کله چې مصيبتونه او بدبختۍ راورسېږي، زه به خپل ځواک راوبلم او د هغوی د بريالي کولو لپاره به خپله هوډ پياوړی کړم. زه به له هرچا سره په خپلو معاملو کې صادق او صادق يم، او زه به د مينې او نيکو هيلو فکرونه خپاره کړم. بيا به خدای زما سره په خپل ځواک او حکمت سره مرسته وکړي.

روحاني ناروغۍ او د هغوی درملنه
ماسټر پرامهانسا يوګانندا

هڅه وکړئ د انسانانو د شخصيتونو يوه ډله تصور کړئ چې غير متناسب او بې اتفاقه دي:
يو يې د نخود په اندازه کوچنی سر او د اوښ په اندازه لوی بدن لري!
بل يې د سمسون يا هرکولس د لاس په څير قوي لاس او د يو بوني د بدن په څير بدن لري!
او دريم يې د لوی فيل سر او د يو غټ موږک بدن لري!
ايا هغه صحنه به ستاسو لپاره حيرانونکې او حيرانونکې نه وي، يا غمجنه او خواشينونکې نه وي، که تاسو ناڅاپه د دې مخلوقاتو يوه ډله وګورئ چې يو عجيب او متضاد ترکيب لري؟
اوس د خلکو يوه بله ډله تصور کړئ چې په شکل او ظاهري بڼه کې عادي دي، مګر په ذهني توګه نا متوازن او رواني پلوه خراب دي.

لکه څنګه چې جامې ټپونه، زخمونه او نور فزیکي نیمګړتیاوې پټوي، همداسې یو پیاوړی، روغ بدن او ښکلی، ځلیدونکی مخ هم ډیری جدي رواني ناروغۍ او زیږون نیمګړتیاوې پټوي.

که تاسو د عادي خلکو یوه لویه ډله وګورئ چې د دوی د ښکلي ظاهري بڼې او ښه روغتیا له امله توپیر لري، او که تاسو وکولی شئ د خپل روحاني لید سره د دوی ذهني بدنونو ته ننوځې، نو حیرانتیا به حیرانونکې وي، او تاسو ممکن د هغه څه په اړه ژور خفګان سره مخ شئ چې تاسو به یې ومومئ.

تاسو کولی شئ د دوی رواني بدنونه په لاندې ډول وګورئ:

ذهن د سر، حواس او احساسات د بدن، او اراده د لاسونو او پښو لخوا استازیتوب کیږي، چې ټول غیر معمولي، ناروغه او خراب دي.

تاسو به ومومئ چې ځینې یې کوچنی سر لري او کم عقل لري، په یوه کمزوري بدن باندې سپاره شوي چې د ځان غوښتونکو ارمانونو او حسي غوښتنو سره پړسیدلي دي.

تاسو به دا هم ومومئ چې ځینې خلک داسې بدن لري چې له احساس او ژوند څخه خالي وي، سره له دې چې دوی خورا پرمختللې، فعاله لاس لري.

نور ممکن لوی، تخلیقي دماغ ولري، مګر د دوی خواخوږي او احساساتي وړتیا ټیټه او کمه شوې ده. او د خلکو یوه بله ډله هم شته چې عادي فزیکي او رواني جوړښت لري، مګر د دوی اراده او ځان کنټرول یا کمزوری یا فلج شوی دی.

او د مشاهدو لیست دوام لري او دوام لري. اوږد ژوند دې وکړي!

په رواني بدنونو کې داسې بې شمیره رواني ګډوډۍ چې په ځینو اړخونو کې وروسته پاتې دي او په نورو کې ډیر پرمختللي دي په حقیقت کې په انسانانو کې شتون لري - که څه هم پټ دي - دوی دوی ته رواني درد ورکوي او دوی د خپلو وړتیاوو او وړتیاوو د ښودلو مخه نیسي لکه څنګه چې باید وښودل شي.

دلته د ځینو رواني ناروغیو په اړه خبرې کول ممکن د ټولو انساني ستونزو د اصلي لاملونو په پیژندلو کې مرسته وکړي، ترڅو دوی لږترلږه ټولو هغو کسانو ته وپیژندل شي چې له دوی څخه رنځ وړي، حتی په غیر شعوري ډول، ترڅو دوی د دې نیمګړتیاوو ماهیت، د دوی نښې نښانې، او په روح کې د دوی خاموش نفوذ درک کړي، ترڅو دوی وکولی شي د سولې او خوښۍ د دوی د ویجاړونکي ویجاړتیا مخه ونیسي.

روحاني خفګان

دا ناروغي په هغو کسانو کې ډېره عامه ده چې په روحاني چارو کې د ژورې بوختيا په پلمه له فکري او فزيکي پلوه غير فعال دي. دا رنځور کسان د خدای د خدمت په پلمه د مادي ژوند لويې او کوچنۍ دندې له پامه غورځوي، په دې توګه ځانونه شيطان ته خلاصوي، چې کولی شي دوی ته جدي زيان ورسوي. دوی د بدبينۍ او د دوی شاوخوا ګټور يا ښکلي شيانو لپاره د ستاينې نشتوالي څخه رنځ وړي. دا يوه ساري ناروغي ده، او ټول هغه کسان چې روحاني هيلې لري بايد له دې څخه محتاط وي او د مثبت فکر کولو، خوشبينانه ليد او صحي، توليدي کار له لارې په دوامداره توګه د خپل ژوند ژوندي ساتلو او د خپل معافيت قوي ساتلو سره له دې څخه ځان خلاص کړي.

روحاني بدهضمي

دا د ناځاپي (ګزل کولو) په پايله کې پيښيږي، دا د تيار شوي رواني درملو د لوی مقدار چټک مصرف دی چې د ځليدونکو نومونو لاندې ثبت شوي، او د جعلي روحاني کتابونو او درسونو په بڼه د "روحاني ډاکټرانو" لخوا وړاندې کيږي چې د خيانت او جادو په هنر کې تجربه لري.

دا ناروغي نه يوازې د حقيقت پيژندلو لپاره روحاني لوږه وژني، بلکې د ښه او بد، ګټور او زيان رسونکي ترمنځ د توپير کولو وړتيا هم له منځه وړي.

هغه څوک چې په دوامداره توګه الهی نظريات خوري او هر هغه څه خوري چې په لاس کې يې راځي، نه يوازې ډېر خوري بلکې د ګټورو نظرياتو سره يوځای زهرجن نظريات هم خوري، چې په ځان باندې فکري بدهضمي راوړي او په دې توګه ورو روحاني مرګ راولي.

د مختلفو روحاني او فلسفي نظرياتو ډېره او دوامداره مطالعه، پرته له دې چې د دوی د اعتبارـ د معلومولو لپاره د شخصي تجربې له لارې د هغوی د هضم او ازموينې لپاره د پوهاوي يا هڅې پرته، په پای کې په ټولو روحاني اصولو او قوانينو کې شک، بې پروايي او بې باوري رامينځته کوي.

شوق او جنون

هغه کسان چې په دې ناروغۍ اخته دي، يو ضايع شوی او بې معنی ژوند تيروي ځکه چې دوی ډېرې پيسې او وخت لري، او ځکه چې دوی د ژوند هدف او سمه پوهه نلري.

دا خلک د خپلو غوښتنو لخوا هڅول کيږي؛ دوی هغه څه کوي چې ذهن ته راځي او دوی خوښوي دوی خپل ژوند په ارزانه، بې معنی ناولونو، احساساتي فلمونو، او سطحي، بې معنی تفريحاتو ډکوي دوی نه پوهيږي چې دوی پدې خطرناک ناروغۍ اخته دي تر هغه چې دوی يو سخت شاک يا عصبي خرابي تجربه کړي - دا ده، وروسته له هغه چې زيان پيښ شي.

ذهنيې سړه هوا

دا حالت بل نوم لري: نا امیدي یو ډول هیڅکله نه پوهیږي چې کله به راشي او د هغې د څورونکي نښو څخه رنځ وړي، لکه نا امیدي، زغم، اضطراب، او بې صبري تر دې هم بدتر، دا ډیری وختونه اورد وي، او د هغې قربانیان ډیری وختونه په اسانۍ سره بیرته راګرځي، حتی که دوی باور ولري چې دوی ګړندي رغیدلي دي.

رواني ناروغي

دا ناروغي د اوږدمهاله دنیاوي اندیښنو په اړه د فکر کولو له امله رامینځته کیږي هغه کسان چې له دې څخه رنځ وړي معمولا د خپلې ارادې د وسلې کارولو څخه غفلت کوي او په دې توګه په غیر فعال او اطاعت سره د دوی دوامداره ویرې ته تسلیم کیږي پرځای د دې چې په زړورتیا سره ورسره مخ شي او په ماشومتوب کې یې له منځه یوسي.

غیر معمولي رواني تړاو

د دې ناروغۍ قربانیان د خوښۍ په لټه کې یو اړخیز کیږي په دې باور چې خوښۍ د شتمنۍ په راټولولو، شهرت ترلاسه کولو، یا روغتیا یا ځواک درلودلو کې ده، دوی هرڅه - روغتیا، ښه شهرت، د ذهن سکون، عزت او وقار - د خپلو سوځیدونکو ارمانونو په قربانګاه کې قرباني کوي ډیر ناوخته، دوی پوهیږي چې یوازې یو متوازن ژوند، هغه چې د طبیعت قوانینو او د خدای احکامو ته درناوی کوي، او فعالیت د آرامۍ سره همغږي کوي، کولی شي ریښتینې خوښۍ راوړي او د یو عالي ژوند هدف پوره کړي.

هغه کسان چې د غیر صحي تړاو اختلالاتو څخه رنځ وړي د بې ساري خواهشاتو فکرونو لخوا مصرف کیږي، چې د ژوند په اړه د یو تحریف شوي او ګډوډ نظر لامل کیږي. د مثال په توګه، یو سوداګر لویه بریا ترلاسه کړه او شتمني یې راټوله کړه، مګر مخکې لدې چې هغه له خپلې شتمنۍ څخه خوند واخلي، هغه د ډیرو اندیښنو او ویرې له امله د اعصابو ماتیدو سره مخ شو، او زړه یې مات شو.

نور په دې باور دي چې د هدف د ترلاسه کولو لپاره هرڅه جواز لري د دې ګډوډۍ له امله، دوی خپل اصلي هدف له لاسه ورکوي او حتی لږ اطمینان نشي ترلاسه کولی، حتی که دوی هغه شیان ولري چې دوی یې هیله لري، ځکه چې د انسان طبیعت پراخه او څو اړخیزه دی او په ټولو کچو کې متوازن پرمختګ ته اړتیا لري.

پرونډ روحاني نښتیتوب

د ځینو عقیدو لپاره دا غیر معمولي تعصب د ځانګړو نظرونو او نظرونو سره د نښلولو څخه رامینځته کیږي پرته له دې چې پوښتنه وکړي یا یې

معاینه کړي، پدې توګه په دې ناروغۍ اخته کسانو کې د هر ډول سالم روحاني مفکورې یا خلاص او آزاد فکر په وړاندې غوسه او دښمني رامینځته کوي. دا انزوا د خدای د قوانینو په وړاندې بغاوت ته لار هواروي، کوم چې په فکري موثریت، مادي هوساینې، رواني او فزیکي روغتیا، او د ټولو پس منظرونو خلکو لپاره مینه او درناوی کې ځرګندیږي.

د روحاني اصولو پلي کول

څرنګه چې فزیکي ناروغۍ محسوسې، دردناکې او ناخوښې دي، دوی مور هڅوي چې په فعاله توګه د دوی په وړاندې مقاومت وکړو، او مور دې ته هڅوي چې د مختلفو معالجوي میتودونو له لارې د دوی د بریالي کولو هڅه وکړو، د تمرین او صحي تغذیې څخه نیولې تر مختلفو درملو او درملو پورې. په هرصورت، رواني ناروغۍ، سره له دې چې د ټولو انساني دردونو او ویرې اصلي لامل دی، د کافي بیړني حالت سره نه مخنیوی کیږي یا درملنه نه کیږي، او اجازه ورکول کیږي چې زمور په ژوند کې تباهي او تباهي رامینځته کړي.

ښوونکي، د فزیکي زده کړې ښوونکي، واعظان، اصلاح غوښتونکي، ډاکټران او قانون جوړونکي به وکولی شي پرمختګ مخ په وړاندې بوځي کله چې دوی لومړی زده کړه وکړي، له ځانه یې پیل کړي، او بیا نورو ته د ژوند د قوانینو او د سالم ژوند د اصولو سره سم په متوازن او همغږي ډول د انساني طبیعت د ودې لپاره سمې لارې ورزده کړي. دا واقعیا مؤثره زده کړه او جامع انساني کلتور دی چې د نړۍ په هر ځای کې خلک ورته اړتیا لري.

تعلیمي ادارې د دې اصولو او مختلفو مذهبي عقیدې ترمنځ د ګډوډۍ له امله په عامه ښوونځیو کې د روحاني اساساتو تدریس ناممکن ګڼي. په هرصورت، که چیرې دا ادارې د سولې، مینې، خدمت، ایمان، خلاص ذهنیت، او د نورو منلو په نړیوالو اصولو تمرکز وکړي - کوم چې په کلکه تاسیس شوي روحاني ثابت دي - او د ماشومانو د ذهنونو او روحونو په زرخیز ځمکه کې د دې اصولو د ایښودلو لپاره عملي میتودونه رامینځته کړي، نو د دې اټکل شوي او تصور شوي ستونزې لپاره یو معقول او د منلو وړ حل موندل کیدی شي. دا یوه لویه تېروتنه ده چې دا مسله یوازې د هغې سره تړلو ظاهري ستونزو له امله له پامه غورځول کیږي.

ډیری د پوهنتون فارغین د کتابونو له محتوا څخه دومره دروند او پړسوب سره له پوهنتون څخه وځي چې دوی په سختۍ سره د ژوند لارې نشي پرمخ وړلی، ځکه چې د دوی اراده او ځان کنټرول تقریبا د غفلت او بې کارۍ له امله فلج شوی دی. له همدې امله، تاسو ګورئ چې دوی بې پروا او خرابیږي، د نا مساوي ودونو په ژوره کې په چټکۍ سره منډې وهي، د خپل

جنسيت څخه ناوړه ګټه پورته کوي، د پيسو تعقيبوي، او په خپل مسلک کې ناکام کيږي ځکه چې دوی دا نه دي زده کړي چې څنګه د خپل اکاډميک پلوه پرمختللي عقل تيز چاقو په سمه توګه وکاروي. په پايله کې، دوی ځانونه پرې کوي او ځان ته زيان رسوي.

په عجيبه توګه، ډيری ځوانان په داسې فعاليتونو کې د ښکيلتيا څخه خوند اخلي چې په پای کې دوی ته زيان او درد راوړي ځينې يې غلا او نورو غلطو کارونو ته مخه کوي، حتی جرمي اعمال، پرته له کوم محدوديت يا مخنيوي څخه هغه څوک چې په ټولنه کې د بدۍ د خپريدو مخه نه نيسي د ځينو غلط چلند هڅوي هر وجدان او ريښتينې عقيدې لرونکی کس بايد د صداقت، صداقت، وقار او ځان درناوي له پلوه د نورو لپاره ښه مثال وي ښوونځي، کالجونه، پوهنتونونه او ټولنيزې ادارې د جرم د اصلي لاملونو په نښه کولو سره د کمولو لپاره کافي ساينسي ميتودونه نه وړاندې کوي، کوم چې په عمده توګه په ذهن کې موندل کيږي.

ځانګړي ښوونځي بايد هم جوړ شي ترڅو د خوشحاله او بريالي ژوند هنر تدريس شي، د يو چا وړتياوې رامينځته شي او د ځان وړتياوې لوړې شي.

داسې ښوونځي به د باغونو او پارکونو په څير وي چيرې چې ځوان ذهنونه وده کوي او وده کوي. ښوونکي بايد په احتياط سره وټاکل شي او ډاډ ترلاسه شي چې د والدينو او ټولنې همکاري ولري. دا ښوونځي به د افرادو په اغيزمنه توګه شکل ورکولو کې مرسته وکړي. دا بايد په پام کې ونيول شي چې د يو کس روحاني تغذيه په لومړيو مرحلو کې د هغه روغتيا او وروسته د ودې وړتيا ټاکي.

هغه ذهني او فزيکي روزنې طريقې چې په عصري ښوونځيو کې کارول کيږي بې له شکه ګټورې دي، مګر دوی روحاني بنسټ نلري د نيک شخصيت له پراختيا پرته، وده به نيمګړې وي.

د فزيکي، ذهني او روحاني پرمختګ علوم بايد هغو ځوانانو ته تدريس شي چې ذهنونه يې لا هم نرم او انعطاف منونکي دي او ځواکونه يې لا تر اوسه په ځينو لارو چارو نه دي کارول شوي.

د هراړخيز روزنې وروسته، د دغو ښوونځيو زده کونکي بايد په دوامداره توګه د فکر ازموينې څخه تير شي، او ترلاسه شوي سندونه به ښه روغتيا، ښه شهرت، اغيزمنتوب، مادي او معنوي شتمني، خوښ، برياليتوب، او په ځان باور وي.

د ټول عمر په اوږدو کې د فرعي ازموينو په جريان کې ترلاسه شوي ذهني او روحاني لاسته راوړنو او سندونو د مجموعې سره سم ټاکل کيږي.

هغه کسان چې په دې وروستۍ، تر ټولو لویه ازموینه کې بریالي کیږي، د ځان بسیاینې یو مقدس سند او یو آزاد، پاک او خوشحاله وجدان به ترلاسه کړي.

او برکتونه د روح په پاڼه کې د تل لپاره لیکل شوي دي
دا نادره جایزه به د پتنګانو لخوا نه غلا کیږي
او د غلو لاسونه به ورته ونه رسیږي
یا وخت به یې له منځه یوسي
دا به د پاسپورټ په توګه کار وکړي
د صالحینو په ډله کې د افتخاري غړیتوب لپاره

خوشحالي چیرته ده؟

خدای، په خپل مطلق رحمت کې، موږ ته خپله خوښي او الهام راکوي

او دا موږ ته ریښتینی ژوند راکوي

ریښتینی حکمت

او ریښتینې خوښي

ریښتینې پوهه زموږ د ژوند د ټولو متنوع تجربو له لارې راځي.

خو د خدای جلال یوازې په هغه روحاني سوله کې څرګندیږي چې روح یې تجربه کوي او د ذهن په جدي هڅه کې چې له هغه سره همغږي شي. هلته، موږ د حقیقت سره مخامخ ولاړ یو. بهر، وهمونه خورا پیاوړي دي، او ډیر لږ خلک کولی شي د بهرني چاپیریال له نفوذ څخه خلاص شي. نړۍ د خپلو بې پایه پیچلتیاوو او بې شمیره ازموینو سره دوام لري. د خدای غږ د ژوند د څرګندیدو تر شا پروت دی، په دوامداره توګه موږ ته غږ کوي او له ګلونو، صحیفو، زموږ وجدانونو، او د ټولو هغو ښکلي شیانو له لارې چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري له موږ سره خبرې کوي.

هرځومره چې موږ په بهرنیو شیانو تمرکز کوو، هغومره لږ موږ داخلي جلال تجربه کولی شو؛ او هرځومره چې موږ دننه ته مخه کوو، هغومره لږ بهرني ستونزې چې موږ ورسره مخ کیږو دا یو دوامداره معادله ده مګر ډیری خلک دا حقیقت د نړۍ د ملګرتیا، هغه ټولنې چې دوی پکې ژوند کوي، او غیر صحي عادتونو د اغیزې له امله نه پوهیږي ټولنه یو شخص په سطحي

مسلو کې ډوب او بوخت ساتي، دوی د ژورو حقايقو په اړه فکر کولو څخه منع کوي.

حتی روحاني ځايونو ته ځينې خلک پرته له دې چې د دوی له برکتي فضا څخه د ګټې اخيستنې ريښتينې ليوالتيا ولري، ليدنه کوي، نو دوی د دې ليدنو څخه هيڅ د پام وړ ګټه نه ترلاسه کوي.

څوک چې غواړي خدای ووينې هغه به هر ځای وموميي د انسان عادتونه ويجاړونکي، ښکار کوونکي او لوټمار دي؛ دوی ويجاړوي، ويجاړوي او له منځه وړي. دا د انسانيت لپاره وخت دی چې زده کړي چې څنګه په هغه څه خوشحاله او قناعت وکړي چې لري يې موږ بايد د هغه څه څخه ډير څه ونه غواړو چې موږ ته راځي. خدای سخاوتمند دی. هغه پوهيږي چې موږ څه ته اړتيا لرو او په خپل وخت يې چمتو کوي. دا پدې معنی ندي چې موږ بايد په خدای تکيه وکړو پرته له کومې هڅې څخه. هيڅ نه. دا پدې معنی ده چې موږ بايد خپله برخه د خپل توان تر ټولو غوره ترسره کړو او پاتې نور خدای ته پريږدو، څوک چې هيڅکله به موږ له هغه څه څخه محروم نه کړي چې موږ ورته اړتيا لرو او مستحق يو.

د تل لپاره د خوښ غوره لاره د خدای شتون احساس کول دي. زموږ تر ټولو لوړه هيله بايد دا وي چې خدای وپيژنو او د هغه سره د اوسيدو هوډ ولرو. خدای بايد زموږ په فکرونو او احساساتو کې لومړی او تر ټولو مهم وي، او موږ بايد هغه زموږ په ژوند کې ترټولو قوي او ټينګ ستنه وګڼو.

نو د خدای په رس ټينګه ونيسئ، او په هغه پورې پناه) وغواړئ(

ځکه چې هغه ستنه ده که چيرې نور ټول ستنې تاسو ناکامه کړي

زه پوه شوی يم چې د ژوند يوازين موخه د خدای پيژندل دي ځينې کسان شته چې ممکن په دې قانع نه وي چې د خدای موندل د ژوند وروست موخه ده مګر هيڅوک نشي کولی چې د ژوند موخه د خوښ موندل دي او زه په بشپړ ډاډ او ډاډ سره وايم چې خدای وروست خوښي ده هغه عالي خوښي ده هغه مطلق، نړيواله مينه ده هغه ابدي خوښي ده چې هيڅکله د هغو کسانو روحونه نه پريږدي چې د هغه سره په همغږ کې دي نو ولې موږ د دې بشپړ خوښ ترلاسه کولو لپاره هڅه نه کوو؟ بل څوک موږ ته دا نشي راکولی موږ بايد په دوامداره توګه دا په ځان کې

کښت او پالنه وکړو د طبیعت ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول هڅه کوي چې خلکو ته د دنیاوي خوښۍ ورکړي، مګر دا ډول لنډمهاله خوښۍ په نهایت کې د افسوس، تریخوالي او پښېمانۍ لامل کیږي حتی تر ټولو بختور سړی، چې داسې ښکاري چې هرڅه لري، ممکن لاهم په ریښتیا خوشحاله نه وي دوی به د اوږدې مودې لپاره د ځمکې له شیانو څخه راضي نه وي ځکه چې دا شیان د دوی ریښتینې تنده نه ماتوي یا د دوی روحاني لوږه نه پوره کوي

مادي شتمنۍ یوازې د سولې او لنډمهاله رضایت غلط احساس وړاندې کوي ټوله نړۍ په ګډوډۍ او ګډوډۍ کې ډوبه ده، د ځان غوښتونکو او حریص غوښتنو لخوا غوړول شوې ده چې جګړه زیږوي بل هیڅ شی جګړه نه رامینځته کوي.

د ژوند په جګړه کې ریښتینی اتل هغه څوک دی چې ځان فتح کوي او خپلې غوښتنې له منځه وړي پیسې، شهرت، شهوت او هر هغه څه چې د دې اصل سره په ټکر کې دي زموږ د سولې او خوښۍ لپاره زیان رسونکي دي که چیرې خلک زده کړي چې تل د ژوند د ریښتیني ارزښتونو له مخې فکر وکړي، نو دوی به هغه خوښۍ ومومي چې دوی یې لټوي، مګر دوی له خپل هدف څخه ګمراه کیږي او د ځمکنیو غوښتنو جریان کې ډوب کیږي ما وموندله چې هیڅ ډول لالچ ما له هغه لارې څخه نه شي اړولی چې ما د ځان لپاره غوره کړې او تعقیب کړې ده.

زه کولی شم په زرګونو خلک د هغه ځواک سره جذب کړم چې خدای ماته راکړی دی، مګر دا لاره به زما لپاره زیانمنه وي په هر حالت کې، زه نه غواړم چې زرګونه خلک جذب کړم او د دوی ذهنونه جذب کړم زه یوازې غواړم چې مخلص پیروان په خدای کې ثابت ووینم هغه څوک چې له خدای سره مینه لري دوی به د دې نظرونو څخه خوند واخلي، او هغه څوک چې لیوالتیا یې دوام لري د دې تعلیماتو له لارې به د خدای برکتونه او شتون احساس کړي.

د یو چا لپاره دا ناشونې ده چې خدای ته دوکه ورکړي، ځکه چې هغه تل حاضر دی، پوهیږي چې د دوی په ذهن کې څه دي او څه غواړي کله چې دوی نړۍ پریږدي او د روحاني همغږۍ لپاره لیواله وي، خدای به دوی ته راشي کله چې دا هیله د هغه چا په زړه کې ریښه ونیسي چې دا یې لټوي، خدای هغه زړه ته راځي او دا د نیکۍ او برکت سره ډکوي یوازینی شی چې د ژوند کولو

ارزښت لري د خدای سره همغږي وي او د هغه رضا ترلاسه کړي دا همغږي باید یو ابدي تړون او نه ماتیدونکی تړون وي (هغه ځوک چې د خدای تړون ساتي او نه ماتوي)

هرڅوک د نورو په پرتله ډیر شتمني غواړي حتی کله چې دوی یې ترلاسه کوي، دوی ناراضه پاتې کیږي، او پوهیږي چې بل څوک ډیر شتمن دی خلک د ځان لخوا رامینځته شوي بدبختۍ په یوه دلدل کې ژوند کوي، د دوی د غوښتنو لخوا رامینځته شوي موږ باید په هغه څه قناعت وکړو چې موږ یې لرو مادي شتمنۍ خوښي نه راوړي؛ بلکه، دوی ډیری وختونه اندیښنې، اندیښنې او اندیښنې زیاتوي.

خدای ته لاره تر ټولو ساده او اسانه لاره ده، خو ډېر لږ خلک پرې تګ کوي سره له دې چې ډېر مذهبي مراسم او رسمونه دي، غوره ده چې خپل زړونه خدای ته واړوو او له هغه څخه د هغه څه غوښتنه وکړو چې زموږ لپاره غوره او تلپاتې وي په حقیقت کې، خدای زموږ انتظار کوي ځکه چې هغه غواړي موږ له شر او خطر څخه لرې وساتي، هغه غواړي موږ په خپلو زړونو او ذهنونو کې له ځان سره ولرو ځکه چې د دې نړۍ ارزانه توکي نشي کولی د انسان ارمان پوره کړي یا هغه روحاني تشه ډکه کړي چې موږ یې دننه ژور احساس کوو. خدای تل له موږ سره خبرې کوي، مګر لږ خلک د هغه غږ اوري. دا خاموش غږ اکثرا د شورماشور فکرونو او ښکاره غوښتنو له امله ډوب کیږي. مګر کله چې فکرونه کم شي او ارامتیا وغواړي، موږ د خدای غږ په روښانه ډول اورو، که څه هم دا خاموش او بې هوښه وي. په حقیقت کې، خدای د انسانیت سره د مرستې لپاره هرڅه کوي، دروازې پرانیزي او لارې روښانه کوي ترڅو موږ وګورو چې موږ باید چیرته ګام پورته کړو، داسې نه چې موږ وخوځوو یا وښویږو مګر ډیری خلک دا حقیقت نه پوهیږي.

زه نه غواړم چې خلک فکر وکړي چې دوی کولی شي یوازې د نورو د اوریدو یا کتابونو لوستلو سره پوهه ترلاسه کړي دوی باید هغه څه پلي کړي چې دوی یې لولي او اوري د عبادت ځایونو ته تلل د کور پاتې کیدو او بې ګټې خبرو اوریدو څخه غوره دي مګر حتی د عبادت ځایونو کې، یو څوک باید په خپل زړه کې د خدای شتون احساس کړي او پوه شي چې څنګه یې تجربه کړي احساساتي چاودنې او عقلي تحلیلونه موږ ته هغه پوهه

نشي راکولی چې زموږ روحونه یې د ترلاسه کولو لپاره لیواله دي.

کله چې موږ ځانونه خدای ته وسپارو او د ځان غوښتونکو غوښتنو څخه الوداع وکړو، او کله چې موږ ډاډه شو چې خدای تل زموږ سره دی، زموږ په روحونو کې اوسیږي او موږ ته د ښو او عالي افکارو او احساساتو سره الهام راکوي، موږ به خوښي او آزادي ولرو، او موږ به د روح په افق کې د حکمت لمر خاته ووینو.

تصور وکړئ! لسیزې وروسته، زموږ شتون به یو خوب وي، او هر هغه څه چې موږ یې اوس کوو د دې خوب یوه برخه به شي حتی د انسانیت لوی شخصیتونه به یوازې د انساني شعور مجسمې شي مګر هغه لوی شخصیتونه خپل وروستی هدف ترلاسه کړ ځکه چې دوی لوړې کچې ته رسیدلي او په روح کې ژوندي پاتې کیږي، په بشپړ ډول خبر او د هغه څه څخه خبر دي چې پیښیږي، ځکه چې دوی په الهي شعور کې متحد دي هر هغه څوک چې د دوی د فکرونو او تعلیماتو له لارې د دوی سره همغږي کولو هڅه کوي خامخا به د دوی شتون احساس کړي، د دوی برکتونه به ترلاسه کړي، او په ژوره توګه به پوه شي چې دوی واقعیا د دوی سره په اړیکه کې دي.

ژوند یو لوی خوب دی خو کله چې تاسو اوس خپل بدن ته ګورئ او دا د ژوند سره متحرک ګورئ، نو تاسو د دې خوب په حقیقت بشپړ قانع کیږئ. تاسو فکر کوئ چې تاسو باید دا یا هغه شی ترلاسه کړئ ترڅو خوشحاله اوسئ، مګر مهمه نده چې تاسو څومره غوښتنې پوره کوئ، تاسو به د دوی له لارې خوښي ونه مومئ. څومره چې یو څوک ترلاسه کوي، هومره چې یو څوک غواړي چې په آرامۍ، سکون او داخلي قناعت کې ژوند وکړي. غوښتنې باید فلټر شي، او ژوند ساده شي.

صحیفې وایي چې هغه څوک چې خواهشات یې تل دننه (د دوی د روح په لور) جریان لري د لوړ داخلي سولې لرونکی کس دی پدې کې، دوی د سمندر په څیر دي، چې هیڅکله نه بدلیږي یا کمیږي، مګر د اوبو څخه ډک پاتې کیږي چې په دوامداره توګه پکې بهیږي مګر هغه څوک چې د دوی د سولې په زیرمه کې د غوښتنې سوري رامینځته کوي او حیاتي اوبو ته اجازه ورکوي چې لیک شي او ضایع شي د روحاني سولې او داخلي خوښۍ په اړه هیڅ نه پوهیږي.

مور د هغو کسانو لارښوونې ته اړتیا لرو چې خدای پیژني، ځوک چې د هغه سره د خبرو اترو وړتیا لري او په شعوري ډول د هغه شتون احساسوي. پیغمبرانو له مور ځخه غوښتي دي چې د خدای په داخلي سوله کې، د روح په یوازیتوب کې ولټوو چیرې چې وفادار روح او عالي روحاني خوښ ژوند کوي. د هند روښانفکره ښوونکي هم دا نظرونه تاییدوي او د روح په ژورو کې د الهي ځان د درک کولو لپاره د ژورې مراقبې اهمیت باندې ټینګار کوي.

په وجود کې هر څه د څپې په څیر ارتعاش دی چې د خدای د ذهن لخوا رهبري کیږي. دا هوښیار ارتعاش روح القدس دی، یا وفادار روح، چې یو ځوک ورسره د دعا او مراقبت له لارې اړیکه نیولی شي.

ستاسو د روح په خاموش او ستاسو د متمرکز ذهن په ځنګل کې، د مطلق او لامحدود سره مینه بې پایه ده مګر که مور لومړی د پیسو تعقیب وکړو نو د خدای موندل ګران دي. مور باید خدای زمور د ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه کړو، او بیا به مور په دې ژوند کې هر هغه څه ولرو چې مور ورته اړتیا لرو. هرڅوک چې خدای په خپل زړه کې دایمي ځای جوړ کړي، خدای به دوی ته د ځمکې او اسمان د نعمتونو ډیره برخه ورکړي، او د دوی په وړاندې به پراخه افقونه پرانیزي چیرې چې د حکمت لمرونه ځلیږي، د دوی لارې روښانه کوي او د دوی شاوخوا تیاره لرې کوي. خدای ابدي عاشق دی، او د انسانانو لپاره هیڅ خوښي نشته پرته لدې چې دوی له خدای سره مینه وکړي لکه څنګه چې دوی مینه لري - لږترلږه - د دوی ترټولو ګرانو عزیزانو سره، ځکه چې د خدای پرته، مور به د مینې جوهر نه پوهیږو، او نه به یې خوړوالی وخورو.

مور باید زده کړو چې خپله اراده وکاروو او خپل ذهنونه د ټولو زړونو سره د خدای په لټه کې متمرکز کړو د انسان کړنې د غوښتنو لخوا ټاکل کیږي، او دا عادتونه مور په دوامداره توګه هغه څه کولو ته اړ باسي چې مور یې نه غواړو په ریښتیا سره، انسان خپل دښمن دی، له دې ځخه بې خبره دی هغه نه پوهیږي چې څنګه ارامه کښیني، او نه هم هغه خدای ته وخت وقف کوي، مګر هغه د خوښ او جنت ته د ننوتلو تضمین پرته له ځنډه غواړي. مقدس تجربه یوازې د کتابونو لوستلو، وعظونو اوریدلو، یا د ښو کارونو ترسره کولو سره نشي ترلاسه کیدی. دا ټول بې

له شکه ګټور دي، مګر دا کافي ندي خدای ته رسیدل دقیق تمرکز او ژور فکر ته اړتیا لري.

موږ باید لومړی د خدای رضا وغواړو موږ نشو کولی هرڅوک خوشحاله کړو، ځکه چې دا ناممکن دی زه هڅه کوم چې څوک ناراضه نه کړم زه هغه څه کوم چې زه یې کولی شم، او دا هغه څه دي چې زه یې کولی شم زما یوازینی موخه د خدای رضا کول دي زه خپل لاسونه د هغه په وړاندې په عاجزی سره دعا کوم، زما پښې په هر ځای کې د هغه په لټه کې یم، او زما ذهن د هغه په اړه فکر کوم او د هغه حیرانتیاوې په پام کې نیسم خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي ترڅو موږ هغه د سولې، مینې، پوهې، مهربانی، شفقت او حکمت په توګه تجربه کړو. دا، او بل هیڅ شی، هغه څه دي چې زه راغلی یم چې شاهدي ورکړم او تاسو سره یې په اړه خبرې وکړم.

د فکر کولو سربیره، یو څوک باید ښه ملګرتیا وساتي. موږ باید د خلکو پسې ونه ګرځو، بلکې د خدای پسې لاړ شو. که تاسو په دې فکرونو کې ګټه وومومئ، نو دا د خدای له لوري نعمت وګڼئ، ځکه چې ټول کریډیټ د هغه دی. له نورو سره یې شریک کړئ ترڅو دوی په دوی کې هغه څه وومومي چې تاسو یې وموموئ (او د خپل رب د فضل په اړه، د هغې په اړه خبرې وکړئ). او مه هیروئ چې هره ورځ د خپل توان سره سم د یو چا سره مرسته وکړئ. تر هغه چې زه په جیب کې پیسې لرم، زه به یې ورکول بند نه کړم، ځکه چې زما نه ختمیدونکې او تل بهیدونکې سرچینه خدای دی.

په پای کې، موږ باید خدای وپیژنو لکه څنګه چې لویانو پیژندلي وو دا د فکر کولو او شخصي هڅو له لارې ممکنه ده.

یو ځل، زه د عبادت ځای څخه بهر ګرځېدم، د خپل لوی استاد، سری یوکتیشور په اړه فکر کوم، چې څو کاله دمخه مړ شوی و، ما د هغه لپاره ډیره لیوالتیا احساس کړه او غمجن وم چې هغه زما سره نه و چې د عبادت ځای ښکلا او فضا څخه خوند واخلم. ناڅاپه، هغه له اسمان څخه ما ته راڅرګند شو او ویې ویل، "ایا ته فکر کوې چې ته یوازینی یې چې له دې ښکلي ځای څخه خوند اخلې؟ زه هم ستا په څیر خوند اخلم!"

هغه سالک چې د خدای سره د یووالي غوښتونکی دی باید د مراقبې او له هغه سره د مینې د ورځني تمرین له لارې هڅه وکړي، او دا مینه ټولو ته وغځوي. دا د شخړو د مخنیوي یوازینی

لاره ده. روحاني همکاري اړینه ده پرته له ریښتینې معنویت ځخه، هیڅ انفرادي یا نړیواله خوښي شتون نلري. مقدس همغږي د ټولو فزیکي، مالي، واده، اخلاقي او روحاني ستونزو یوازین حل ده.

خوښي د خدای سره د نږدېوالي احساس ځخه راځي انسانیت ځان د ناپوهۍ د زندانونو تر شا بندي کړی دی، او د دې سپکاوي زندان ځخه د خلاصون وخت دی ذهن باید تل د خدای په لور وګرځول شي، هر ډول شرایط وي، او بیا به تاسو لویه سوله او خوښ تجربه کړئ.

هغه کسان چې د خدای لپاره لیوالتیا لري او خپل وجود هغه ته وقف کوي، یو بل هڅوي او روښانه کوي، او په دوامداره توګه خدای یادوي، په دې نړ کې خوشحاله او د آخرت د نعمت ګټونکي دي.

سلام دې وي پر تا

پرده به پورته شي او لرې به شي

موږ هر یو د خدای په شکل جوړ شوي یو چې موږ د هغه له الهي روح ځخه راوتلي یو، او د هغه جوهر زموږ دننه په خپل ټول پاکوالي، جلال او غوره نعمت کې اوسیږي. دا مقدس میراث یو نه ماتیدونکی کلا ده د یو کس لپاره چې ځان د ګناهګار په توګه وغندي، د ګناه په لارو کې ډوب شي، د ټولو لویو ګناهونو ځخه یو دی ځکه چې په دې کولو سره، دوی ځانونه بې وس، نا امید او د پورته کیدو او پورته کیدو ناتوان ته محکوموي. دا سمه ده چې یو څوک ممکن د طبیعي او الهي قوانینو خلاف عملونه وکړي، مګر دوی باید سمدلاسه لاره بدله کړي او سمې لارې ته مخه کړي. په خپل پاک طبیعت کې، یو کس یو مقدس معبد دی، او الهي روح د دوی دننه اوسیږي۔

موږ باید تل په یاد ولرو چې خدای له موږ سره خالص او بې قید او شرطه مینه لري، خو څرنګه چې هغه موږ ته مطلق انتخاب راکړی دی چې هغه ته نږدې شو یا له هغه ځخه مخ واړوو، هغه انتظار کوي چې موږ د هغه د مینې لپاره خپله هیله څرګند کړو مخکې لدې چې هغه موږ ته راشي.

یو ځل ما د مراقبې په جریان کې د هغه غږ واورېد چې ویل یې: "ته وایې چې زه له تا سره نه یم، خو تا دننه نه دی کتلی زه به تا د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدم، د روح معبد ته ننوځئ او ته به ما ووینې ځکه چې زه تل دلته یم، ترڅو تا ومنم او د الهي مینې سلام درکړم"

په روحاني لاره کې ژور اخلاص اړین دی په پاکوالي او حقیقت کې، د روح سهار راڅرګندیږي

زموږ انساني عقل د خدای په پرتله هیڅ نه دی، یوازینۍ لاره چې موږ کولی شو هغه ته نږدې شو هغه ته ورته پاکه مینه ورکول دي چې هغه موږ ته راکوي.

هرڅوک به بالاخره نجات ومومي، مګر هغه څوک چې په لاره کې خنډ کیږي د بې پروایۍ په کندې کې لویږي بې پروایي موږ د خدای موندلو مهم اهمیت درک کولو څخه منع کوي، په همدې شیبه کې زموږ لویه سیاره ځمکه، په فضا کې لامبو وهي، او زموږ انساني هویت، موږ ته د څو کلونو لپاره دلته د تیرولو او بیا په هیڅ کې ورکیدو لپاره نه دي ورکړل شوي بلکه موږ د ژور فکر کولو او د وجود اسرار درک کولو لپاره دي د ژوند هدف له پوهیدو پرته ژوند کول احمقانه، احمقانه او د وخت ضایع کول دي د ژوند اسرار موږ له ټولو خواوو څخه محاصره کوي، او خدای موږ ته د دوی د حل موندلو لپاره عقل راکړی دی.

د تلپاتې مینې په لټه کې، ما پوه شوم چې خدای ما سره په هره ممکنه لاره کې مینه درلوده، هغه ما سره د مور، پلار او ملګري په توګه مینه درلوده.

ما د هغه تلپاتې ملګري په لټه کې وم چې له ټولو ملګرو هاخوا و،

او د هغه لوی عاشق په اړه چې زه یې اوس په هر ډول او مینه ناک مخ کې ځلیدونکی وینم، هغه الهي ملګري هیڅکله ما مایوسه نه دی کړی، او نه یې ما هیڅکله مایوسه کړی دی.

خدای د ټولو شته شیانو تر شا دی موږ باید د خپلو والدینو درناوی وکړو او په مهربانۍ سره چلند وکړو، مګر موږ باید د خپلو ټولو زړونو او روحونو سره خدای سره مینه وکړو موږ باید د هغه سره د حیاتي اړیکې اهمیت وپیژنو، پرته له دې چې نور وخت ضایع کړو.

کله چې موږ ویده کیږو، موږ نه پوهیږو چې موږ به راویښ شو یا نه موږ دا ځمکه یو په یو پریږدو مګر دا فکر باید د اندیښنې لامل نشي کله چې موږ مړه شو، موږ ته بلنه ورکول کیږي چې په ځمکه کې بیا زیږون وکړو، له هغه ځایه چې موږ پدې کې پریښودل یو نوی ژوند پیل کړو

زه ژوند د سمندر په سطحه د څپو د جوړښت او تحلیل په توګه ګورم. د انسان څپه د خپل زیږون په وخت کې د الهي سمندر له سطحې څخه راپورته کیږي، او د مرګ په وخت کې، دا د خدای په زړه کې ځای پرځای کیږي. ما دا حقیقت درک کړی او پوهیږم چې زه هیڅکله په ریښتیا سره نه

مړ کیږم، سره له دې چې د بدن مړینه ده ځکه چې که زه د الهي روح په سمندر کې آرام یم یا په فزیکي بدن کې ویښ یم، زه د کاسمیک سمندر سره یو یم دا عالي خوښي په نړۍ کې نشي موندل کیدی. په ورته وخت کې، موږ اړتیا نلرو چې د هدف په لټه کې ځنګل ته وتښتو. موږ کولی شو خدای د ورځني ژوند په دې ځنګل کې ومومو - د چوپتیا د غار په ژورو کې.

انسانان ممکن ډېرې غلطۍ وکړي، خو دوی د الهي روح په انځور کې جوړ شوي دي. خدای دا خیالي نړۍ د ځمکنیو خوښیو لپاره یوازې د یو هدف لپاره رامینځته کړې: ترڅو انسانیت پوه شي چې دا یوازې یوه کاسمیک ډرامه ده، وهمونه پریږدي، او یوازې له خدای سره مینه وکړي. دا حقیقت دی، او دا بل ډول نشي کیدی. ولې خدای موږ د دې لپاره پیدا کړل چې زموږ د کورنۍ غړي یوازې د دې لپاره چې دوی یو په یو له موږ څخه ووځي؟ دا پیښې د دې لپاره رامینځته کیږي چې موږ پوه شو چې دا خدای دی چې په ریښتیا سره له موږ سره مینه لري، د هغو ټولو څخه هاخوا چې موږ یې مینه لرو.

ژوند د متحرک انځورونو یوه لړۍ ده، خو د دې حقیقت درک کول ګران دي ځکه چې وهمونه ریښتیني ښکاري او واقعیتونه وهمونه ښکاري. نړۍ هره شپه زموږ له شعور څخه ورکیږي کله چې موږ خوب کوو، شاید د دې لپاره چې موږ پوه شو چې فزیکي کاینات ریښتیني ندي.

د خوب دا درس موږ د ویرولو لپاره نه دی، بلکې د خدای د حقیقت لپاره د لیوالتیا لپاره دی. هیڅ شی روح نشي پوره کولی پرته له خدای او د هغه د مینې څخه. د خدای روح بې ساري حقیقت دی. د غیر واقعي په څیر هیڅ شی نشته، او هغه څه چې واقعی دي غیر واقعي نشي کیدی. هوښیاران دا روښانه حقیقت پوهیږي.

زموږ د ژوند ډېر کلونه تېر شوي، او یوازې کلونه، اونۍ، ورځې او ساعتونه پاتې دي، ولې په هغو شیانو وخت ضایع کوو چې ګټور نه دي؟ موږ باید شپه او ورځ له خدای سره د اړیکې ټینګولو هیله ولرو، او په دې هیله کې په بشپړ ډول مخلص واوسو مخکې لدې چې د ژوند ټاکل شوی وخت پای ته ورسیږي او موږ له دې ځمکې پرته له دې چې د پام وړ څه ترسره کړو، پریږدو.

په هماغه شیبه کې، ما د خدای لوی رڼا ولیده چې ټول مخلوق یې پوښلی و. څومره لویه خوښي! څومره حیرانونکې رڼا!

زما خدایه، زه ستا د شتون د احساس کولو د دې پراخو نعمتونو لپاره مننه کوم او ستا په وړاندې سجده کوم.

په ټولو باندې په ورته ډول برکتونه، ترڅو مور پوه شو چې ته په کایناتو کې وروستی حقیقت یې او ته زمور وروستۍ هدف یې، له هغه هاخوا بل هیڅ هدف نشته.

مور باید له هغه سره مینه وکړو او د خپل ژوند په هره ثانیه کې ورسره خبرې وکړو - په کار او آرام کې، په حرکت او ارام کې - د ژورې دعا او سوځیدونکي لیوالتیا سره. بیا به مور د وهم پرده پورته او له منځه یوسو. خدای زمور د ژوند په هره شیبه کې زمور سره دی. هغه څوک چې د هغه سره فکر کوي او همغږي کوي هغه د ګلونو په ښکلا، د مهربانو روحونو په شرافت، عالي او عالي احساساتو او ښکلي خوبونو کې ویني. په پای کې، هغه به د غټو پردې تر شا راڅرګند شي ترڅو هر مخلص غوښتونکي ته ووایی:

"مور له ډیرې مودې راهیسې جلا یو ځکه چې ما غوښتل چې ته ماته په خپله خوښه خپله مینه راکړې، ما ته په خپل شکل پیدا کړې یې، او ما تر هغه وخته پورې انتظار کاوه چې ته خپله ازادي وکاروې او په خپله خوښه خپله مینه راکړې"

مور باید له خدایه وغواړو چې مور ته د هغه د الهي مینې ابدي او تلپاتې ډالۍ راکړي خو دا مینه ناک خدای څوک پرته له هڅې موندلی شي؟ که تاسو د هڅو ۲۵ سلنه هڅه وکړئ، پاتې نور د خدای او ستاسو روحاني لارښود پورې اړه لري زه د ځان لپاره هیڅ نه غواړم، ځکه چې ټول کریډیټ د خدای پورې اړه لري، د ټولو نیکمرغیو او فضل سرچینه د هغه فضل ستاسو سره وي، د هغه پوهاوی ستاسو سره وي، او تاسو د هغه د شتون کثرت ستاسو دننه او ستاسو شاوخوا احساس کړئ.

خدای مور ته سمدلاسه ځواب نه راکوي ځکه چې مور د هغه د غوښتنې ښودلو څخه ډډه کوو. مور باید هغه ته د نږدې کیدو څخه ویره ونلرو، بلکه هغه خپل، خپل محبوب وګڼو، او په خپلو فکرونو، کړنو، زړونو او ذهنونو سره یې په دوامداره توګه ولټوو، او مور به هغه په دې وجود کې د امنیت او سولې ترټولو لوی پناه ځای ومومو.

اې ربه، زه تاته د ښو روحونو دا ګلدسته وړاندې کوم، چې دوی ستا د حضور معبد سینګار کړي، د دې روحونو سره مل شه، څوک چې ستا کورن او ستا محبوب دي. مور ستا مبارک نوم وایو. د خپل وجود د روښانه، بې حده رڼا سره زمور له ذهنونو څخه تیاره لرې کړه. مور ستا یو، زمور په هر ډول شرایطو کې ځان مور ته څرګند کړه. ای د عظمت او فضل څښتنه، زمور هر یو ته برکت ورکړه. زمور د ارماني فکرونو غږونه او زمور د مینې زړونو د ارماني وهلو غږونه ومنئ. مور تاته ټوله مینه، عزت او ارمان

وړاندې کوو. ځکه چې ته زموږ محبوب یې او ټول هغه څه چې موږ یې په دې کایناتو کې لرو.

په خپل فضل سره موږ ته برکت راکړه د هغو هیلو دیوالونه مات کړه چې موږ له تا څخه جلا کوي زموږ په ټولو ارمانونو باندې الهي پاچا شه ستا د جلال رڼا دې په ټوله پراخه نړ کې خپره شي موږ ټولو ته برکت راکړه موږ د خپل شتون له بوی څخه ډک کړه او اجازه راکړه چې نور هم پوه شو چې ته تل له موږ سره یې، اوس هم له موږ سره یې، او ته به د تل لپاره له موږ سره وي.

موږ ستا د هغه فضل او مینې لپاره مننه کوو چې تا خپلو وفادارو پیروانو ته ورکړې ده چې ستا د نړدېوالي په لټه کې دي او ستا د حضور په تمه دي. موږ هیله لرو چې ستا د پیروانو حلقه به پراخه شي ترڅو موږ ستا د مبارک حضور جشن ولمانځو او ستا په نږدېوالي کې خوشحاله شو.

موږ ته برکت راکړه چې خپل زړونه یو بل ته پرانیزو او خپلې ارادې پاکې کړو، ترڅو موږ ستاسو د ساتنې او پاملرنې وړ شو، ځان ښکاره کړه، په داخلي او بهرني ډول موږ ټول سره یو کړه، او د دې یووالي په رڼا کې، راځئ چې ستاسو بې ساري شتون وپیژنو.

د خپلو متحدو زړونو د اخلاص او د خپلو همغږو روحونو د ارمان سره، موږ ستا په وړاندې سجده کوو، ستا مرسته، لارښوونه او په خپلو روحونو کې ستا د شتون دوامداره پوهاوی غواړو.

د مینې تلپاتې اور دې زموږ په زړونو کې روښانه شي، او موږ دې اوس او د تل لپاره ستا نږدېوالی احساس کړو، ای زموږ ربه، ای زموږ محبوبه!

لوړې غوښتنې او ذهني کیپسولونه

د خدای جلال ډېر لوی دی هغه د حقیقت جوهر دی او په دې ژوند کې موندل کیدی شي د خلکو په زړونو کې ډېرې دعاګانې او دعاګانې دي: د پیسو، شهرت، روغتیا لپاره - د هر ډول دعاګانو لپاره مګر هغه دعا چې باید په هر زړه کې لومړی او تر ټولو مهم وي د خدای د شتون احساس لپاره ده لکه څنګه چې موږ د ژوند په لارو کې په خاموش او ډاډ سره ګرځو، موږ باید پوه شو چې خدای هغه وروستی هدف دی چې کولی شي موږ قانع کړي او زموږ غوښتنې پوره کړي، ځکه چې په خدای کې د زړه د هرې غوښتنې ځواب پروت دی.

کله چې تاسو د خپلو هڅو له لارې یوه هیله نشئ پوره کولی، نو تاسو په دعا کې خدای ته رجوع کوئ. په دې توګه، هره دعا چې تاسو یې کوئ، په دننه کې یو پټ ارمان څرګندوي. مګر

کله چې تاسو خدای ومومئ، ټولې هیلې له منځه ځي، او ټولې هیلې پوره کیږي.

د دنیا غوښتنې د ژوند د هدف په اړه د غلط فهمیو څخه راپورته کیږي دا ځمکه زموږ ریښتینی کور نه دی مقدس کتابونه موږ ته وایی چې موږ د خدای سره تړاو لرو، موږ د هغه په شکل کې پیدا شوي یو، او د هغه اراده دا ده چې موږ خپل الهي اصل ته بیرته راستانه شو هغه څه چې انسانیت یې په درک کولو کې پاتې راغلی دا دی چې تر هغه چې خپل الهي سرچینې ته بیرته راستون نشي، نو د بې شمیره غوښتنو د پوره کولو لپاره به مبارزه وکړي تصور وکړئ! دا ریښتیا ده چې انسانان نشي کولی پرته له غوښتنو څخه مرسته وکړي، او د دوی به درلودلو کې هیڅ غلط نه دی په هرصورت، ډیری انساني غوښتنې د خدای ته د بیرته راستنیدو د وروست غوښتنې د پوره کیدو مخه نیسي بدې توګه، دوی د انسان خوښ ته زیان رسونکي دي تر هغه چې انسانیت خدای وغواړي او هغه ومومي، دا به د هغه څه لپاره د لیوالتیا سره سوځي چې فکر کوي دا به ورته خوښ راوړي مګر د ټولو غوښتنو سمدستي پوره کول به اتوماتیک ډول هغه چا ته راځي چې خدای ومومي.

د غوښتنو دوه کټګور شتون لري: هغه چې موږ سره د خدای په موندلو کې مرسته کوي، او هغه چې موږ د هغه موندلو مخه نیسي د مثال په توګه، که څوک تاسو سره ظلم وکړي، تاسو ممکن د غچ اخیستلو غوښتنه احساس کړئ په هرصورت، که تاسو د مینې د لوړ او ډیر منلو وړ ځواک په کارولو سره دا غوښتنه له منځه یوسي، نو تاسو به هغه وسیله کارولې وي چې تاسو سره به د خدای په موندلو کې مرسته وکړي. ټولې غوښتنې باید په عالي ډول پوره شي، ځکه چې کله دوی د دنیاوي وسیلو له لارې پوره شي، غوښتنې د ستونزو او کړاوونو سره یوځای زیاتیږي. که موږ زده کړو چې خپلې ټولې هیلې خدای ته وړاندې کړو، هغه به زموږ د شو غوښتنو د پوره کولو او زموږ د زیان رسوونکو او ویجاړونکو له منځه وړلو لپاره کار وکړي . د پاک وجدان څخه لوی محافظت نشته، او د ژوند د ګوزارونو په وړاندې غوره دفاع د عالي او عالي غوښتنو درلودلو څخه غوره نه ده.

کله چې موږ پوه شو چې د خدای پاک کامل انځور زموږ دننه دی، زموږ ټولې هیلې پوره کیږي په هغه مقدس پوهاوي کې،

چې د ټولو ځمکنيو خزانو او شتمنيو څخه ډېر دی، تاسو به ونه لړزئ حتی که ټوله نړۍ هم ورکړل شي، نه به ستاينه ستاسو په مينځ کې وياړ راولي، نه به ملامتي تاسو ته زيان ورسوي، ځکه چې تاسو به د خدای پاک ځان کې خوښۍ په ځان کې خوند واخلئ، او دا به ستاسو په ژوند کې ترټولو مهمه پاملرنه وي.

موږ بايد د خپلو مشروع غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره په خپلو هڅو کې له خدای څخه لارښوونه وغواړو، او دا زموږ د ټولو دعاګانو د ځوابونو ترلاسه کولو غوره لاره ده، مګر دعا بايد له دعا څخه لرې شي د دعا کولو بخوانۍ لاره بايد بدله شي، او موږ بايد په بشپړ باور او نه ماتيدونکي باور سره خدای ته مخه کړو چې هغه زموږ اوري او زموږ غوښتنې به پوره کړي. خدای نه غواړي چې موږ خپله اراده پريږدو - حتی کله چې موږ هغه ته دعا کوو - ځکه چې دا اراده ترټولو قيمتي ډالۍ ده چې موږ يې د هغه د مهربان لاس څخه ترلاسه کړې ده، يو مقدس حق چې هغه زموږ د پيدايښت له شيبې راهيسې زموږ لپاره اراده کړې وه.

په طبيعي ډول، يو څوک بايد د معقول او غير معقول دعاګانو او غوښتنو ترمنځ توپير وکړي په ياد ولرئ چې هيله ځواک دی؛ که تاسو به يوه هيله پورې وتړئ - که ښه وي يا بد، ګټور وي يا زيانمن - او ښه او ورځ به هغې تمرکز وکړئ، نو دا به بالاخره ترسره شي. له همدې امله، يو څوک بايد محتاط وي او د زيان رسوونکو غوښتنو ساتلو څخه ډډه وکړي، ځکه چې دوی به پوره شي او له ځان سره به لوی زيان او نه حسد کيدونکی بدبختي راوړي.

د وخت په تيريدو سره، تاسو به ومومئ چې که څه هم ستاسو غوښتنې پوره کيږي، ستاسو زړه خالي پاتې کيږي، او تاسو به داخلي بغاوت تجربه کړئ تصور وکړئ چې ستاسو د هاضمې سيسټم کمزوری دی، مګر تاسو د غوړ شوي خواړو ليوالتيا لرئ البته، تاسو به هرکله چې دوی وخورئ درد احساس کړئ، سره له دې چې تاسو د هغه خوښۍ سره چې تاسو يې د خوړلو پرمهال تجربه کوئ او له همدې امله، تاسو به داسې احساس وکړئ چې تاسو تېروتنه کړې ده حکمت د ښه او بد غوښتنو ترمنځ توپير کولو لپاره د بوهاوي په کارولو سره حکم کوي، او يوځل چې دا ترلاسه شي، هغه غلطې غوښتنې بايد پوره نشي انسانان د بوهاوي داخلي ځواک لري او بايد تل يې

وکاروي، د ضمير د امرونو سره سم خپل ژوند رهبري کړي، کوم چې د خداى غږ دى.

نا پوره شوې هيلې په زړه کې پاتې کېږي هلته د هغوى ساتلو کې څه زيان دى؟ دلته ځواب دى:

هره هيله د ځانګړو ځواکونو څخه جوړه شوې ده: يا ښه يا بد، يا دواړه کله چې يو څوک مړ شي - خداى دې پر هغه رحم وکړي - دا ځواکونه د بدن د تخريب او تخريب سره سره نه مري بلکه دوى د روح سره هرچيرې ځي د متمرکز روحاني کيپسولونو په بڼه. کله چې سړى په نوي تجسم کې بيا زيږيدلى وي، دا کيپسولونه يا رواني ګول د ځلند تمايلاتو په توګه څرګنديږي. په دې توګه، يو څوک چې د الکولي مشروب په توګه مړ شوى د بيا زيږيدو پرمهال د الکولو په لور تمايل له ځان سره راوړي، او دا تمايل تر هغه وخته پورې دوام لري تر څو چې دوى د الکولو په ليوالتيا برياليي نشي. دا به نورو شيانو هم پلي کيږي.

حتى کوچني ماشومان هم د تيرو ژوندونو څخه ترلاسه شوي ځانګړتياوې ښيې ځينې ماشومان د سخت غوسې څخه رنځ وړي نور بد مزاج لري البته، خداى دوى په دې ډول نه دي پيدا کړي د تيرو ژوندونو څخه نه پوره کيدونکې غوښتنې دا رواني تمايلات رامينځته کړي دي، او د دوى له امله، روح يو څه عجيب ښکاري، که څه هم دا د خداى په پاک انځور کې رامينځته شوى که چيرې د خداى انځور په دې ژوند کې د يو کس دننه تحريف شي، که د غوسې، ويرې، يا ليوالتيا له امله وي، او دا ځانګړتياوې اوس له منځه لاړې نشي، نو دوى به د دوى سره بيا زيږيدلي وي (يا دوى به د دوى سره بيا زيږيدلي وي)، د دې بدبختانه تمايلاتو بار به به غاړه واخلي تر هغه چې دوى په دې يا راتلونکي اوتارونو کې برياليي نشي له دوى څخه هيڅ خلاصون نشته تر هغه چې دوى برياليي نشي

له همدې امله، دا غوره ده چې اوس ټولې هيلې پوره کړئ يا يې فتح کړئ.

د دې ډول غوښتنو څخه د خلاصون لپاره غوره لاره د لوړې الهي خوښ تجربه کول دي که نه نو، دا ځبل شوې غوښتنې او نه پوره کيدونکې هيلې به روح ځوروي او ځوروي.

يو کس بايد د هوښيار او حکمت له لارې پوه شي چې يوازې خداى پاک او تلپاتې خوښ ورکولو توان لري.

ډیری وخت، غوښتنې په لاشعور کې پټې پاتې کیږي تاسو
شاید فکر وکړئ چې دوی ورک شوي دي، مګر دوی نه دي شوي؛
دا د ژوند یو له رازونو څخه دی، کوم چې پخپله یو لوی راز دی.
خو راز هغه وخت له منځه ځي کله چې موږ ژوند تحلیل کوو
او د هغې معنی په اړه فکر کوو که تاسو هره ورځ د لنډ وخت
لپاره خاموش ناست شئ او ځان معاینه کړئ، نو تاسو به ومومئ
چې تاسو ډیری نه پوره کیدونکې هیلې لرئ. دا هیلې د وژونکو
میکروبونو په څیر دي چې یو څوک هرچیرې چې ځي له ځان
سره وړي، په دې ژوند او راتلونکي ژوند کې.
غوره لاره دا ده چې د هوښیار انتخاب له لارې په دې ژوند
کې زیان رسونکي غوښتنې وپیژنئ او خپلې هڅې د خپلو ښو
غوښتنو پوره کولو باندې متمرکز کړئ که تاسو د ځان وژنې یا
کوم غلط کار کولو لیوالتیا احساس کوئ، نو تاسو باید دا
غوښتنه همدا اوس له منځه یوسئ. په فکر او عمل کې ځان قانع
کړئ چې تاسو په خپل روح کې د الهی څرک لرئ، او په یاد
ولرئ چې تاسو د لوی خدای په شکل کې رامینځته شوي یاست،
او له همدې امله تاسو د خپل فزیکي طبیعت او عادتونو څخه
تیریدو ځواک لرئ.
د عیش او عشرت سره لږ تړاو ولرئ او له غوښتنو څخه ډیر
جلا اوسئ، او تاسو به د ژوند جګړه وګټئ که تاسو د نه زغمونکي
درد څخه رنځ وړئ، نو څومره چې امکان ولري هڅه وکړئ چې
ځان د فزیکي بوهاوي څخه جلا کړئ د بصیرت له لارې، تاسو
کولی شئ په حواسو بریالي شئ هوښیار بصیرت هغه اور دی
چې زیان رسونکي غوښتنې او ویجاړونکي اشتها له منځه وړي،
دوی په ایرو بدلوي.
دا د خلکو لپاره یو عام عمل دی چې زاړه، خراب شوي او
غیر ضروري توکي د کور په یوه کونج کې ساتي، او وخت په
وخت کور پاک او منظم کوي. په ورته ډول، ستاسو د لاشعوري
ذهن په کونج کې ډیری هیلې پټ زیانونه لري، کوم چې ممکن
یوه ورځ تاسو ته د پام وړ ستونزې رامینځته کړي که تاسو
ورسره په سمه توګه معامله ونه کړئ.
د ځان تحلیل په روحاني لاره کې خورا مهم دی تاسو ممکن
کرکه لرونکی، خپه کوونکی، یا په غوسه کې چټک یاست که
داسې وي، نو دا ځانګړتیاوې ستاسو په شعور کې زیرمه شوي
ستاسو د تیرو کړنو پایله ده ترڅو خپل ذهن د دې ګډوډ، زړو

فرنیچر څخه پاک کړئ، تاسو باید د مثبت، رغنده کړنو سره پیل وکړئ او د نورو لپاره مینه رامینځته کړئ. څومره چې تاسو له خلکو سره مینه لرئ، هغومره به دوی له تاسو سره مینه ولري، او تاسو به د دوی مینه احساس کړئ مګر که تاسو دوی نیوکه وکړئ، حتی ځان ته، دوی به دا نیوکه احساس کړي او تاسو ته به یې په پراخه کچه بیرته راستانه کړي!

فرض کړئ چې یو زوړ دښمن مړ شوی وي، خو بیا هم تاسو د هغه په وړاندې کرکه او نفرت ساتئ، تاسو به د دې ترخې تجربې په پایله کې رنځ وړئ، او د هغې زیان رسونکي اغیزې به ستاسو په بدن او ذهن کې څرګند شي. غوره ده چې هغه د خدای لپاره بخښنه وکړئ، ځکه چې په دې کولو سره، تاسو به ځان د غچ اخیستنې له بدو غوښتنو څخه خلاص کړئ چې ستاسو د ذهن سکون له منځه وړي او ستاسو ارامتیا خرابوي. د نفرت پر سر نفرت راټولول، یا د دښمن په ځواب کې د نفرت ځواب ورکول، نه یوازې ستاسو په وړاندې ستاسو د دښمن دښمني زیاتوي، بلکې په پایله کې ستاسو خپل بدن او احساسات هم زهرجن کوي. نو په ښکلي بخښنه سره بخښنه وکړئ.

وخت په وخت، یو سړی باید هرڅه پریږدي ترڅو له ځان سره یوازې وي، ترڅو د ژوند هدف په اړه فکر وکړي. ډیری خلک د دودونو او فیشنونو په جریان کې ډوب دي. په حقیقت کې، دوی هیڅکله په ریښتیا سره خپل ژوند نه دی کړی، بلکې د نړ ژوند یې کړی دی. دوی څه ترلاسه کړي دي، او چیرته پای ته رسیدلي دي؟

له همدې امله، دا د یو کس لپاره هوښیارانه ده چې کله ناکله ځان د ورځنیو مصروفیتونو او "دندو" څخه لرې کړي ترڅو د خپل ذهن ګډوډي ارامه کړي او هڅه وکړي چې د هغې ماهیت درک کړي او هغه هدف وټاکي چې هغه یې ترلاسه کول غواړي.

په یاد ولرئ چې ترټولو لویه شهادت چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ ستاسو د وجدان دی: ستاسو د روح بې عیبه او بې عیبه غږ هغه څه چې ستاسو وجدان تاسو ته وایي هغه دا دي چې تاسو واقعیا څوک یاست، پرته له زینت یا نقاب څخه.

د عیسی مسیح د ځواک په اړه فکر وکړئ چې وویل، "پلاره، دوی وبخښه، ځکه چې دوی نه پوهیږي چې څنګه هغه څه وکړي چې دوی نه پوهیږي"

او د هغه ستر پیغمبر په اړه فکر وکړئ چې ویلي یې دي: "ایا زه تاسو ته هغه څه ونه وایم چې د انسان درجه لوړوي؟" دوی وویل: "هو، ای د خدای رسوله۔" هغه وفرمایل: "د هغه چا سره صبر وکړه چې ستا په وړاندې ناپوه دی، هغه چا ته ورکړه چې له تا څخه ډډه کوي، له هغه چا سره اړیکه ټینګه کړه چې له تا سره اړیکه پرې کوي، او هغه چا ته بخښنه وکړه چې تا سره ظلم کوي"

د خپل روښان ضمیر غږ اوریدل به ستاسو لارې ته رڼا او ستاسو ژوند ته برکت راوړي. کله چې تاسو به خپل زړه کې د یوې غوښتنې د پوره کولو لپاره قوي غوښتنه احساس کوئ، نو له خپل بصیرت څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ: "ایا دا یوه ښه یا بده هیله ده چې زه یې د پوره کولو په لټه کې یم؟"

ډیری عوامل د انسان هیلې هڅوي کله چې یو څوک نوی ماډل موټر ویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري کله چې دوی د نوي سټایل کور ویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري یو نوی فیشن رجحان مشهور کیږي، او خلک د دې سټایل پیرودلو او اغوستلو ته لیواله کیږي!

غوښتنې له کومه راځي؟ ما په دې فکر کې ساعتونه تېر کړل چې آیا تاسو خپلې ټولې غوښتنې طبقه بندي کولی شئ؟ ما وکولی شول چې ټول یې ترتیب کړم او یوازې ښې یې وساتم او کله چې ما الهي ملګرتیا ترلاسه کړه، ما وموندله چې زما ټولې ښې غوښتنې به یو وخت کې پوره شوې نن تاسو یو څه غواړئ، او سبا ستاسو روح د بل څه لپاره لیوالتیا لري ستاسو ذهن، چې د لوی خدای څخه راوتلی، د دې نړ د توکو لخوا نشي پوره کیدی، او دا به هیڅکله نه وي، ځکه چې، زما ګرانه ملګریه، تاسو د خپل روح ترټولو قیمتي او ارزښتناکه خزانه له لاسه ورکړې ده، هغه څوک چې یوازې ستاسو د ارمانونو د پوره کولو او ستاسو د غوښتنو د پوره کولو ځواک لري. دا ورکه شوې خزانه خدای دی.

دا سمه ده چې ځینې ښې یا اړینې غوښتنې شتون لري، او تاسو باید د هغوی د پوره کولو لپاره کار وکړئ، مګر د خپلو کوچنیو غوښتنو د پوره کولو په هڅه کې، مه هیروئ چې لومړی د خدای په وړاندې خپله لویه هیله پوره کړئ. دا باور چې کوچن غوښتنې او دندې باید لومړی پوره شي یو وهم او دوکه ده چې زه لاهم د خپل روحاني سفر په پیل کې په یاد لرم چې زه یو

ځنډونکی وم او په منظم ډول مراقبت نه کوم، که څه هم ما ځان ته تل ویل چې زه به د دې لپاره وخت پیدا کړم. یو ټول کال په دې ډول تیر شو مخکې لدې چې ما پوه شوم چې ما هغه څه نه دي پوره کړي چې ما له ځان سره ژمنه کړې وه. ما سمدلاسه له ځان سره ژمنه وکړه چې لومړی کار چې زه به یې سهار وکړم هغه به وینځل او بیا په خدای مراقبت کول دي. په هغه وخت کې ورځني کارونه بې شمیره وو، او له هغوی څخه خلاصیدل اسانه نه وو، حتی د لنډ وخت لپاره له همدې امله، ما پریکړه وکړه چې لومړی خپل روحاني دندې ترسره کړم او په دې توګه، ما یو لوی درس زده کړ: زما د خدای دنده لومړی راځي، او یوازې بیا زه نورو، لږ مهمو دندو ته حاضریږم.

ولې خدای باید د انسانیت لپاره د ابدیت دروازې پرانیزي که چیرې انسانیت د خدای په پرتله نورو دندو او فکرونو ته لومړیتوب ورکوي؟ خدای زموږ دننه روحاني وزرونه ځای په ځای کړي دي او تمه لري چې موږ د روح په ساحه کې الوت وکړو دا وزرونه زموږ روحاني هیلې، زموږ لوړ فکرونه، او زموږ د الهي سرچینې لپاره زموږ صادقانه لیوالتیا ده.

راځئ چې لومړی خدای ولټوو. د ځمکنیو دندو ته خورا اهمیت ورکول غیر عقلاني دي، ځکه چې عزرائیل ممکن په هره شیبه کې روح راوبلي، او بیا ټولې دندې، ژمنې، اندیښنې او مکلفیتونه به یو ځل او د تل لپاره پای ته ورسیږي. نو ولې ژوند ته دومره ټینګ ودریږئ؟

یو کس فکر کوي چې هغه د امنیت او ذهني سکون څخه خوند اخلي، بیا ناڅاپه یو عزیز له لاسه ورکوي، یا خپل روغتیا یا دنده له لاسه ورکوي، او امنیت او ذهني سکون ضایع کیږي!

زما د مور سره مینه څومره لویه وه! ما فکر کاوه چې هغه به تل زما سره وي، مګر ناڅاپه ما وموندله چې هغه ما هغه وخت پریښوده کله چې زه ماشوم وم! موږ باید له مرګ څخه ویره ونه کړو، بلکه د هغې لپاره چمتو واوسو.

ژوند هغه څه نه دي چې ښکاري، په هغې باور مه کوئ، ځکه چې دا بې ثباته، دوکه کوونکی، او له مایوس او ماتو امیدونو ډک دی، بشپړتیا دلته نه موندل کیږي، زه نه غواړم تاسو ته د ژوند غیر واقعي انځور درکړم. دا نړ جنت نه ده، دا یو الهي لابراتوار دی چیرې چې خدای روحونه ازمویي ترڅو وګوري چې ایا دوی به

د نیکۍ سره بدې غوښتنې مات کړي او هغه به - یعنې خدای - خپله لویه هیله کړي، ترڅو دوی د هغه سلطنت ته راستانه شي.

ژوند د هر ډول تراژیدي او مزاحیه، ناورینونو او خوښیو څخه ډک دی دا د بې شمیره بڼو یوه پراخه، تل بدلیدونکې او متحرکه ټیپسټري ده هیڅ دوه شیان په بشپړ ډول ورته ندي د هر شخص ژوند ځانګړی دی هر فرد مختلف ځانګړتیاوې، مختلف ذهنیت، او مختلفې غوښتنې لري که موږ هره ورځ د ورته آزموینو سره مخ شو، موږ به ستړي او ستړي شو حتی جنت، که دا تل یو شان وای، خپل جذابیت به له لاسه ورکړو موږ تنوع او تنوع سره مینه لرو د جنت موجوده دودیز مفهوم په بشپړ ډول غلط دی که دا واقعیا ستړی کونکی وای، د خدای اولیاء او سپیڅلو خلکو به د ځان تفریح لپاره ځمکې ته د بیرته راستنیدو دعا کړې وای! جنت په دوامداره توګه په خورا خوندور ډول نوي کیږي، پداسې حال کې چې ځمکه ډیری وختونه په دوامداره توګه نوي کیږي، مګر په ستړي او ناخوښ ډول

خو، سره له دې چې ژوند ستړی کوونکی او ستونزمن دی، ډیری خلک ورسره عادت کیږي، په دې باور دي چې د ژوند کولو بله لاره نشته. د دې ژوند پرتله کول د روحاني ژوند سره د پرتله کولو توان نلري، دوی د دې نړۍ په پوښونو کې د پټ درد او ستړیا کچه درک کولو کې پاتې راغلي.

په حقیقت کې، ژوند ریښتینی نه دی دا یوازې تفریح ده، نور هیڅ نه لکه څنګه چې زاړه فلمونه بیا بیا خپریږي، همداسې ورته زاړه پیښې هم په مختلفو بڼو تکراریږي او د ژوند د نه ختمیدونکي دوام سره سره، ورته موضوعات چې په تیرو فلمونو کې وړاندې کیږي یو په بل پسې تکرار کیږي په ریښتیا، تاریخ ځان تکراروي، او خلک د وخت په موزیمونو کې یوازې هنري اثار دي.

ژوند ته اجازه ورکړئ چې خپل حیرانتیاوې خپرې کړي، هغه په خوښۍ، عینیت او جلاوالي سره ومنئ، د احساساتو له اغیزې پرته، لکه څنګه چې فلم ګورئ. زړه راښکونکې خندا د ټولو انساني ناروغیو لپاره یوه غوره درملنه ده.

<u>تاسو باید ژوند ته په اسانۍ او آرامۍ سره چلند وکړئ دا هغه څه دي چې ما له خپل استاد څخه زده کړل د هغه به عبادتځای کې د خپلې روحاني روزنې په پیل کې، ما خپلې دندې به خپه مخ سره ترسره کړې، هیڅکله موسکا نه کوم یوه ورځ زما استاد دا</u>

وليدله او ويې ويل، "د خدای رضا، هرڅه سم دي! ایا تاسو به جنازه کې یاست؟ ایا تاسو نه پوهیږئ چې د خدای موندل د اندیښنو پوښل او د ټولو غمونو ښخولو معنی لري؟ ژوند دومره جدي مه اخلئ"

هغه ماته دا وښودله چې دا د انسان دنده ده چې خپل ذهن د ټولو ځمکنيو ګډوډيو او ستونزو څخه پورته کړي ترڅو هغه په خدای کې بشپړه آزادي ومومي.

یو څوک باید په خوښ او غم، ګټه او زیان، بریا او ناکام کې توازن وساتي ترڅو د ژوند ننګونو سره په زړورتیا او ځان باور سره مخ شي.

د ټولو پیښو سره سره د داخلي سولې ساتل د غولوونکو غوښتنو د له منځه وړلو غوره لاره ده دا هغه څه دي چې ما له هغو لویو کسانو څخه زده کړل چې د وخت د بدلونونو څخه اغیزمن نه وو، مګر تر پایه پورې ثابت او نه بدلیدونکي پاتې شول حتی پیغمبرانو، کله چې دوی شکنجه شول، خپل مقدس شعور له لاسه ورنکړ، او نه یې چا ته اجازه ورکړه چې د خدای مینه له دوی څخه غلا کړي روحاني خوښ بخپله یو برکتناک محافظت او د ټولو ترټولو لوی کلا ده د ازموینو او کړاوونو په مینځ کې، هغه نعمتونه په یاد ولرئ چې خدای تاسو ته درکړي دي ستاسو روح د خدای یو مقدس معبد دی تاسو باید د ناپوه تیاره ته اجازه ورنکړئ چې دا پاک ځای ناپاک کړي څومره ښه ده چې د روحاني پوهاوي په حالت کې اوسئ، عزتمند، وقار لرونکی، خوندي او په سوله کې! له هیڅ شی څخه مه ویره مه کوئ او له هیچا څخه کرکه مه کوئ خپله مینه ټولو ته ورکړئ د خدای مینه احساس کړئ او په ټولو خلکو کې د هغه شتون وګورئ، او اجازه ورکړئ چې ستاسو قوي هیله ستاسو په زړه کې د هغه دوامداره شتون وي دا په دې نړ کې په سوله او آرام کې د ژوند کولو لاره ده مګر دا ستونزمنه ده چې د دې ځان رضایت خوند واخلئ تر هغه چې د غوښتنو سخت بادونه د زړه له نخلستان څخه تیریږي او د هغې ونې په زوره لړزوي.

هیلې د یو شخص د چاپیریال لخوا رامینځته کیږي دوی زموږ د حسي ادراکاتو څخه زیږیدلي دي او د دې ادراکاتو محدودیتونو لخوا محدود دي. په کلیوالي میله کې ګډون کول د یو څه جوش لپاره هیله پوره کوي، مګر د نړ په کچه ننداړتون لیدلو او د ټولو مختلفو ننداړتونونو لیدلو وروسته، کوچن میله خپل جذابیت او

جذابیت له لاسه ورکوي. په دې توګه، موږ باید لوړې د خدای سره د ملګرتیا خوښ تجربه کړو ترڅو موږ وکولی شو دا خوښ د لږو ځمکنیو خوښیو سره پرتله کړو. بیا، غوښتنې به د لوړ طبیعت وي. هیله بې پایه ده؛ ژر تر ژره یوه هیله پوره نه شي چې بله یې ځای ونیسي. مګر کله چې تاسو خدای وموموئ، ستاسو ټولې هیلې پوره کیږي "لوړې د خدای سلطنت او د هغه صداقت ولټوئ، او دا ټول شیان به تاسو ته درکړل شي (او هغه څه چې د خدای سره دي غوره او ډیر دوامدار دي)" نو ولې لوړې د دې لویې هیلې پوره کولو هڅه نه کوئ او د خدای له سخاوتمند لاس څخه غوره او خورا دوامدار ترلاسه کوئ؟

کله چې خدای د هغه د پیژندلو لپاره د سالک دعا ته ځواب ورکوي، نو د هغه ټولې نورې غوښتنې به سمدلاسه او د تل لپاره پوره شي.

ځینې خلک فکر کوي چې هیڅ هیله نلري، ښه!

ما لیدلي دي چې ډیری وخت څه پیښیږي کله چې خلک بازار ته ځي. دوی ممکن د پیرودلو لپاره ځانګړې لیوالتیا ونلري، مګر ناڅاپه یو څه د دوی سترګې نیسي او دوی فکر کوي، "هو هو، زه باید دا واخلم!"

حتی که دوی سمدلاسه دا ونه اخلي، دا د دوی په فکرونو کې شپه او ورځ پاتې کیږي تر هغه چې دوی بالاخره دا ترلاسه کړي، حتی که دوی باید پیسې پور واخلي. دوی د یو څه وخت لپاره له دې څخه خوند اخلي، مګر ورو ورو یې جذابیت کمیږي او د هغې د مالکیت خوښي کمیږي، نو دوی د بل څه هیله لري، او داسې نور.

ځینې وختونه موږ له یو چا سره مخ کیږو چې وایي: "آه، کاش چې ما دومره او دومره پیسې درلودې (یا یو ځانګړی ماډل موټر یا د لامبو حوض یا یا)" او هرڅومره ژر چې دا هیله پوره شي، نو د یو څه نوي لپاره بله هیله را پیدا کیږي.

د انسان غوښتنې په طبیعي ډول نیمګړې دي، او له همدې امله دوی د خپلو مالکینو لپاره د بشپړې خوښ ترلاسه کولو توان نلري.

نږ به هڅه وکړي چې تاسو له دې څخه وګرځوي چې یوازین ریښتینې ارزښتناکه هیله د خدای موندل دي مګر تاسو باید هره ورځ ځان ته دا یادونه وکړئ کله چې یو څوک پریکړه کوي چې سګرټ څکول پریږدي، ډیر خوراک پریږدي، دروغ

پریږدي، یا دوکه پریږدي، دوی باید په خپله پریکړه کې هوډمن
وي او نه ډوبیږي. یو بد چاپیریال اراده وچوي او کمزورې کوي،
په یو شخص کې غلطې غوښتنې رامینځته کوي دا له دوی څخه
غوره اخلي او دوی ته بدترین ورکوي هغه کسان چې د غلو سره
ژوند کوي باور لري چې دا د ژوند کولو یوازینۍ لاره ده مګر د ښو
خلکو سره ملګرتیا ذهن لوړو شیانو ته لارښوونه کوي، ترڅو
غلطې غوښتنې نور یو شخص ونه هڅوي پدې ژوند کې هرڅه د
بدلون او بدلون تابع دي مګر د ژور فکر کولو یا د خالص روحاني
موضوعاتو په اړه د مطالعې او فکر کولو څو شیبې به د الهام
سرچینه وي، چې صادق سالک د دوکې او وهم له سمندر څخه
الهي ساحلونو ته لیږدوي چیرې چې "هیڅ ستړیا به دوی ته په
"هغه کې لاس ورنکړي، او نه به دوی له هغه څخه ایستل شي
تر ټولو لوی آرام د هغو کسانو لپاره چمتو شوی چې)
او هغه څا چې د حقیقت په لټه کې هیڅ هڅه زحمت یې کړی،
(ونه کړه، ګټلی دی
ریښتینې خوښي د خدای لپاره په لیوالتیا او په دوامداره
توګه د هغه په فکر کې ده. په استقامت سره، یو وخت راځي
چې دا فکر دومره ثابت او ثابت شي چې هیڅ فزیکي، رواني یا
احساساتي رنځ ستاسو پوهاوی له خدای څخه نه شي اړولی. ایا
دا حیرانونکې نه ده چې د خدای په پوهاوي سره ژوند وکړئ، د
هغه په اړه فکر وکړئ او په هر وخت کې یې احساس کړئ، او د
هغه د نه منلو وړ حضور په حرم کې پاتې شئ، چیرې چې نه
مرګ او نه بل څه ستاسو داخلي سکون غلا کولی شي؟ (هغه
کسان چې ایمان لري او زړونه یې د خدای په یاد کې آرام
ترلاسه کوي په حقیقت کې، د خدای په یاد کې زړونه آرام
(ترلاسه کوي
کله چې تاسو د ټولو غوښتنو څخه خوندي شئ، تاسو د
تلپاتې شتون څخه خوند اخلئ
ژوند په حقیقت کې عجیب دی، ځکه چې هرڅه د بدلون تابع
دي نو ځکه، یو څوک باید د دې ژوند په بدلیدونکي شګو کې د
خوښۍ کښتۍ ونه لنګر کړي. زموږ وخت به تیر شي، او هغه څه
چې موږ یې اوس ګورو یوه ورځ به ورک شي بدلون د منلو وړ
دی تر هغه چې تاسو اجازه ورنکړئ چې تاسو ته زیان ورسوي او
کله چې دا تاسو ته زیان رسوي، هغه داخلي ګډوډي چې تاسو
یې تجربه کوئ تاسو ته یو پیغام دی چې د غوښتنو لخوا نه نیول

کیږي کله چې تاسو په الهي روح کې خوندي یاست، تاسو له هرڅه پرته له تړاو یا انحصار څخه خوند اخلئ نو د هغه د پیژندلو هڅه کول د هغو کسانو لپاره خورا مهم دي چې پاملرنه کوي؛ که نه نو، ژوند به یو ویجاړونکی مایوسي وي، هیلې به په وحشتناک ډول ماتوي.

کله چې زه په ۱۹۳۵ کال کې هند ته راستون شوم، نو هیله مې درلوده چې هغه ځایونه ووینم چې ما د ماشومتوب په وخت کې خوښول، خو په رسیدو سره مې ولیدل چې هرڅه بدل شوي دي. د ژوند مرحله په بل ډول تنظیم شوې وه. تر ټولو لویه مایوسي او صدمه هغه وخت راغله کله چې ما په ایکاپور کې خپل زوړ کور ته لاړم، چیرې چې ما لوبې کولې او مرغۍ به مې لیدلې. یوازې یوه ونه پاتې شوه چې ما په یاد درلوده. داسې ژوند دی! پیژندل شوي او ګران شیان یو په یو زموږ له نظره ورکیږي. زه چمتو وم چې هرڅه ورکړم ترڅو زموږ کور په ماشومتوب کې وګورم او بیا هم، خدای زما هیله ومنله، ځکه چې ما وروسته کور په یوه لید کې ولید، چیرې چې موږ په حوض کې لامبو وهلو، او بیا زه پورته لاړم، په بستر کې پروت وم، او آمونه مې وخوړل، لکه څنګه چې ما ډیری کاله دمخه کړي وو.

اوس باید غوښتنې په ډیر احتیاط سره وڅیړل شي او وڅېړل شي، په ښه توګه ترتیب شي، او یوازې ښې وساتل شي، او حتی هغه ښې غوښتنې هم اجازه ورنکړل شي چې د خدای لپاره ترټولو مهمه هیله ودروي.

دا هیله باید ژوندۍ او سوځېدونکې پاتې شي، او باید اجازه ورنکړل شي چې ورکه شي یا مړه شي انسان په یوه لوی وهم کې وي کله چې هغه له خدای څخه د خپلو ځمکنیو غوښتنو د پوره کولو غوښتنه کوي مګر له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه نه کوي. تصور وکړئ یو ماشوم چې په دوامداره توګه له خپل مور او پلار څخه د هغه د غوښتنو د پوره کولو غوښتنه کوي، او که نه نو نه یې په اړه پوښتنه کوي او نه یې په اړه فکر کوي دا ناشکري او د دوی د مهربانۍ انکار دی، او پدې کې د هغو کسانو لپاره درس دی چې فکر کوي.

کله چې د ژوند دا کتاب بلې شي، نو یو څوک به یوازې د هغه روحاني بوهې سره مل وي چې د هغه د ځمکني سفر په جریان کې ترلاسه کیږي. له همدې امله، خدای باید تل په خپل ذهن کې موجود وي، په دوامداره توګه هغه ته بلنه ورکړي او

هیڅکله یې هیر نکړي که چیرې یو څوک د خپل روحاني راتلونکي په اړه په ریښتیا سره اندیښمن وي. کله چې موږ د خدای سره په اړیکه کې یو، موږ به وومو چې ټولې غوښتنې په پراسرار ډول پوره کیږي مګر موږ باید لومړی خدای ولټوو هغه سخی دی او موږ ته یې هرڅه راکړي دي، مګر موږ به هغه یوازې هغه وخت ومومو کله چې موږ د هغه د ډالیو څخه راضي نه یو بلکه پخپله ورکونکي ته مخه کوو. موږ به هغه وپیژنو تر هغه چې موږ په خپل تعقیب کې صادق یو، په خپله لیوالتیا کې چې هغه ته نږدې شو او د هغه مبارک شتون تجربه کړو.

تر ټولو لوی خنډ چې یو څوک ورسره مخ کیږي د هغه خپل ځان دی کله چې دوی هڅه کوي په ارامه توګه کښیني او په روحاني مسلو فکر وکړي، نو ناڅاپه دنیاوي فکرونه راپورته کیږي، دوی ګډوډوي او د دوی هدف ته د رسیدو مخه نیسي. دوی باید ځانونه وروزي ترڅو خپل فکرونه او بدنونه کنټرول کړي، او په دې کولو سره، دوی به د خپل روح دننه یو وړ جنت ولري، په ژوند یا مرګ کې، په جنت یا دوزخ کې، هغه لویه خوښي به ورسره وي.

موږ باید په ژوره توګه خدای ته دعا وکړو، خپل لوی ارمان څرګند کړو، د زړه په ژبه، د روح په ارمان او د وجدان په وسوسو کې له هغه څخه وغواړو، ترڅو هغه زموږ غږ واوري او ځواب راکړي، مګر که یو څوک به نیم زړه دعا وکړي او به ورته وخت کې د بل څه په اړه فکر وکړي - هغه څه چې خدای یوهیږي د هغه کس اصلي اندیښنه نه ده - هغه به ځواب ورنکړي.

موږ باید لومړی خدای ولرو وخت اوس دی موږ باید انتظار ونه کړو، ځکه چې وهمونه ډیر ځواکمن دي ژوند په چټک سره تیریږي، او دا د شرم خبره ده چې د ژوند هدف پرته له دې نړ څخه ووځو. موږ باید هرکله چې د فراغت یوه شیبه ولرو فکر وکړو حتی که ستاسو دعاګانې په بیل کې ځواب نه شي، د خدای له رحمت څخه مه نا امیده کیږئ، مګر دعا ته دوام ورکړئ په اخلاص سره دعا وکړئ او باور ولرئ چې ستاسو دعا به ځواب شي.

ما په خپل ژوند کې د دعا لپاره د خدای د ځواب ویلو ترټولو لوی ثبوت لیدلی دی، خو داسې ځواب هڅو ته اړتیا لري، ځکه چې هیڅ اهمیت پرته له هڅې نه راځي. مراقبت د ژوند د رازونو د افشا کولو او د خدای سلطنت ته د ننوتلو لپاره اړین دی.

بد عادتونه او نور خنډونه به هڅه وکړي چې ستاسو هڅې کمزورې کړي او ستاسو هوډ کمزوری کړي، خو که غواړئ خوشحاله اوسئ، نو خپل فکرونه د خدای په لور وګرځوئ، او هغه به ستاسو نږدې ومومئ.

د دنیاوي خوښیو لپاره غوښتنې یو مقناطیسي کشش رامینځته کوي چې یو سړی دې ځمکې ته راکاږي، ژوند وروسته ژوند د هغو کسانو لپاره غیر ضروري کیږي چې خپلې غوښتنې یې په خدای کې موندلي دي هرکله چې دوی غواړي کومه هیله پوره کړي، دوی د هغې په اړه فکر کوي، او دا د دوی په وړاندې څرګندیږي زما مور د هغې له مړینې وروسته ماته راښکاره شوه، او زه د هغې په لیدلو سره تسلیت وم او د هغه د نیکمرغ لپاره یې د خدای څخه مننه وکړه په ریښتیا سره، هغه خورا سخی او ډیر مهربان دی هغه زموږ غوښتنې پوره کوي ترڅو زموږ سره خپله مینه او مننه وښیي کله چې موږ هغه ته زموږ په زړونو کې لومړی ځای ورکوو.

<u>کله چې یو څوک خدای ته ورسیږي، دوی د ژوند او برخلیک مالک کیږي</u> موږ باید تر هغه وخته پورې آرام ونه کړو تر څو چې الهی شتون زموږ په ژوند کې په کلکه نه وي رامینځته شوی. هغه به موږ ته ټول هغه څه راکړي چې موږ یې هیله لرو او موږ به ازموینه وکړو.

په روحاني لاره کې ازموینې او خنډونه ډېر او لوی دي، خو لکه څنګه چې موږ له دې ازموینو څخه تېرېږو او پر دې خنډونو بریالي کېږو، موږ باید ووایو: "ای ربه، تا زما دعاګانې ځواب کړې او زما لویې هیلې دې پوره کړې، نو زما زړه ستا په حضور سره شتمن شوی او زما روح ستا په رڼا سره ځلیږي".

تا پر وي دې سلام

د استاد پرمهانسا یوګانندا له وینااوو څخه

خلک په ژوند کې د ځینو شیانو د پریښودلو په اړه شکایت کوي، که څه هم په حقیقت کې دوی ډېری ارزښتناک شیان پرېږدي، چې لږترلږه د ذهن سوله نه ده، او ځینې وختونه دوی حتی د پیسو لپاره ځانونه قرباني کوي، کوم چې د زیان او زیان سره مخ کیږي.

ځان خدای ته تسلیم کړئ او تاسو به وموموئ چې ستاسو ژوند د یوې ښکلې تال لرونکې سندرې په څیر شوی دی.

خپل پام له دې نړۍ څخه د خدای پراخ سلطنت ته واړوئ چې ستاسو دننه دی.

د سکون په کښتۍ کې تاسو کولی شئ زمونږ د خوبونو هاخوا هغه نړۍ ته سفر وکړئ چیرې چې الهی چینه د زړه او روح له ژورو څخه برته له ځنډه بهیږي.

ربه، ما سره مرسته وکړه چې د ژوند په لوبه کې خپل رول په داسې ډول ولوبوم چې ستا خوښه وي، که زه کمزوری یم یا قوي، ناروغ یم یا روغ، مشهور یم یا ناپیژندل شوی، شتمن یم یا غریب، په دې پوهیدل چې ته ما سره مینه لرې او هیڅکله به ما پریږدې.

شتمني ممکن له یو چا څخه واخیستل شي، یا ممکن له هغه څخه واخیستل شي، کله چې دوی له دې نړۍ څخه ووځي، او دوی نشي کولی دا له ځانه سره یوسي. د دې ریښتینی ارزښت په ګټورو کارونو کې مصرف کول او ځان او نورو ته په داسې ډول خوښي راوړل دي چې خدای او د هغه وجدان خوښ کړي.

هغه کسان چې یوازې د خپل امنیت او آرامۍ په اړه فکر کوي، د نورو اړتیاوې هیروي یا له پامه غورځوي، په حقیقت کې هغه غربت ته لیوالتیا لري چې یوه ورځ به یې قسمت وي. هغه کسان چې خپلې شتمنۍ ته د ښو کارونو لپاره د کارولو پرځای په ځان پورې تړلي دي، په خپل آخرت کې ځان ته سوکالي نه راوړي بلکې د شتمنو د غوښتنو او غوښتنو سره غریب زیږیدلي دي. مګر هغه کسان چې خپل کثرت او سوکالي له نورو سره شریکوي، هرچیرې چې ځي، نیکمرغي او کثرت جذبوي.

کله چې تاسو هغو کسانو ته ورکړئ چې په خوښۍ سره یې مستحق دي، نو تاسو به وموموئ چې خدای تل ستاسو سره دی او هیڅکله به تاسو پریږدي او تاسو به هیڅ شی ته اړتیا ونلرئ. مونږ باید هیر نکړو چې زمونږ ژوند مستقیم د خدای لخوا ساتل کیږي او کله چې مونږ پوه شو چې زمونږ ذهنونه، زمونږ ارادې او زمونږ فعالیتونه ټول په خدای پورې اړه لري او خپل ځواک له هغه څخه ترلاسه کوو، نو مونږ به د هغه څخه مستقیم لارښوونه ترلاسه کړو او مونږ به پوه شو چې زمونږ ژوند د هغه د لامحدود ژوند سره یو دی.

مراقبه د خدای د شتون ثبوت وړاندې کوي کله چې د احساساتو څپې د ذهن له حوض څخه پاکې شي، الهي خوښۍ له روح څخه راپورته کیږي. دا خوښۍ لا دمخه په روح کې شتون لري، مګر دا پټ دی.

اې خدایه زه به خپله اراده او عقل وکاروم چې لومړی کوچني کارونه ترسره کړم او بیا لویو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټول مادي ارمانونه ترلاسه شي خو دا یوازې نیمګړې خوښۍ ورکوي - او د خدای په موندلو سره به زه د خوښۍ نه ختمیدونکې زیرمې ومومم او دا هیڅکله د روح په باغونو او تل زرغونو څړځایونو کې بهیدل او روانیدل نه دریږي.

کور: د بریا چوک

که چیرې یو څوک خپل ژوند د یو بل په تعقیب کې تیر کړي، نو دوی به هیڅکله د ریښتینې خوښۍ خوند ونه پیژني. یو څوک باید ساده ژوند وکړي او ژوند ته په اسانۍ سره نږدې شي. د یو کس لپاره مشوره ورکول کیږي چې یوازې وخت تیر کړي، وخت په وخت به خپلو کړنو فکر وکړي، او داخلي سوله تمرین کړي، کوم چې شفا، بیا ژوندي کول او نوي ځواک راوړي.

که چیرې ګډوډونکي شیان په دوامداره توګه شتون ولري او نور محرکات په حواسو بمباري وکړي، نو په پایله کې به اعصاب زیانمن شي، د حیاتي انرژۍ لویه اندازه به ضایع شي، او روح به د تنګۍ او پریشانۍ احساس وکړي. سربیره پردې، یو څوک باید د نورو د سمولو په اړه ډیر اندیښمن نه وي؛ بلکه، یو څوک باید د نورو د سمولو هڅه کولو دمخه ځان سم کړي.

دا معلومه کړئ چې کور د جګړې تر ټولو لوی ډګر دی یو څوک چې په خپل کور کې فرښته وي، هغه به په هر ځای کې فرښته وي.

د غږ خوړوالی او هغه سوله چې د ښو چلند له امله وړاندیز کیږي، په کور کې د بل هر ځای په پرتله ډیره اړتیا ده.

لکه څنګه چې تیاره هلته نشي پاتې کیدی چیرې چې رڼا ځلیږي، نو د ناروغۍ تیاره هم باید ورکه شي کله چې د خدای رڼا د بدن په حجرو کې ځلیږي، او ډیر لږ خلک دي چې دا حقیقت درک کوي.

کله چې خلک د درملنې لپاره قوي هیله احساسوي، دوی د پریشانه زړونو سره یا د نا امیدۍ احساس سره دعا کوي، دا فکر کوي چې خدای به د دوی دعاګانې ونه اوري یا دوی دعا کوي مګر انتظار نه کوي ترڅو پوه شي چې ایا د دوی دعاګانې خدای ته رسیدلي دي.

لکه څنګه چې یو څوک نشي کولی د خراب ریسیور په کارولو سره د هوا له لارې خپریدونکي موسیقي واوري، همداسې یو څوک نشي کولی د روغتیا، ځواک او حکمت وایبریشنونه د خدای څخه راپورته شي چې د رواني

وسایلو سره چې د ویرې، اندیښنو، او هر ډول اضطراب، شکونو او ناځرګندتیا سره خراب وي، ترلاسه کړي.

راځئ چې ستا یادونه او مننه وکړو، ای ربه، د اړتیا او سوکال په وختونو کې، په ناروغ او روغتیا کې، په تیاره او رڼا کې، او په ټولو شرایطو کې راځئ چې د هغه هوساینې ورځې په شکر سره یاد کړو چې تا موږ ته راکړې دي، له موږ سره مرسته وکړئ چې د ایمان سترګې پرانیزو ترڅو موږ ستا مبارک رڼا ووینو، کوم چې د ټولو ناروغیو او ناروغیو درملنه کوي.

زه د خپلو ښو افکارو، ښې ارادې او ګټورو فعالیتونو د کښت کپتان یم، زه به د خپل ژوند کښت چلوم، تل به خپلې سترګې د خپلې ژورې فکر په اسمان کې د سولې په ځلیدونکي سیارې باندې متمرکز ساتم.

زه به د خپل تخلیقي فکر کولو مهارتونه وکاروم ترڅو په هر هغه څه کې بریا ترلاسه کړم چې زه یې کوم خدای به زما سره مرسته وکړي که زه هم د ځان سره د مرستې هڅه وکړم.

نن به زه د ژوند باغ په نوي هڅو سره وکرم او د حکمت، روغتیا، قناعت او خوښ تخمونه به یې وکرم. زه به تخمونه په ایمان او ځان باور سره اوبه کړم، او زه به د لوی خدای فضل ته انتظار وکړم چې ماته عادلانه حاصل راکړي. حتی که زه تمه شوې حاصل ونه لولم، زه به د هغه ذهنې سکون لپاره منندوی او منندوی پاتې شم چې زما د غوره کار کولو څخه راځي.

زه به د خدای شکر ادا کړم چې زه د هغه په فضل سره د بریالیتوب تر وخته پورې هڅه کولی شم او زه به د هغه څخه مننه وکړم کله چې زه د خپل زړه ترټولو لوی ارمان ترلاسه کړم زه به هڅه وکړم چې یوازې نیک او وړ کارونه وکړم، د خدای رضا په لټه کې.

نړ د طبیعي او انساني طوفانونو څخه ډکه ده، او خدای د دې نړ د طوفانونو، طوفانونو او بدیو څخه قوي ډال او خوندي ځای دی. هر ځای چې خدای وي، هلته هیڅ ویره یا غم نشته. ریښتینی مومن د ژوند په جګړه او د پیښو په مبارزه کې ټینګ او ویاړلی ولاړ وي، ډاډه وي چې خدای ورسره دی، هغه له زیان څخه ساتي او هیڅکله یې د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي. په دې توګه، ویره د هغه له زړه څخه ورکیږي او ډاډ ټینګیږي، یو داسې ساتنه چې نه شي تحمیل کیدی.

نه ویریدنه په خدای او د هغه په ساتنه باور لرلو، او د هغه په عدالت، حکمت، رحمت، مینې او هر اړخیز شتون باور لرلو معنی لري.

ویره د انسان رواني ځواک له منځه وړي، ذهن یې ګډوډوي او د زړه طبیعي تالونه خرابوي. سربیره پردې، ویره کولی شي فزیکي ګډوډ او

رواني ناروغ رامینځته کړي. د دې پر ځای چې د اضطراب او رواني بندښت سره مخ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې هغه د خدای، چې هر څه لیدونکی او اوریدونکی دی، په ساتنه کې خوندي دی، د هغه په نه ماتېدونکي کلا کې خوندي دی، او د هغه د رحمت او پاملرنې لخوا محاصره شوی دی.

که په افریقایي ځنګل کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغ یا فقر سره مخ وي، یو څوک باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس له هر خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي د ساتنې لپاره تر دې غوره کومه وسیله نشته البته، یو څوک باید د پیښو سره په معامله کې له عقل څخه کار واخلي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرستې بشپړ باور ولري. ایمان هیڅکله د ستونزو په وړاندې بې پروا یا بې عقله عمل کول معنی نلري. بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو څوک باید ځان ته دا تایید کړي چې یوازې خدای په سختو او سختو شرایطو کې د مرستې کولو توان لري که چیرې یو څوک د خپل ټول زړه، روح او حواسو سره هغه ته مخه کړي.

کله چې ستونزې د واورې ښویېدنې په څیر راښکته کیږي، موږ باید دوی ته اجازه ورنکړو چې زموږ اراده فلج کړي یا زموږ روښانه لید او هوښیار، منطقي چلند پټ کړي. پرځای یې، موږ باید په خدای باور او د سم او غلط زموږ د طبیعي احساس وساتو، او د حل لاره موندلو هڅه وکړو. د خدای په مرسته، موږ به یې ومومو. په نهایت کې، شیان به ښه شي ځکه چې د خدای ځواک او حیرانتیاوې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي. هغه کسان چې د شرایطو ناګزیریت نه مني او پرځای یې هڅه کوي چې د خپل عقل او ایمان سره د پردې هاخوا ننوځي، دوی به د دوی لپاره دروازه خلاصه ومومي - یوه دروازه چې هر مومن لاس یې ټکوي.

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او ځینې وختونه موږ ټکر کوو او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوو. موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ پریږدو ځکه چې موږ د ژوند په تیارو لارو روان یو. خدای د ناپوه او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږم، د بیدار په ساعتونو کې د رڼا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره لارښود ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.

په نړ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چیرته مخه کولی شي؟ د یو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغیزمن شوي، هیڅ ګټه نلري، او د یو چا د چاپیریال، کورن، هیواد یا نړ اغیزې د ریښتینې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو

ځکه، سړی باید خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کیدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونیسي، یو غږ چې د حقیقت سره همغږي وي.

د ذهني تفکر او روحاني ځان پېژندنې ترمنځ توپیر

که چیرې یو څوک ځان د تیوریکي پوهې سره پروګرام کړي، نو دوی د یو روان ریکارډر په څیر کیږي، متلونه او لوړ عبارتونه تکراروي، او نور یې زده او پوه ګڼي مګر دا ډول پوهه د حقیقت مستقیم درک لخوا نه پیاوړې کیږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري. دا ډول فکري کول یا فکري کول "ځان" د حسي ذهن سره تړلی ساتي، کوم چې پخپله د فزیکي حواسو لخوا محدود دی. نظري پوهه نشي کولی الهي پوهه ترلاسه کړي، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو ضایع نه کړي چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، داسې نه چې یو څوک ځان په یوه ګڼ فکري ځنګل کې ورک کړي، د تیوري له ساحې څخه تیر نشي.

دا پروسه به د حقیقت پیژندلو لامل نشي ځکه چې حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه څوک چې دا طریقه تعقیبوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

که چیرې یو څوک خپل ذهني وړتیاوې یوازې د پیسو او مادي شتمنیو ترلاسه کولو لپاره وکاروي، نو د هغه شعور به مادي نړۍ ته راښکته شي او په نه ختمیدونکو پیچلتیاو کې به ښکیل شي. له همدې امله، هوښیار خلک وایي چې یو څوک باید ټول هغه ذهني وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو تعقیب ته وقف نه کړي، داسې نه وي چې دوی ځانونه د مادیزم په لابراتوار کې له لاسه ورکړي او د ځان لپاره غیر ضروري محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي. پرځای یې، دوی باید خپل ذهني وړتیاوې د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او د خپلو اخلاقي وړتیاوو د پراختیا لپاره هڅه وکړي ترڅو د سم او غلط ترمنځ توپیر وکړي، او د هغه څه ترمنځ چې زیانمن دي او هغه څه چې ګټور دي. کله چې دوی خپل روحاني بصیرت وده وکړي، دوی به وکولی شي په ځان کې خدای احساس کړي او هغه روحاني حقایق ومومي چې د مادیزم د درنو پردې تر شا پټ دي. دې حالت ته روحاني انټروسپیګ ویل کیږي.

زموږ اندېښنې که هر څه وي، خدای باید تل زموږ په ژوند کې لومړیتوب ولري. د روحاني ودې یو له خورا مهمو عناصرو څخه د خدای سره دوامداره، زړه راښکونکې اړیکه ده، چې له لارې به تاسو په شخصي توګه د

يو حيرانونکي، مثبت بدلون شاهدان شئ چې تاسو به په ژوره توګه متاثره کړي.

کله چې يو څوک غواړي يو ننداره ووينې، يا نوي جامې يا نوی موټر واخلي، ايا دا ريښتيا نه ده چې د دوی ذهن تل بوخت وي؟ د دې مسلو په اړه او د هغوی د ترلاسه کولو يا ترلاسه کولو په اړه؟ هغه به تر هغه وخته پورې آرام نه کوي تر څو چې خپلې غوښتنې پوره نه کړي، او هغه به د دې غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره نه ستړي کيدونکي کار ته دوام ورکړي.

په دې توګه، د انسان ذهن بايد د خدای په اړه فکر کولو کې بوخت وي او بيا به ټولې کوچنۍ، کوچنۍ غوښتنې د خدای احساس کولو او د هغه سره د اړيکو ټينګولو په قوي غوښتنې بدلې شي.

کله چې ذهن خدای ته يو زړه سوانده او په زړه پورې غږ ووايی چې د يو لېواله روح له ژورو څخه راوځي

د روح غږ به کايناتي زړه ته ورسيږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لويه خوښي راوړي.

فکري غږېدل ارادې ته وده ورکوي، تر هغه چې تاسو د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره کافي ځواک ولرئ.

کله چې د يو چا ذهن او اراده د خدای سره په همغږۍ کې وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کيږي، نو يوازې د يو څه په اړه فکر کول د هغه د راوستلو لپاره کافي کيږي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره په همغږۍ کې وي.

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږۍ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چليږي، هر هغه څه چې زه يې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د يو نه ليدونکي، آسماني ډيزاين په توګه بڼه اخلي او بيا په واقعيت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګنديږي.

د ودې راز

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناک درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې موږ يې تجربه کوو معنی او هدف لري.

د آزموینو د سختۍ سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلې کوي، په ښکلي، قوي او څو اړخیز فولادو بدلوي هغه حکمت چې مور یې د تجربې د سوځیدونکي اور له لارې ترلاسه کوو واقعیا د پام وړ دی ژوند مور پاکوي، زمور اساس طبیعتونه په قیمتي عناصرو بدلوي، مور ته اجازه راکوي چې د روحونو سره د ګاڼو په څیر پاک، د فولادو په څیر قوي، مګر انعطاف منونکي او انعطاف منونکي ژوند وکړو، د ستونزو او سختیو فشارونو لاندې پرته له ماتیدو څخه.

کله چې مور د غوسې له امله مسخ شوي مخونه وینو، د ظلم له امله زیانمن شوي، د دوی لیدل مور ته لیوالتیا راکوي چې له خپلو روحونو څخه بدصورتۍ لرې کړو - یو روح چې د بدو ارادو او ژورو کینو پرته بل څه نه وي چې زمور دننه د مبارک الهي انځور پټوي، لکه څنګه چې د کاڼو یوه هنداره جوړوي. د نورو دردناک عملونه باید په مور کې د خپل چلند د ښه کولو او ځان کنټرول کولو هیله راپاروي، ترڅو مور د خپلو بې نظمه احساساتو مالکان شو، نه د دوی غلامان.

مهربانې خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډیر برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه یو نازک جریان احساسوي، دوی د ډیرې آرامۍ څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، تل بهیږي او تل د هغې سره په همغږۍ کې روحونو ته رسیږي. بیا به دوی وکولی شي د خوښۍ دا جریان هغو روحونو ته انتقال کړي چې د سولې لپاره لیواله دي.

هره ورځ، یو سړی په هنداره کې ګوري ترڅو خپل مخ وویني ځکه چې دوی غواړي نورو ته په غوره توګه ښکاره شي، نو بیا، دا څومره مهمه ده چې دوی هره ورځ له ځان سره ودریږي او د داخلي تحلیل په هنداره کې وګوري ترڅو وومي چې د ځلیدونکي سطحې لاندې څه دي! ځکه چې هر هغه څه چې ظاهري جذاب دي د داخلي ځان څخه خپل جذابیت ترلاسه کوي او هیڅ شی د روح پاک هنداره د رواني تحریفونو لکه غوسه، کرکه، حسد او نفرت په څیر نه خرابوي. هرڅوک چې هڅه کوي ځان له دې مرکباتو څخه خلاص کړي، د روح طبیعت ته اجنبي، به د داخلي ښکلا رڼا ته اجازه ورکړي چې له دننه څخه خپره شي.

د تحلیل له لارې، موږ پوهیږو چې د انسان ستونزې درې اړخیزې دي: ستونزې او اختلالات شتون لري چې د انسان بدن برید کوي، نور هغه چې په ذهن برید کوي، او دریمه کټګوري چې د روح لارې بندوي.

ناروغي، زوړوالی او مرګ هغه ستونزې او خنډونه دي چې بدن ورسره مخ دی، په هرصورت، رواني ناروغ د غم، ویرې، غوسې، فشار شویو غوښتنو، کرکې، کرکې، احساساتي لیوالتیا، تبه لرونکي عصبي خوځښت، او رواني سرطان له لارې ذهن ته ننوځي چې رواني وړتیاوې فلج کوي. په هرصورت، ترټولو خطرناکه ناروغي د روح ناروغي ده، چې په ناپوهه کې ځرګندیږي، له هغې څخه نورې ټولې ناروغ راپورته کیږي او خپریږي.

په نړۍ کې له بدۍ څخه ښه والی ډېر دی

کله چې شکونه را پیدا شي، موږ باید د لویو خلکو ژوندونه په یاد ولرو دا سمه ده چې موږ انسانان یو، مګر خدای موږ ته غیر معمولي ځواک ورکړی دی چې موږ یې په ندرت سره کاروو نو ولې د زوړ عمر، ناروغ او غم څخه ویره ولرو؟ موږ باید د خپلو بدنونو د پاملرنې لپاره هغه څه وکړو چې موږ یې کولی شو، مګر موږ باید ویرې ته تسلیم نه شو یا ځانونه د ناپوهه تر انبارونو لاندې ښخ نه کړو.

بدن ټول انسان نه دی

په دې نړۍ کې ښه د بدۍ څخه ډېر وزن لري ځکه چې خدای وروستی ځواک دی مګر کله چې بدي موږ ته راځي، موږ فکر کوو چې موږ د هغې د کنټرولې یا له منګولو څخه د خلاصون ځواک نلرو.

د شر طوفانونه خامخا به راپورته کېږي، خو موږ کولی شو د هغوی اغیزې له منځه یوسو او له هغوی څخه پورته شو.

موږ ته ژوند د دې لپاره نه دی راکړل شوی چې د هغې له امله له منځه لاړ شو، بلکې د دې لپاره چې موږ کې د ابدیت پوهاوی را ژوندی کړو، او موږ باید دا حقیقت په یاد ولرو.

د فکر له آزادۍ پرته، څوک نشي کولی ځان په خالص، ناڅاپي او طبیعي ډول څرګند کړي. په یاد ولرئ چې تاسو په بنسټیز ډول آزاد یاست. د ارادې ځواک تل آزاد دی.

که تاسو خپله اراده په سمه توګه وکاروئ، نو دا به ستاسو لپاره ښه کار رامینځته کړي، مګر ډیری خلک نه غواړي بدلون راولي او نه غواړي چې

هڅه وکړي، نو دوی د ستونزو سره مخ کيږي او د ننګونو سره مخ کيدو توان نلري.

هر هغه څه کول چې زړه يې وغواړي آزادي نه ده، ځکه چې انسانان د خپلو غوښتنو سره تړلي دي، او له همدې امله د دوی عملونه په هيڅ ډول آزادۍ نه شي بلل کيدی. ريښتينې آزادۍ د حکمت لخوا لارښوونه شوي ارادې سره هرڅه کول دي. يو شخص کولی شي د خپلو تيرو کړنو پايلې کنټرول کړي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی تعقيب کړي، که دوی خپله اراده فعاله کړي او د ښو او ګټورو کارونو لپاره يې وکاروي. که تاسو خپل عملونه د عقل او ارادې سره ترسره کړئ، ستاسو د تيرو غلطو کړنو ځواکونه به کمزوري شي او ستاسو د ښو کړنو پايله لرونکي عادتونه به پياوړي شي.

موږ په دوامداره توګه هغه څه غواړو چې موږ يې نه لرو او هغه شيانو سره تړلي کيږو چې اړين ندي کله چې يو څه موږ ونيسي، موږ په لنډمهاله توګه خپله خپلواکه اراده له لاسه ورکوو لکه څنګه چې ختيځوال د لرغونو دودونو غلامان دي، نو لويديځوال هم د عصري دودونو غلامان دي موږ خپل برخليک پخپله جوړوو او د هغې سره تړلي کيږو.

ولې يو ماشوم په يوه بد کورن کې زيږيدلی پداسې حال کې چې بل ماشوم په يوه ښه کورن کې زيږيدلی؟ هر يو يې په تيرو وختونو کې (په تير ژوند کې) د يوې ځانګړې لارې ژوند کولو لپاره خپله ازادۍ کارولې او په دې توګه يې په دې ژوند کې دا شرايط په ځان راوستل.

د خدای پرته ريښتينې آزادۍ نشته موږ بايد په دوامداره توګه د هغه په اړه فکر وکړو زموږ انديښنې او فکرونه هر څه وي، خدای بايد زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونيسي، او کله چې موږ په ريښتيا سره د هغه سره يوځای شو، موږ ته به دا وړتيا ورکړل شي چې هغه څه ترسره کړو چې موږ يې بايد په هر وخت کې، د هغه د الهي مرستې سره ترسره کړو.

د شاګرد لپاره نصيحت

يو زده کوونکي له استاد پارام هانسا څخه وغوښتل چې د ځان د ښه والي لپاره يو څه مشوره ورکړي، هغه وويل: که غواړې چې مينه ورسره ولرې، نو له هغو خلکو سره مينه پيل کړه چې ستا مينې ته اړتيا لري.

او که تاسو له نورو څخه تمه لرئ، نو هغوی ته وفادار او وفادارۍ اوسئ ترڅو هغوی ستاسو سره ريښتيني وي.

که غواړې چې نور د بدو او چالاکۍ عمل کولو څخه منع کړې، نو اجازه مه ورکوه چې دوکه په خپلو افکارو کې ننوځي، او په داسې ډول عمل مه کوه چې نورو ته زیان ورسوي.

که غواړې چې نور له تاسره خواخوږي وکړي، نو د هغوی په وړاندې د خواخوږۍ ښودلو سره پیل وکړه، په ځانګړې توګه د هغو کسانو په وړاندې چې ستا شاوخوا دي

که غواړې چې نور ستا درناوی وکړي، نو ته باید ځوانانو او زړو دواړو ته درناوی وکړې

که تاسو د نورو څخه سوله غواړئ، نو تاسو باید د همغږۍ ژوند وکړئ

که غواړې چې خلک مذهبي وي، نو روحاني اوسې او نورو ته اجازه ورکړې چې احساس وکړې چې ته یو ښه رول ماډل یې او دوی کولی شي په تاسو تکیه وکړي او په تاسو باور وکړي.

په لنډه توګه، هر هغه څه چې تاسو غواړئ نورو ته یې وښایاست یو له ښو ځانګړتیاو څخه دا دی چې لومړی یې په خپل ژوند کې وښایاست، او تاسو به وګورئ چې خلک به ستاسو سره په ورته ډول غبرګون وښیي.

که تاسو وکولی شئ په خپل ژوند کې هغه برخې وپیژنئ چې پرمختګ ته اړتیا لري پرته لدې چې مایوسه شئ یا د کمترۍ پیچلتیا رامینځته کړئ، او که تاسو په دوامداره توګه د خپل شخصیت د ښه کولو لپاره کار کوئ، نو هغه وخت چې تاسو بدې باندې مصرف کوئ د هغه وخت په پرتله به ډیر ګټور وي چې تاسو د دې هیله کولو کې ضایع کوئ چې نور به ځانونه ښه کړي. ستاسو مثبت مثال او سالم چلند ستاسو د هیلو، غوښتو او الفاظو په پرتله د نورو د بدلولو لپاره ډیر ځواک لري.

اې ربه، ته د ټولو نیکیو سرچینه او د ټولو قدرتونو سرچینه یې، موږ ته برکت راکړه ترڅو موږ ستا نعمتونه په خپل روغتیا، خپلو فکري ارمانونو او خپلو روحاني څرګندونو کې منعکس کړو، ته په ستورو کې ځلا، په اتومونو کې انرژي، په زړونو کې مهربانۍ او په حقیقت کې ښکلا یې، موږ سره مرسته وکړه چې ځانونه ستا له عالي ځواک، ستا له بې پایه حکمت او بې پایه صداقت څخه ډک کړو.

خدایه، راځئ چې دا ومنو چې ته د روغتیا سرچینه یې، د ژوند سمندر یې، او د ټولو پوهاوي او پوهې سرچینه یې، موږ له ناپوهۍ او د هغې له

اغیزو، له ویرې او اندیښنو څخه خلاص کړه، او پرېږده چې ستا د حکمت سیلاب زموږ له ژوند څخه ټول کثافات او کنډوالې وباسي.

اې ربه، هغه پردې لرې کړه چې ستا مخ له موږ څخه پټوي، راځئ چې تا د یو روښانه رڼا په توګه وګورو، لکه زموږ د ژوند په افق کې بې شمیره لمرونه، راځئ چې تا د یو تلپاتې نوي کیدونکي ځواک په توګه احساس کړو چې زموږ فکرونه هڅوي، زموږ روحونه تغذیه کوي، زموږ بدنونه ساتي، او زموږ خوبونه پوره کوي.

آمین

ډیری خلک نه پوهیږي چې ولې په دې ځمکه کې د دوی له شتون څخه، دوی باور لري چې د ژوند هدف د غوښتنو پوره کول دي، د ژوند اړتیاوې ترلاسه کول دي، د خوښۍ او انساني مینې په لټه کې دي، او په نهایت کې وروستۍ بلونکي ته تسلیمیدل دي.

خلک خپل ژوند د ځانګړو تمایلاتو او غوښتنو سره پیل کوي چې په تیرو وختونو کې نه وو پوره شوي او دوی هڅه کوي - د هغه لږ آزاد ارادې سره چې دوی یې پاتې دي - د نورو د غوښتنو او کړنو تقلید کولو سره، که دوی د سوداګرو سره ملګرتیا وکړي، دوی غواړي د دوی په څیر شي، او که دوی د هنرمندانو سره ملګرتیا وکړي، هنر د دوی لپاره هرڅه کیږي.

خدای غواړي چې موږ په دې نړۍ کې عملي واوسو، هغه موږ ته لوره راکړې ده چې موږ یې د پوره کولو لپاره کار کولو ته اړ باسي، مګر یوازې د خوړو، سرپناه، پیسو او شتمنیو لټون پدې معنی دی چې انسان د خپلې خوښۍ سرچینه هیروي.

دا سمه ده چې موږ باید د خپلو اړتیاوو د ترلاسه کولو لپاره کار وکړو او د خپلو مشروع اهدافو د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړو، مګر لومړی او تر ټولو مهم، موږ باید خپل زړونه خدای ته خلاص کړو او په هر هغه څه کې چې موږ یې کوو د هغه لارښوونه او رضایت ولټوو. بیا به موږ خامخا د ژوند په ښوونځي کې بریالي شو، ځکه چې موږ به خپل لارښوونه د هغه عالي مدیر او چمتو کونکي څخه ترلاسه کړو چې پوهیږي چې موږ څه ته اړتیا لرو او زموږ لپاره څه غوره دي. له همدې امله، موږ باید په هغه باور وکړو او د هغه هوښیارې ارادې ته تسلیم شو.

د استاد پاراماهانسا له لکچرونو څخه

کله چې د روح داخلي خوښي د لنډمهاله حسي خوښيو د يوې ګڼې طبقې له امله پټه شي، د روح طلايي ځلا کمېږي، او د روح شفاف قوتونه د مادې د کثافت تر شا پټ وي. کله چې د يو چا ذهن حسد او حسد ته متوجه شي، او د ويرې او انديښنې په ورېځو کې پوښل شي، نو يو څوک بدبخت، بدبخت او مات شي. مګر کله چې يو څوک ورته پاملرنه مينې، سولې او همغږۍ ته واړوي، نو يو څوک ژوره خوښي تجربه کوي.

روح هغه وخت د خوښۍ احساس کوي کله چې د فزيکي غوښتنو څخه چې د کړاو او بدبختۍ سره ګډ شوي وي د روح شفاف فضيلتونو ته واړوي، چې له عالي خوښيو ډک وي.

که چيرې روح په بشپړه توګه په سختو دنياوي خوښيو کې ډوب شي، نو د لوړو خوښيو تعقيب ته بې پروا کيږي او د روحاني خوښيو تجربه کولو توان نلري. ډيری ممکن استدلال وکړي چې د مادي خوښيو پريښودل په دې نړۍ کې يا د هغو خلکو په مينځ کې ژوند کول تقريبا ناممکن دي چې فکرونه يې يوازې د مادي مسلو شاوخوا ګرځي. په هرصورت، دا د اوسط کس څخه اړينه نده چې نړۍ پريږدي او غرونو او ځنګلونو ته وتښتي ترڅو ارام او سوله ومومي. بلکه، دوی بايد په دې نړۍ کې پاتې شي پرته لدې چې د هغې قوي جريان دوی له مينځه يوسي، نه دا چې دوی د دې ژوند د ګډوډ څپو لخوا ډوب شي.

يو کس بايد د خپل چاپيرپال په وړاندې منفي نه وي، او په ورته وخت کې بايد ماديزم ته اجازه ورنکړي چې د هغه ليد ړوند کړي، که نه نو هغه به د خپل روحاني طبيعت سره اړيکه له لاسه ورکړي او د نعمتونو د خوند اخيستلو او د الهي رڼاګانو د ليدلو توان ونلري.
ژوند، د خپل جوهر، اجزاو او اهدافو سره، د پوهيدو لپاره يوه ستونزمنه معما ده مګر حل کول يې ناممکن ندي، او زموږ د پرمختللي فکر سره، موږ هره ورځ د هغې ځينې رازونه حل کوو.

په دې دور کې د دقيقو ساينسي اصولو پر بنسټ وسايل يقينا اغيزمن دي، او هغه کشفونه چې ساينس يې راوړي موږ ته د ژوند د ښه کولو لارو په اړه روښانه ليد راکوي. مګر د ټولو تجهيزاتو، اختراعاتو او ستراتيژيو سره سره چې موږ يې لرو، موږ لاهم د قسمت په لاسونو کې د ګوډاګيانو په څير ښکاري، او مخکې لاره لاهم اوږده ده مخکې لدې چې موږ د طبيعت له کنټرول څخه آزاد شو.

يقينا، د طبيعت په رحم کې ژوند کول آزادي نه ده زموږ ليواله ذهنونه د بې وس احساس لخوا ډوب او تړل شوي وي کله چې موږ احساس کوو چې موږ د سيلابونو، طوفانونو، يا زلزلو قربانيان يو، يا کله چې پيښې زموږ څخه - پرته له منطقي دليل څخه - زموږ د زړونو نږدې عزيزان وتښتوي، موږ بيا پوهيږو چې موږ ډيرى برياوې نه دي ترلاسه کړې، او موږ نشو کولی په ناوړه شرايطو بريالي شو ځکه چې زموږ د ټولو هڅو سره سره چې ژوند هغه ډول جوړ کړو لکه څنګه چې موږ يې غواړو، ځينې شرايط به تل په دې ځمکني مرحله کې څرګند شي، او پيښې به د يو ځواکمن ذهن لخوا رهبري کيږي چې موږ يې په اړه لږ پوهيږو، زموږ د نظرونو او ارادې څخه په بشپړه توګه خپلواک کار کول غوره چې موږ يې کولی شو کار کول او ځينې پرمختګونه کول دي.

موږ غنم کرو او اوړه جوړوو، خو لومړی تخم چا پيدا کړ؟ موږ له اوړو څخه جوړه شوې ډوډ خورو، خو زموږ بدنونو ته چا د دې د هضمولو وړتيا ورکړه؟ او څنګه خواړه په تغذيې بدل کړو؟

د ژوند په هره برخه کې داسې ښکاري چې يو لازمي الهي لاس شتون لري، موږ پرته له دې خپلې چارې نشو اداره کولی، او د ټولو هغو ډاډونو سره سره چې موږ يې لرو، موږ نه پوهيږو چې زړه به کله فعاليت ودروي، له همدې امله په لوړ الهي ځواک او په خپل لوړ ځان تکيه کولو کې د زړورتيا اړتيا، چې له هغه قادر مطلق څخه سرچينه اخلي چې موږ يې وروسته ماډل شوي يو.

موږ بايد د غرور څخه پاک ايمان ولرو، او د ژوند په لارو په ډاډ سره حرکت وکړو.

پرته له ويرې او لړزې، او پرته له کړاو او بند څخه

د الرجی سره معامله کول

د حساسيت له منځه وړل يو نازک هنر دی، او د غبرګون چټکتيا کنټرول د يو متوازن او ښه شخصيت د پراختيا لپاره مهم دی.

حساسيت د غلط فهم، کمتر، افراطي غرور او مبالغه شوي انا څخه سرچينه اخلي.

کله چې يو څوک فکر کوي چې د دوی احساسات زيانمن شوي دي، دا فکر د دوی په ذهن کې ريښه نيسي، د دوی اعصاب راپاروي، چې بيا د ټپي

احساساتو له امله په زړه کې غوسه راپاروي. په هرصورت، ځينې خلک د خپلو احساساتو د کنټرول کولو وړتيا لري، نو د دوی بهرنۍ نښې د دوی دننه د شديد غوسې سره سره نه ښکاري. نور خپل غوسه د سمدستي عکس العملونو له لارې څرګندوي، چې د دوی د سترګو په عضلاتو او د مخ په څرګندونو کې څرګندېږي، او د تيزو، کوږ شوي لفظي ځوابونو له لارې.

ډېر احساساتي کېدل جدي پايلې لري؛ دا وضعيت پيچلی کوي او يو ناغوښتل شوی بې ثباتي رامينځته کوي چې په نورو منفي اغيزه کوي.

د ځان کنټرول او ارامتيا لپاره بايد هڅې وشي، د تفاهم او همغږۍ فضا رامينځته شي چې د تاوتريخوالي پرځای سوله هڅوي او د فشار لوګی له منځه يوسي. هغه کسان چې دا کار کوي د خپل برخليک مالکين به وي او د شاوخوا خلکو لخوا به د ستاينې او درناوي سره انعام ورکړل شي.

ډېر حساسيت يو ځانګړتيا ده چې ډېری خلک يې شريکوي، او کله چې دا غير منطقي احساس راپاريږي، دا بصيرت ړوند کوي او د حکمت سترګې وريځې کوي. حتی بدتر، ډېر حساس کس باور لري چې دوی په بشپړ ډول فکر کوي، احساس کوي او عمل کوي، پداسې حال کې چې په حقيقت کې د دوی چلند ممکن په بشپړ ډول غلط وي!

ډېری خلک پدې باور دي چې دوی بايد د نيوکې پر مهال پر ځان رحم وکړي، او دا ځان رحم دوی ته يو څه راحت ورکوي مګر د مخدره توکو روږدي کسانو په څير، هرڅومره چې دوی مخدره توکي اخلي، د دوی روږديتوب قوي کيږي.

يو ډېر حساس کس اکثرا بې ضرورته رنځ وړي ډېری وختونه، هيڅوک د دوی د رنځ لامل يا د دوی د شکايت ماهيت نه پوهيږي، چې د دوی په ځان تحميل شوي انزوا کې د زياتيدونکي رنځ لامل کيږي هيڅ شی نشي ترلاسه کيدی په خاموشۍ سره د درک شوي سپکاوي يا نيوکو په اړه فکر کولو سره دا خورا غوره ده چې د دې ډول حساسيت اصلي لاملونه د عيني تحليل او ځان کنټرول له لارې حل شي.

دا ډول غير صحي الرجی جدي پايلې لري؛ دا زړه د اور په څير خوري او د سولې نسجونه له منځه وړي نو له همدې امله، بايد ورسره په هوښيارۍ، منطقي توګه او د قوي ارادې سره چلند وشي.

***

زه د هرچا د خدمت لپاره سخت کار کوم، خو کله چې زه د فکر کولو لپاره خپل یوازیتوب ته ځم، نو زه هیچا ته اجازه نه ورکوم چې زما فکر ګډوډ کړي. نورې چارې انتظار کولی شي، خو له خدای سره زما ورځن ناسته باید له پامه ونه غورځول شي یا له پامه ونه غورځول شي.

مخکې له دې چې کوم عمل ترسره کړئ، وقفه وکړئ او په احتیاط سره یې پایلې او په خپل ذهن، بدن او روح باندې د هغوی اغیز په پام کې ونیسئ. هغه کړنې چې د جبر له امله پرمخ وړل کیږي آزادي نه ده، ځکه چې د همغږ او پرمختګ د قوانینو خلاف عملونه به فرد محدود کړي. برعکس، هغه کړنې چې د پوهاوي او د یو چا د وجدان سره سم تصویب شوي دي نیک دي او آزادي راوړي.

کله چې تاسو پریکړه کوئ چې یو ښه کار وکړئ، یا د یو بد کار کولو څخه ډډه وکړئ، او تاسو په دې پریکړه ټینګ پاتې شئ او د هغې مطابق عمل وکړئ، نو پوه شئ چې ستاسو د آزاد برخه ډیره ده.

خدای غواړي چې موږ د هغه د لټون او موندلو لپاره د انتخاب له آزاد څخه کار واخلو، مګر هغه نه غواړي چې ځان په موږ باندې مسلط کړي.

خدای ته د نږدې کیدو او د هغه د پیژندلو هیله پخپله نه راځي، مګر دا باید فعاله او پالل شي پرته له دې غوښتنې، ژوند هیڅ ارزښت یا خوند نلري.

اجازه راکړئ چې ستاسو روحاني بصیرت ستاسو فکر ته لارښوونه وکړي او بریالیتوب به ستاسو سره هرچیرې چې ځئ تعقیب کړي.

زه خپل غږ، لاسونه، پښې، زړه، بدن، احساسات، اراده او هرڅه خدای ته وقف کوم.

مینه هغه روحاني وسله ده چې ټولې جګړې پای ته رسوي

له دې ځمکې هاخوا بې شمېره نړ شته چې موږ به بیا له هغو کسانو سره وګورو چې موږ فکر کاوه چې د تل لپاره یې پریښودلي دي.

دا دنیاوي ژوند تل بدلیدونکی دی، غم د غم په تعقیب، وهمونه په وهمونو پسې راځي. دا سراب چې زموږ د شعور په صحرا کې ځرګندیږي باید ورک شي، او موږ باید خپل ریښتیني ځانونه د مادې د سختو پردې لاندې راویښ کړو.

هڅه مه کوه چې خپلې هیلې په دې ژوند باندې ولګوې، ستاسو تضمین چیرته دی؟ تاسو یوازې هغه وخت خوندي یاست کله چې تاسو د خدای په پوهه کې پناه واخلئ.

د روح جوهر د خاورې لاندې ښخ شوي لرغوني سرو زرو په څیر دی کله چې خاوره له سرو زرو څخه لرې شي او د فکر په اوبو سره مینځل شي، نو دا د بشپړ پاکوالي او وضاحت سره بیا ځلیږي.

خدایه، راځئ چې وګورو چې څه ښه دي، سم فکرونه وکړو، او د ښه شخصیت لرونکو سره ملګرتیا وکړو، موږ سره مرسته وکړئ چې ستاسو په اړه فکر وکړو او ستاسو په اړه فکر وکړو، ای ته چې د ټولو صداقت سرچینه او د ټولو نیکمرغۍ سرچینه یې.

له کمزورۍ څخه ازادي

د کمزورۍ د له منځه وړلو لپاره غوره لاره دا ده چې د هغې په اړه فکر کول ودروئ؛ که نه نو، د کمزورۍ مفکوره به ستاسو شعور غالب کړي او ستاسو داخلي ځان به غالب کړي کله چې موږ به ځان کې رڼا راوړو، تیاره به ورکه شي لکه څنګه چې هیڅکله شتون نه درلود.

دا نظر ماته ډېر ښه الهامونه راکوي

کله چې رڼا په هغه غار کې داخل شي چې د زرګونو کلونو راهیسې په تیاره کې پوښل شوی وي، تیاره سمدلاسه ورکیږي په ورته ډول، کمزورۍ او غلطۍ له منځه ځي کله چې موږ د خدای رڼا ته اجازه ورکوو چې زموږ شعور ته ننوځي، او د ناپوهۍ تیاره پاتې نشي. دا هغه فلسفه ده چې موږ باید په کې ژوند وکړو.

ځنډ بې ګټې دی د ژوند څرخ هیڅکله نه دریږي، او زموږ د ژوند ورځې په چټکۍ سره تیریږي هره دقیقه چې موږ په روښانه فکر کولو او هوښیارۍ سره عمل کوو زموږ په خوښۍ کې یوه بریالۍ او ګټوره پانګه اچونه ده.

ډیری خلک خپل ټول ژوند د پیسو، جنسیت او شهرت په اړه فکر کوي، او په ندرت سره په هغو اړینو شیانو تمرکز کوي چې دوی ته د ذهن سکون راوړي او د دوی پوهاوی لوړو کچو ته لوړوي.

مهمه نه ده چې د یو کس رول څومره عاجز وي، هغه د خدای په نظر کې بریالی ګڼل کیږي که چیرې هغه پوهیږي چې څنګه خپل وخت په هوښیارۍ سره تیر کړي او خپل فکرونه په سم لوري روان کړي.

کله چې د خدای رڼا په یو چا باندې ځلیږي، هغه دا احساس نه کوي چې هغه هیڅ شی ته اړتیا لري ځکه چې هغه خوښي چې هغه یې غالبوي د هغه ټول خوبونه پوره کوي او هغه ته ژور احساس ورکوي چې هغه په دې ژوند کې تر ټولو شتمن او تر ټولو خوشحاله دی.

د رڼا تونل

هغه کسان چې روحاني پوهاوی یې د روښان فکرونو، ښو کارونو، مهربانو احساساتو او ژورو فکرونو له لارې را ویښ شوی وي کولی شي د روحاني سترګې له لارې د وتلو په وروستۍ شیبه کې له بدن څخه خپل وتل احساس کړي. د دوی د ځمکني استوګنې په جریان کې، یوګي د مادې او روح ترمنځ په سرحد کې د روحاني سترګې تونل لیدلو تمرین کوي، او د ځمکې پریښودو په وخت کې، دوی کولی شي دې روښانه تونل ته ننوځي او له دې نړۍ څخه د خدای د رڼا، خوښۍ، سولې او مطلقې آزادۍ لامحدود سیمې ته لاړ شي.

{رڼا په رڼا}

د بدن څراغ [روحاني] سترګه ده

که ستا سترګه مجرد وي

بیا به ستا ټول بدن له رڼا ډک شي

{او رڼا په تیاره کې ځلیږي، او تیاره یې نه ده پیژندلې}

خیرخواهي د نورو د غمونو احساس کول، هغوی ته نږدې کېدل، له هغوی سره اړیکه نیول، په صادقانه توګه د هغوی په بدبختۍ کې د تسلیت ورکولو هڅه کول، د هغوی په خوښۍ کې خوشحاله کېدل، او د ویرې، اړتیا او اضطراب د ویرې د لرې کولو لپاره خپله غوره هڅه کول دي.

هغه څوک چې د خیرخواهۍ روحیه لري د محدودو محاسبو او تمو سره سم عمل نه کوي، بلکې خپل بصیرت او سالم قضاوت کاروي او د ځان او نورو سره د مرستې لپاره پرمخ ځي، د هغه بریالیتوب لپاره د خدای شکر ادا کوي چې هغه ترلاسه کوي. که هغه یو یا څو ځله ناکام شي، هغه نهیلي نه کیږي، بلکه ډیر هوډمن کیږي، خپلې هڅې دوه چنده کوي او هڅه تکراروي، نوي نظرونه او لارې لټوي، د عقل په رڼا کې لارښوونه کوي، او د خدای مرسته غواړي تر هغه چې هغه خپل هدف ته ورسیږي او خپل عالي هدف ته ورسیږي.

هغه څوک چې د نورو د خوشحاله کولو لپاره کار کوي، خدای پاک د رواني تسلیت داخلي احساس ورکوي او که هغه د هغو کسانو لپاره یو څه له لاسه ورکړي چې هغه یې د مرستې هڅه کوي، نو هغه دا زیان نه ګڼي ځکه چې په بدل کې هغه د خدای رضا او د ذهن سکون ترلاسه کوي. هغه د انسانیت په برخو کې د نیکمرغ او سولې تخمونو سره مینه، کار، ورکول او کرلو لپاره ژوند کوي.

څوک چې په خپلو افکارو او احساساتو کې له خپلې شخصي نړ څخه تېرېږي، خپل پوهاوی پراخوي، خواخوږي زیاتوي او احساس کوي چې نړ د هغه کور دی او انسانیت د هغه کورن ده. هغه پوهیږي چې په دې ځمکه کې د هغه د شتون هدف د نورو د اصلاح کولو دمخه د ځان اصلاح کول دي، ځکه چې څوک چې ځان اصلاح کوي د خپل ژوند د مثال له لارې د نورو سره د ځان اصلاح کولو کې مرسته کوي، کړنې د نورو په روحونو باندې د کلمو په پرتله ژوره او ژوره اغیزه لري.

لنډ تمځایونه

د اخلاص ځلا:

ځینې خلک هڅه کوي چې د موسکا په واسطه له خپلو ستونزو څخه خلاص شي، خو دا ډول خلاصون پاک وجدان ته اړتیا لري، چې له منافقت او دوکې څخه پاک وي. کله چې یو څوک له ځان او نورو سره په صادقانه توګه چلند کوي، او د شرافت او صداقت سره عمل کوي، نو سترګې یې روښانه کیږي، او له دوی څخه یو ځانګړی ځلا راڅرګندیږي - د اخلاص بې شکه ځلا.

صداقت:

ځینې خلک د صداقت په نوم ډېر څه وایي، خو تاسو نشئ کولی چې هرچا ته د هرڅه په اړه ووایئ کله چې تاسو مشوره او لارښوونه وړاندې کوئ، ځینې خلک ستاسو خبرې غلطې ګڼي او ستاسو له خبرو څخه هیڅ ګټه نه ترلاسه کوي؛ دا یوه ضایع شوې هڅه او یوه نه منل شوې هڅه ده چې په داسې قضیو کې چوپتیا د سرو زرو ده، خو دا په هیڅ ډول د غلط کار په اړه چوپ پاتې کیدو معنی نلري.

ځان همغږي:

ځان همغږي په رښتیا هم ډېره ښه ده ډیری خلک پوهیږي چې د نورو سره همغږي کیدل څومره ستونزمن دي، مګر ایا تاسو کله هم د ځان سره

همغږي کیدو په اړه فکر کړی دی؟ دا خورا ستونزمن دی، مګر ممکن دی که تاسو خپل ځان تحلیل کړئ، نو تاسو به وموموئ چې تاسو په دوامداره توګه له ځان سره په مخالفت کې یاست که تاسو له ځان سره مینه نه لرئ، نو تاسو به له بل چا سره مینه ونلرئ او که یو څوک له ځان سره همغږي نه وي، نو څنګه کولی شي له نورو سره همغږي وي؟

له نړۍ سره د همغږۍ لپاره ځان همغږي خورا مهمه ده له همدې امله، دا اړینه ده چې ځان ته ارزښت ورکړئ او مینه وکړئ، ځکه چې تاسو د دې مینې مستحق یاست. یو څوک باید له ځان سره مینه وکړي ځکه چې خدای مور پیدا کړي او مور ته یې عالي وړتیا راکړې ده. د دې داخلي ځان سره مینه کول، دا جوهر چې د نیکو ځانګړتیاو څخه ډک دی، عالي چلند هڅوي او ذهن له ناپاکۍ او زړه له کینې او کرکې څخه پاکوي.

د ادبي قطب نما اندازه کول:

یو څوک نشي کولی خپل وجدان ته دوکه ورکړي، غلط کار توجیه کړي، یا د غلط چلند له پایلو څخه خلاص شي، حتی که یو څوک بلې سیارې ته سفر وکړي. د یو چا د کړنو پایلې د یو چا سره مل وي، او یو څوک باید خپله لاره سمه کړي او خپل اخلاقي قطب نما داسې تنظیم کړي چې ستنه یې تل سم لوري ته اشاره وکړي.

ځینې خلک په بدترین شرایطو کې ژوند کوي او بیا هم له ځان سره په ښه همغږۍ کې دي، پداسې حال کې چې نور ټول فرصتونه او هرڅه لري چې ورته اړتیا لري او بیا هم له ځان سره په دوامداره شخړه کې دي له همدې امله، یو څوک باید د شرایطو بدلون ته انتظار ونه کړي ځان قانع کړئ چې تاسو د خپل چاپیریال سره سره ښه یاست، کوم چې ممکن د هغه څه څخه توپیر ولري چې تاسو یې غواړئ.

څوک چې ځان د حالاتو په رحم کې اچوي، هغه د شیانو د بدلون انتظار کوي، او د هغه انتظار به اوږد وي.

ویل کیږي چې یو سړی اتلس ژبې روانې وې، خو دومره غریب و چې د لوستلو لپاره یې څراغ نه شوای اخیستلی نو هغه به یوه کونج ته لاړ او د سړک د څراغ لاندې به یې لوستلو ته کښیناست. په ریښتیا، اراده وسیله رامینځته کوي، فرصتونه رامینځته کوي، امیدونه تازه کوي، دندې ترسره کوي، او هیلې او خوبونه پوره کوي.

د هغو کسانو سره چې خدای پېژني، حقیقي اړیکه د دوی سره د شخصي اړیکو، د دوی د لیکنو د انعکاس لوستلو، یا د دوی په اړه د ژور او دوستانه فکر کولو له لارې ترسره کیدی شي. د یادولو لپاره مهم ټکی دا د دوی د شعور سره په همغږ□ کې دی، کوم چې د خدای سره په همغږ□ کې دی.

کله چې موږ خپل شعور د هغو لویو روحونو سره سمون کوو چې له خدای سره مینه لري، دا همغږي په تدریجي ډول زموږ ژوند په خورا حیرانونکي ډول بدلوي. دا همغږي اراده نه غلاموي، بلکې د هغې ساحه پراخه کوي او د هغې ځواک پیاوړی کوي. دا د هغو خلکو سره په همغږ□ کې د پاتې کیدو ترمنځ توپیر دی چې له ځانه ډک دي او د هغه څه سره بوخت دي چې دوی یې ترلاسه کولی شي، او د خدای او انسانیت مینه والو سره په همغږ□ کې وي چې هدف یې د هغو کسانو په روحونو کې الهي مینه ورکول او بیدارول دي چې له دوی سره همغږي دي. د دې مبارک اشخاصو مقناطیس موږ د الهي مقناطیس سره نږدې تماس ته راوړي.

موږ باید په یاد ولرو چې پداسې حال کې چې موږ د خپلو اړتیاوو د پوره کولو هڅه کوو، موږ باید د نورو سره مرسته وکړو چې هغه څه ترلاسه کړي چې دوی ورته اړتیا لري او د ژوند هغه ښې شیان چې زموږ په لاره کې راځي له بې بخته خلکو سره شریک کړو. راځئ چې په یاد ولرو چې موږ د نړیوالې کورن□ یوه نه بېلېدونکې برخه یو او موږ د دې لویې کورن□ پرته ژوند نشو کولی.

ژوند به د ترکاڼانو، اختراع کوونکو، بزګرانو او نورو پرته څنګه وي؟ د ورکولو او ترلاسه کولو او خدماتو تبادلې له لارې، خدای غواړي چې موږ د نورو په اړه فکر وکړو او ورسره خواخوږي وکړو دا یوه لویه تېروتنه ده چې یوازې د ځان لپاره ژوند وکړو پرته له دې چې نور په پام کې ونیسو کله چې موږ د خپلې خوښ□ په اړه فکر کوو، موږ باید د نورو د خوښ□ په اړه هم فکر وکړو موږ اړ نه یو چې د نړیوالې کورن□ د هوساینې لپاره هر څه ورکړو، ځکه چې دا ناممکنه ده، بلکه موږ باید د نورو سره خواخوږي وکړو او هغه څه وکړو چې موږ یې کولی شو د دوی سره مرسته وکړو او د دوی بارونه کم کړو.

د بریالیتوب او د روح د رضایت ترمنځ اړیکه شتون لري، د هغه چاپیریال په شرایطو کې چې فرد پکې ژوند کوي.

ریښتیني بریا د صداقت د اصولو سره سم د چلند پایله ده، او پدې کې د نورو خوښۍ او هوساینه د شخصي رضایت د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شامله ده. هرڅوک چې دا اصل په خپل مادي، ذهني، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړي، د بریالیتوب دا تعریف به بشپړ او جامع ومومي.

خلک د ژوند د خپلو اهدافو پورې اړوند د بریالیتوب په اړه په مختلفو لارو فکر کوي کله ناکله، ځینې خلک دا د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي، "هغه یو بریالی غل دی!" دا ښیي چې ټول بریالیتوب مطلوب نه دی؛ زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.

د بریالیتوب لپاره بله وړتیا د همغږۍ او مثبتو پایلو راوړل دي، نه یوازې ځان ته، بلکې موږ باید دا ګټې له نورو سره هم شریکې کړو.

د مالي بریالیتوب ترلاسه کول یوازې د هغه څه څخه خوند اخیستل ندي چې موږ یې مستحق یو؛ دا پدې معنی هم ده چې د نورو سره د ځان لپاره د ښه ژوند په جوړولو کې د مرستې لپاره اخلاقي مسؤلیت ولرئ هر څوک چې هوښیارتیا ولري کولی شي پیسې وګټي، مګر که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به ونه شي کولی چې دا پیسې په خود غرضۍ سره وکاروي؛ پرځای یې، دوی به هغه څه چې دوی لري له نورو سره شریک کړي.

پیسې د بخیل او بخیل خلکو په لاسونو کې لعنت ګرځي، خو دا د هغو کسانو لپاره نعمت او ډالۍ ده چې سخاوتمند لاسونه او مهربان زړونه لري.

ښه روحونه ښه روحونه جذبوي او هغوی ته متوجه کېږي

موږ باید زده کړو چې له خپل ګاونډي سره د ځان په څیر مینه وکړو او په یاد ولرو چې موږ دلته په دې ژوند کې د لنډ وخت لپاره یو، له هغې وروسته موږ بلې نړۍ ته ځو چې کچه یې زموږ د فکر په کچه او د دې ځمکنې استوګنې په جریان کې زموږ د عملونو کیفیت پورې اړه لري.

زموږ ریښتیني خپلوان څوک دي؟ د هوښیار کس لپاره، هرڅوک یو خپلوان دی، او هر یو "ګاونډی" دی البته، هوښیار کس د پوهیدو وړتیا لري او پوهیږي چې که څه هم لمر خپله رڼا د ډبرو سکرو او الماس په ټوټه روښانه کوي، الماس، د ډبرو سکرو برعکس، د رڼا په ښه توګه ترلاسه کولو او منعکس کولو ځانګړی وړتیا لري. یو څوک باید د هغو کسانو ملګرتیا ولټوي چې فکرونه او احساسات یې د الماس په څیر پاک دي او باید د مخلصو ملګرو موندلو لپاره وخت وقف کړي. هغه څوک چې پاک او صادق ژوند کوي هغه ملګري به جذب کړي چې د پاکوالي او صداقت لخوا مشخص شوي وي،

پداسې حال کې چې هغه څوک چې د بې بنسټه غریزو سره ژوند کوي پرته له پوهیدو څخه به د ورته ډول ملګري جذب کړي.

که تاسو لوړو نظریاتو او لوړو اصولو ته ارزښت ورکوئ، نو دا مشوره ورکول کیږي چې د هغو خلکو سره د ملګرتیا څخه ډډه وکړئ چې په دې نظریاتو او اصولو باور نلري او څوک چې فکرونه ګډوډوي او مزاج ګډوډوي، ترڅو د دوی وایبریشنونه ستاسو د وایبریشن کچه ټیټه نه کړي. په ورته وخت کې، هیڅوک د خپلې مینې له حلقې څخه مه خارجوئ.

سربیره پردې، یو کس باید نه یوازې مینه ورکړي، بلکې سوله هم وکړي، ترڅو هرچیرې چې ځي، همغږي او ارامي رامینځته کړي، د خپل مهربان شتون سره د دوی شاوخوا خلک تازه کړي هیڅوک نه غواړي چې د بد بوی لرونکي سکنک ته نږدې شي - د بیان بخښنه - هرڅوک له دې څخه ډډه کوي په ورته ډول، یو عصبي، احساساتي، او استدلال کوونکی کس نور ځوروي او له مینځه وړي موږ غواړو د ګلابونو په څیر واوسو چې یو خوږ بوی خپروي چې زړه خوښوي راځئ چې هڅه وکړو چې هرچیرې چې ځو او هرچیرې چې ژوند کوو د سولې بوی او د نیکمرغ بادونه خپاره کړو.

د خدای سلطنت د وریځو په منځ کې یا په فضا کې په یو ځانګړي ځای کې نه دی، دا د تیارو هاخوا دی چې موږ یې ګورو کله چې موږ خپلې سترګې وتړو، او کله چې موږ مراقبه او دعا کوو، د روح سترګه چې په تندي کې موقعیت لري زموږ دننه خلاصیږي، او موږ یو برکتناک رڼا وینو او د بدن په هر حجرو کې د خوښ احساس کوو، او موږ احساس کوو چې پرده پورته شوې او د خدای سلطنت ته یوه پټه دروازه پرانستل شوې ده.

خدای یوه تلپاتې نوې کېدونکې خوښي ده، یوه داسې خوښي چې هر اړخیزه ده موږ باید د هغې خوښ سره یو احساس وکړو چې زموږ دننه اوسیږي او د لامحدودیت څخه محاصره ده.

د ګټو موادو د خوځښتي سرحدونو هاخوا لامحدود، ټول شامل شعور پروت دی، د خپل ټول جلال، پراخوالي او بې حده توضیحاتو څخه هاخوا دا د جنت سلطنت دی، یو ابدي، بې حده، او بې پای شعوري نعمت.

کله چې د روح ادراک پراخ شي، او په هر ځای کې خپل شتون احساس کړي، نو بیا د الهي روح سره یوځای کیږي.

د مطلق لامحدود جلال، چې په افق کې ناست دی، چیرې چې اسمان سمندر سره یوځای کیږي او د عالي لامحدود جلال، چې زموږ دننه په سوله

کې ناست دی؛ په دننه کې په لامحدود تمرکز کولو سره، موږ کولی شو د هغې بې حده ځواک ترلاسه کړو.

هغه پوهه چې د کتابونو له مطالعې یا له خلکو څخه ترلاسه کیږي محدوده ده، پداسې حال کې چې هغه پوهه چې په مستقیم ډول له خدای څخه ترلاسه کیږي د حکمت ځواک، د یقین شان، د زړه سکون او د روح سکون ورکوي.

اې خدایه، ما ته د ژورې توجه سره دعا کول او مراقبه د زړه له ارمانونو سره ګډول را زده کړه او پریږده چې زما زړه هره ورځ ستا لپاره زما د پاکې مینې له لارې پاک شي.

د کرما له محدودیتونو څخه خلاصیدل

که هغه ذهني وي یا فزیکي، شعوري وي یا غیر شعوري، د یو شخص په ژوند باندې ځانګړی اغیزه لري. تیرې کړنې نه یوازې هغه ورځې، میاشتې یا کلونه مخکې ترسره شوي دي، بلکې د تیرو ژوندونو کړنې هم دي.

تاسو مړه وئ، هغه تاسو ته ژوند درکړ، بیا به هغه تاسو مړه کړي، بیا به تاسو بیرته ژوندي کړي، بیا به تاسو د هغه په لور بیرته بوتلل شئ.

د یو چا د کړنو ښې او بدې اغیزې په خپل اوسني ژوند کې، دا نښې په بې شعوره یا بې شعوره کې زیرمه شوي دي، او هغه اغیزې چې یو څوک یې د تیرو اوتارونو څخه لري (یا هغه چې د هغه روح یې لري) په بې شعوره کې د تخمونو په څیر پټ دي، د سم شرایطو په تمه دي ترڅو په یو ځانګړي کارمي وخت کې وده وکړي او وده وکړي. د کرما قانون، چې شیان متوازن کوي، عمل او عکس العمل، لامل او اغیزه، کښت او حاصل شامل دي.

هر انسان خپل برخلیک د خپلو افکارو او کړنو له لارې جوړوي، او هغه انرژي چې دوی یې خپروي، که په هوښیار سره وي یا په احمقانه توګه، په ناګزیر ډول د خپل پیل ټکي په توګه بیرته دوی ته راستنیږي، لکه څنګه چې یوه حلقه په بشپړ دقت سره ځان بشپړوي [پوښتنه دا ده] باید لیواله غوښتونکی د خپلې ارادې پر خلاف د خپلو تیرو کړنو ناګزیر پایلو سره مخ شي، یا هغه څه چې وړاندوینه ورته ویل کیږي؟ ځواب دا دی چې نه خدای قانون او مینه ده، او هغه غوښتونکی چې د صادقانه لیوالتیا او بشپړ باور سره هغه ته مخه کوي، خپل عملونه د الهي قانون سره سمون لري، او د خدای غیر مشروط مینه لټوي بې له شکه به هغه الهي نعمت ترلاسه کړي چې درانه بارونه سپکوي او شرایط ښه کوي.

خدای موږ په دې له وهمونو ډکه نړ[illegible] کې ځای پر ځای کړي یو، او هغه زموږ کړاوونه او هغه آزموینې او کړاوونه پېژني چې موږ یې زغمو. انسانان د روحاني ناپوهۍ[illegible] داخلي تیاره ژوروي کله چې دوی ځانونه په ګناه کې ډوب او د هغې له ژورو څخه د خلاصون لپاره بې وسه ګڼي. د دوی لپاره غوره ده چې د ځان د سمولو لپاره هڅه وکړي، د الهي رحمت له زړه څخه مرسته او شفقت وغواړي، د مینه ناک، رحم کوونکي او بخښونکي خدای څخه د بخښنې په تمه وي.

کله چې موږ د خدای سره خپله نږدې اړیکه درک کړو، نو کوم کار موږ ترلی شي؟ اجازه مه ورکوئ چې څوک تاسو ته قناعت ورکړي چې ستاسو درد او ستونزې ستاسو د کار پایله ده ستاسو په جوهر کې د روح په توګه، تاسو هیڅ کار نلرئ بلکه، تاسو باید دا حقیقت د ځان سره د دې په تاییدولو سره درک کړئ چې تاسو د ژوند، رڼا او کاسمیک ځواکونو له جوهر سره یو یاست که تاسو دا حقیقت درک کړئ، نو تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ، او خدای به ستاسو لپاره ډیری دروازې پرانیزي او تاسو ته به ډیری فرصتونه درکړي.

که تاسو د خپل ژوند له تګلارې څخه نارامه یاست، نو خپل ذهنیت بدل کړئ او خپل حواس په مثبت انرژ[illegible] سره چارج کړئ او تاسو به پخپله توپیر احساس کړئ.

اړتیا نشته چې خلک د هغه څه په اړه غمجن او غمجن شي چې دوی له لاسه ورکړي دي، یا خپل ناخوښ شرایط د دوی په دې ژوند یا لرې تیرو وختونو کې د غلطیو سره منسوب کړي، ځکه چې دا د روحاني غفلت یوه بڼه ده. دوی باید عمل وکړي او د ژوند له باغ څخه واښه له مینځه یوسي، او بیا به تر ټولو خوږ او متحرک ګلونه غوړ شي او تر ټولو خوندور او مطلوب میوې به ولري. د هغه په فضل، لوی خدای.

خدای ته تسلیمېدل پدې معنی ندي چې زموږ د چارو د ښه کولو لپاره زموږ د ارادې څخه کار وانخلي او د خدای انتظار وکړي چې زموږ حالات زموږ له خوا پرته له کومې هڅې حل کړي، ځکه چې خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې د ځان سره مرسته کوي.

خبره دا ده چې موږ زده کوو چې څنګه خدای ته لاړ شو ترڅو زموږ اراده لارښوونه وکړي او زموږ سمې هڅې برکت او پیاوړې کړي کله چې موږ د تسلیمیدو لپاره د نه لیوالتیا خنډ له منځه یوسو، موږ په خدای کې هغه

ساتنه پیدا کوو چې پدې نړۍ کې هیڅوک موږ ته نشي راکولی، او موږ داسې ځواک هم پیدا کوو چې هیڅ ازموینه یې نشي ماتولی.

هرڅوک کولی شي د خدای سره ځانګړې اړیکه جوړه کړي که چیرې دوی بوه شي چې څنګه خپل زړه خدای ته خلاص کړي او د هغه الهي حضور ته لیوالتیا ولري، کوم چې خوښۍ او ډاډ راوړي.

کله چې یو څوک د خدای لپاره ژوره اړتیا احساسوي، بدې بوهیدل چې دوی د هغه پرته نشي کولی، دوی به ومومي چې خدای به یو یا بل ډول ځواب ورکوي مګر دوی باید لومړی دا قوي احساس رامینځته کړي، ځکه چې ځواب به په ناڅاپي ډول نه راځي.

که موږ په خپل ژوند کې خدای ته لومړی ځای ورنکړو، زموږ د شعور حالت به اندیښمن او مغشوش وي، او موږ به ونه شو کولی چې د ژوند له بې پایه غوښتنو سره په منطقي او سمه توګه معامله وکړو.

او د دې غوښتنې د پراختیا لاره څه ده؟ هرکله چې موږ له بدبختۍ یا سختۍ سره مخ کیږو، او هرکله چې موږ په خپلو زړونو کې دروند احساس کوو، موږ باید خدای ته مخه کړو او د هغه مرسته وغواړو، پدې پوهیږو چې څوک چې له خدای سره مینه لري او هغه یې په خپل ذهن او زړه کې ساتي د هغه وضعیت به ښه شي د هغه وضعیت د ښه کیدو لپاره بدلیږي.

کله چې موږ آسمان راښکاره کوو او د خپلو زړه سوانده دعاګانو او مخلصانه غوښتنو سره به موږ د الهي ځواب جوهر راوباسئ چې خواړه، شفا او خوښۍ پکې شامل دي.

د هغو کسانو لپاره چې روحاني تغذیې ته لیواله دي، پخوانۍ مایوسۍ او ناکامۍ بې اهمیته دي. درسونه له دوی څخه زده کیدی شي، او یو څوک بیا هڅه کولی شي، له پیل څخه هڅه تکراروي. بریالیتوب به د خدای په مرسته تضمین شي، د ټولو هغو کسانو لپاره چې د ناکامۍ له امله نهیلي شوي، د دوی هوډ د غمجنو پیښو له امله کمزوری شوی نه دی، او څوک چې په نه ماتیدونکي باور سره باور لري چې خدای د هغو کسانو ملاتړ کوي چې ثابت قدمه وي هغه کسان چې په سمه لاره روان دي، او هغه دوی ته امید، ځواک او خوشبینۍ ورکوي، تر هغه چې دوی خپل وروستي هدف ته ورسیږي او د ژوند هدف ترلاسه کړي.

فکر د بریښنا په څېر یو ځواک دی، او رواني حالتونه دا بیرته فکر او د فکر کولو طریقې ته ځي.

برېښنا ګټوره او زيانمنه ده؛ څوک چې په هوښيار سره کاروي، هغه يې د خپل خدمت لپاره وړاندې کوي، که نه نو، دا ممکن هغه ته برېښنا ورکړي او همداسې فکر کوي که چيرې دا په سمه لاره روان وي، دا خپل مالک ته خوښي راوړي، که نه نو دا هغه ته ستونزه راوړي.

فکر د وحشي آس په څير دی، خو د هغه کنټرول کول ناممکن نه دي، او مثبت فکر کول د فکر کنټرولولو يوه لاره ده.

سالم فکر يو نړدې ملګری دی او ناروغ ذهن يو دوامداره دښمن دی

سالم فکر سوله او خونديتوب جذبوي، پداسې حال کې چې غير صحي فکر وژونکي تيرونه ويشي چې په خپل مالک دوه چنده ګرځي له همدې امله دا متل دی چې "انعام د عمل په څير دی" تر هغه چې يو څوک ښه نيتونه واستوي، د هغه فکرونه به په مشعلونو بدل شي، د روح خونې روښانه کوي او د تيارو ډيری لرې کوي، ترڅو هغه ژوره آرام احساس کړي، او سترګې يې د قناعت موسکا سره روښانه شي! موسکا ستاسو په سترګو کې پاتې شي او سوله دې وي.

ژوند د يوې ژرندې په څير دی چې د ګټورو ازموينو او تجربو تخمونه پيسي کوي، ترڅو د ژوند ډوډۍ جوړه کړي. دا د يوې ځنډې سړک په څير دی، چې دواړو خواوو ته يې شنه ګلونه روښانه تيتليان او ونې يې په څانګو کې خوندورې ميوې لري، بيا هم موږ په ندرت سره ودريږو. راځئ چې د هغې له ليد څخه خوند واخلو او د هغې له خوړوالي څخه خوند واخلو. په حقيقت کې، موږ ډيری وختونه په خيمو کې يو ترڅو پراخو سيمو ته ورسيږو، موږ فکر کوو چې د هغه څه په پرتله چې موږ ليدلي وو ډير خوندور ليدونه شتون لري مګر لکه څنګه چې موږ ورو ورو لرې کيږو په ګل لرونکو، ميوه لرونکو لارو کې، موږ داسې ونې ګورو چې د تازه په پرتله ډيرې تياره دي، او بيا ګلونه ورک کيږي او د هغې سره، تيتليان او همدارنګه ميوې، يوازې ځان بيا په وچ صحرا کې ومومو.

د انسان ژوند د سمندرونو د اوبو په څير دی، چې پاکيږي او تازه کيږي يوازې هغه وخت چې تاسو پورته اتموسفير ته پورته شئ دا د سهار خوب په څير دی، د عمر سره روښانه کيږي، څکه چې شيان بيا روښانه او ډير څرګند ښکاري دا د سفر په څير دی چې منظره بدليږي لکه څنګه چې موږ واټن سفر کوو بيا ورته منظره بدليږي لکه څنګه چې موږ ورته نږدې کيږو، او داسې نور.

ژوند هوښياران نه مايوسه کوي، ځکه چې دوی ورسره په مهارت سره معامله کوي او خوند ترې اخلي پرته لدې چې دا د دوی کنټرول واخلي او د دوی له آزادۍ څخه محروم کړي د مثال په توګه، دوی اوبه څښي او په هغې کې غسل کوي، مګر دوی ځان ته اجازه نه ورکوي چې په کې ډوب شي دوی هغه جامې خوښوي چې دوی يې خوښوي پرته له دې چې رسمي او رسمي مراسمو ته ډير اطاعت وکړي چې سطحي ګڼل کيږي دوی د خوړلو څخه خوند اخلي پرته لدې چې خوند واخلي دوی وخوري، ځکه چې ډير خوړل بدن کمزوری کوي او دا تصورات خوري او هغه به يې په بشپړ ډول له منځه يوسي او له همدې امله، يو سړی بايد له ژوند څخه خوند واخلي مګر پرته له دې چې د ډوبيدو له لارې حواس ستړي کړي.

له نورو سره ملګرتيا کول دا پدې معنی ندي چې په هرڅه کې ورسره موافق اوسئ، يا د دوی لپاره د نظرياتو قرباني کول، ځکه چې د مطابقت دا ډول ناغوښتل شوی دی او د حقيقت سره سمون نه لري اصلاح غوښتونکي او لوی سړي موافق نه وو د دوی شاوخوا ډيری خلکو سره، دوی بيا هم په خپل نظرياتو ټينګ ودريدل، ځکه چې دوی پوهيدل چې هغه څه چې دوی يې کول په بشپړ ډول سم وو.

لومړی او تر ټولو مهم، يو څوک بايد د خدای سره په همغږۍ کې وي، بيا د خپل وجدان سره، او بيا د خلکو سره

د اصل سره بايد جوړجاړی ونشي او د يو ځانګړي هدف د ترلاسه کولو لپاره د پټو انګيزو څخه کار وانخيستل شي، ځکه چې دا د اصولو لرونکو خلکو لپاره مناسب نه دی.

څوک په داسې ډول ژوند کولی شي چې خدای خوښ کړي؟ نورو ته زيان مه رسوئ، ځکه چې دوی د ويرې لپاره هيڅ شی نلري که دا طريقه نور قناعت نه ورکوي، نو دا د يو کس لپاره کافي ده چې دننه آرام وي او د داخلي سولې احساس وکړي چې هغه د خلکو د رضايت څخه خپلواک کوي.

د روح قوت او خواهش خدای ته رجوع کول روحاني مقناطيسيت بلل کيږي او د دې مقناطيسيت سره روح ځان ته برکتونه او ښه خوځښتونه او ټولې ښې انساني تجربې جذبوي چې هغې ته د نيکمرغۍ او صداقت يادونه کوي.

روحاني مقناطيسيت دا هغه ځواک دی چې له مخې يې دا شخص ځان ته جذبوي او ځان ته يې راکاړي ښه ملګري او اړين او مهم شيان او د شيانو

یو حسي پوهه دا ځواک د خدای د جذاب مقناطیسي ځواک څخه اخیستل شوی دی

د سولې شمع

یو ذهنيې لوښی واخله، دا له خپلې سولې ډک کړه

زما د احساساتو بوتل واخله او په خپل رحمت يې ډک کړه

زما د روح تشه ټوکر□ واخله، د خپلې پوهې له میوو ډکه کړه.

د خپلې مینې اوبه زما روح ته واچوه زه به يې د تږي روح په جامونو کې واچوم

د ځان غوښتنې دیوالونه ونړوه ما په خپل بشپړ حضور کې ډوب کړه

د مینې د سهار وړانګه

پرېږده چې هغه زما د زړه له سوریو څخه ووینې

دا ماته ستا د مینې د لمر رڼا را یادوي

زما د ژوند په اسمان کې خپرېدل

ستا د مینې ځلانده رڼا روښانه شوه

په ځان باندې، او دا روښانه شو

ستا رڼا زما روحاني ځای ډک کړ

ته هغه ژوند یې چې زما بدن ساتي

او هغه ذهن چې زما فکرونه هڅوي

او هغه حکمت چې زما ناپوهي له منځه وړي

زه د خپلې مینې نر□ شمع روښانه کوم

د سرو زرو کتاب لوستلو لپاره

له لرغونو وختونو راهیسې زما دننه ساتل شوی

ستا مینه وه او اوس هم ده

د سولې ناڅرګنده شمع

کوم چې تیاره لرې کوي او ماته ستا پیغامونه ښیې

بلاګ د زړونو په پاڼو کې دی

ای ربه، ستا جلال ښکاره شي

ستا د حکمت رڼا دې ورکه شي

جهالت، اختلاف او حسد

د ځمکې له څنډو څخه د تل لپاره

زموږ کمزوري په ځواک بدله کړئ

او موږ په هوډ کې کمزوري شوو

زموږ بدنونه د حیاتي بریښنا سره چارج کړئ

او ذهن او روح د خپل شفاهي رڼا سره ډک کړئ

زموږ لاس ونیسئ ترڅو موږ ستا د غفلت په اوبو کې ډوب نه شو، او خپل وجود ستا د مینې او حکمت څخه ډک کړو، راځئ چې احساس وکړو چې موږ تا ته ډیر نږدې یو او ستا د رحمت لمر په دوامداره توګه پر موږ ځلیږي.

زه د خپلو چغو وهونکو، خوځنده فکرونو ګلونه ځای پر ځای کوم

د ارامتیا په جوړښت کې

د هغې خاموشه خوشبو سندرې وایي

او هغه ستا د عظمت سندرې وایي

او ستا د سپېڅلي رڼا په رڼا سره

زه ستا د وجود ښکلا وینم

زما د خوښ خوبونه ربښتیا شول

کله چې ستا رڼا زما په روح کې ځلیږي

پردې د حکمت په اور سوځي

زه ستا جلال وینم، او زما خوښي زیاتیږي

خدای دې تاسو په خپل نور سره روښانه کړي

او د روح څخه تاسو ته سلامونه

ډیرې غوښتنې او اړتیاوې شته چې نړ پر موږ تحمیلوي او موږ ته د هغوی د خورا اهمیت او د هغوی پرته د ژوند کولو یا د هغوی پرته د ژوند کولو ناممکنیت قانع کوي، خو اساسي اړتیا باید د خدای د سولې ترلاسه کول وي، چې سرچینې یې هیڅکله نه وچیږي او د هغه سرچینه هیڅکله وچه نه کیږي، او کوم چې په ژوند کې هرڅه ته خوند او معنی ورکوي.

راځئ چې په یاد ولرو چې خدای زموږ د وجود جوهر دی، او دا مینه هغه کړک ده چې له لارې یې موږ د هغه ځلانده مخ ګورو. څوک چې غواړي د الهي حضور احساس وکړي او په فکر او عمل کې دا عالي لیوالتیا بالي، خدای به د دوی غوښتنه پوره کړي او د هغو بردې له منځه وړلو کې به مرسته وکړي چې دوی د مبارکو رڼاګانو د لیدلو مخه نیسي.

څوک چې په لاره کې د پرمختګ هوډ لري، هیڅ شی به یې مخه ونه نیسي، او نه به یې کوم خنډ خنډ شي تر هغه چې هغه خپل هدف ته ورسیږي او د خپل زړه ارمان ترلاسه کړي.

روحاني مرغلرې او جواهرات

هغه کسان چې د نورو کمزور افشا کوي او د هغوی د شرم او کرکې لامل کیږي، له حکمت او سم قضاوت څخه لرې دي موږ باید ګناه ته سپکاوی وکړو، نه ګناهګار، ځکه چې هغه زموږ په روح کې ورور دی، سره له دې چې د ناپوهۍ تیاره یې پوښلې او محاصره کړې ده د غندنې هدف باید شفا وي، نه خوشحالي او ټپي کول موږ باید له خپل ګناهګار ورور سره هغه ډول چلند وکړو لکه څنګه چې موږ غواړو که موږ د هغه په ځای او وضعیت کې وای.

څوک چې په دنیا کې د خپل ورور عیبونه پټ کړي، خدای به په آخرت کې د هغه عیبونه پټ کړي

لکه څنګه چې موږ د نورو قضاوت کوو، روحاني قانون زموږ قضاوت په ورته کچه کوي موږ باید له نورو څخه ډیره تمه ونه کړو، او نه هم باید تل له چا څخه د ښو پایلو تمه وکړو، حتی که دوی خپل غوره کار کوي.

يو سړی ممکن ولويږي او ټکر وکړي، خو تر هغه چې هغه خپله ټوله هڅه وکړي چې د فضيلت او صداقت زينې ته بيا پورته شي، هغه به خوندي پاتې شي.

هره ورځ موږ بايد هڅه وکړو چې د ناروغ روحيه په خپل چاپيريال کې په فزيکي، رواني يا روحاني ډول لوړه کړو، لکه څنګه چې موږ د ځان يا د خپلې کورنۍ غړو سره مرسته کوو.

څوک چې له نن څخه هڅه کوي چې د الهي قوانينو سره سم ژوند وکړي - د هغه زوړ خود غرضه ژوند پر ځای چې سختۍ او بدبختۍ راوړي - به ومومي چې مهمه نده چې هغه په ژوند کې څومره عاجز رول لوبوي، دا يو مهم رول پاتې کيږي تر هغه چې هغه خپله دنده په بشپړ ډول د کاسميک لوبې د مدير او زموږ د ټولو برخليکونو د مالک د لارښوونې سره سم ترسره کوي: خدای تعالی

کله چې موږ له نورو سره په ريښتينې اخلاص، ريښتينې مينې او د احساساتو په پام کې نيولو سره تعامل کوو، موږ به ښه ملګري په خپل ژوند کې پرته له دې چې شخصي ګټې يا ځان غوښتونکي محاسبې لږ څه په پام کې ونيسو، راوړو؛ که نه نو، موږ به ونه شو کولی خپل ريښتيني ملګري وپيژنو.

دا اړينه ده چې له منافقت او بهانه ځان خلاص کړو، او په داسې ډول عمل وکړو چې په قصدي ډول نورو ته زيان ونه رسوي.

ملګري بايد غوسه، سپکاوی يا دښمني ونه کړي، او نه هم بايد دوی ته زموږ په وړاندې د غير دوستانه احساساتو د ساتلو لپاره کوم دليل ورکړل شي ملګري بايد ناوړه چلند، ناوړه ګټه پورته نه شي، يا ناغوښتل شوې مشوره ورکړل شي پرته لدې چې غوښتنه يې وشي کله چې مشوره غوښتل کيږي، بايد په اخلاص او مهربانۍ سره ورکړل شي، پرته له دې چې د پايلو له ويرې ملګري د رغنده، ورورګلوۍ نيوکې له لارې يو بل سره مرسته وکړي.

د ژوند سختې تجربې زموږ د ارادې د فلج کولو او ماتې ورکولو لپاره نه راځي، بلکې زموږ د هوډ د ګړندي کولو او په خدای او زموږ په ځان باور پياوړي کولو لپاره راځي. ځينې خلک په غلطۍ سره باور لري چې دا تجربې او ننګونې نه ماتيدونکې ويجاړونکې قوې دي، او له همدې امله دوی تسليميږي. د ژوند او د هغې د ازموينو سره په مؤثره توګه د مقابلې لپاره زموږ د داخلي ځواک فعالولو لپاره سالم ذهنيت اړين دی.

که چیرې یو څوک د ځان څخه د قوي چا سره سیالي ونکړي، نو دوی به قوي نشي. په ورته ډول، کله چې موږ د زړورتیا او ذهني ځواک سره د خپلو ستونزو سره مخ کیږو، موږ پیاوړي او ډیر انعطاف منونکي کیږو.

زموږ ذهنونه د خدای د هر اړخیز شعور یوه نه بېلېدونکې برخه ده زموږ د شعور د څپې لاندې د هغه د لامحدود بوهاوي سمندر پروت دی کله چې څپې هیر کړي چې دا د لوی سمندر برخه ده، نو ځان د هغه سمندري ځواک څخه جلا کوي په پایله کې، د خلکو ذهنونه د مادي محدودیتونو له امله کمزوري کیږي او نور د ګټور کار او پراخ تولید توان نلري. کله چې ذهنونه د ناپوهۍ دوړې لرې کړي او هغه زنځیرونه مات کړي چې د دوی واکونه یې تړلي دي، دوی به د تخلیقیت او ژوند سره مثبت تعامل لپاره ډیر وړ شي.

کله چې تاسو به یوه ځانګړې مفکوره ټینګ ودریږئ او په قوي اراده یې ولګوئ، نو دا مفکوره به یوه متحرک ځواک بدلیږي او کله چې فکر متحرک شي، نو دا کولی شي د بریالیتوب لپاره مناسب چاپیریال رامینځته کړي، د هغه ناڅرګند نقشې سره سم چې په ذهن کې راښکته شوې ده.

خلک ځکه ناکامیږي چې د ژوند سختو شرایطو ته تسلیمیږي پرته له دې چې مقاومت وکړي، پرځای یې د دې چې مقاومت وکړي پرته له تسلیمېدو

د ارادې تمرین او فعالول اړین دي

هغه کسان چې د آرامۍ مقدس ځای ته ننوځي کولی شي په روحاني ډول د نورو روحونو سره اړیکه ونیسي چې له خدای سره مینه لري، او دوی کولی شي د ګلابونو او ټولو ژوندیو موجوداتو ژبه بوه شي.

اې ربه، زما په مینه او ارمان باندې یوازینی پاچا شه

هغه کسان چې مراقبه کوي د سولې ژور احساس تجربه کوي، او دا داخلي ارامتیا باید د نورو په ملګرتیا کې هم وساتل شي. هغه څه چې یو څوک په مراقبه کې زده کوي باید په ورځني فعالیتونو او له نورو سره په تعامل کې عملي شي، پرته له دې چې چا ته اجازه ورکړي چې د یو چا سوله یا ارامتیا ګډوډ کړي.

کله چې تاسو غواړئ یو ښه عادت رامینځته کړئ یا یو بد عادت له منځه یوسئ، نو د دماغ حجرو باندې تمرکز وکړئ چیرې چې د مختلفو عادتونو میکانیزمونه موقعیت لري.

د یو ښه عادت د رامینځته کولو لپاره، لومړی په ارامه توګه کښیناستئ او مراقبه وکړئ، د الهي مرستې په لټه کې شئ خپل ذهن د ارادې په مرکز تمرکز وکړئ، چې ستاسو د ابرو تر مینځ په تندي کې موقعیت لري، او په کلکه هغه عادت تایید کړئ چې تاسو یې غواړئ په خپل دماغ کې ځای په ځای کړئ کله چې تاسو غواړئ بد عادتونه له منځه یوسئ، نو خپل پام د ارادې په دې مرکز هم متمرکز کړئ او په کلکه تایید کړئ چې ټول هغه ځایونه چې دا عادتونه پکې ځای پر ځای شوي دي له منځه ورل کیږي. د تمرکز او ارادې په مرسته، تاسو کولی شئ د ژورو ریښو لرونکو، زړو عادتونو حتی ژورې ځایونه له منځه یوسئ. ځان ته په مکرر ډول ډاډ ورکړئ چې تاسو کافي اراده لرئ ترڅو د دماغ له سیمې څخه غیر صحي عادتونه له مینځه یوسئ.

د داسې تایید لپاره تر ټولو مناسب وخت سهار وختي دی کله چې اراده او پاملرنه هوښیار وي.

ځان ته دا ثابته کړئ چې تاسو د ټولو حکمونو څخه آزاد یاست او یوه ورځ به تاسو وموميئ چې - د خدای په مرسته - تاسو دمخه ځان د هغه عادت څخه آزاد کړی دی چې تاسو یې غوښتل له منځه یوسي.

له هر هغه څه چې ویریږئ، خپل فکرونه ترې لرې کړئ او خدای ته یې پریږدئ په خدای باور ولرئ او باور ولرئ چې هغه ستاسو سره د مرستې توان لري.

ډیر کړاوونه له اندېښنې او اضطراب څخه سرچینه اخلي ولې باید رنځ وړئ کله چې هغه څه چې تاسو یې ویره لرئ لا نه دي پیښ شوي؟ تصور وکړئ چې د خدای محافظتي رڼا ستاسو په ټولو خواوو کې محاصره ده، او تاسو به د هغه حیرانونکې ساتنه احساس کړئ.

څرنګه چې زموږ ډیری اندیښنې له ویرې څخه سرچینه اخلي، که چیرې موږ له خپل ژوند څخه ویره له منځه یوسو، نو موږ به آزاد احساس وکړو او شفا به یې سمدستي وي هره شپه، د خوب څخه مخکې، ځان ته ډاډ ورکړئ چې خدای ستاسو سره دی، ستاسو ساتنه او څارنه کوي.

په دې کاسمیک ډرامه کې، د ټولو نسلونو انسانان د وخت په سټیج کې د ژوند کیسه انځوروي. موږ باید د ژوند معنی درک کړو پرته لدې چې د خپلو لنډمهاله رولونو سره ډیر بوخت یا ډیر لیونۍ شو.

زموږ د ژوند درک اکثرا تحریف شوی او منحرف وي ځکه چې موږ د ځان غوښتنې او محدود افقونو په سترګو ګورو که موږ د روح په سترګو وګورو، نو موږ به شیان په بشپړ ډول مختلف لید څخه وګورو.

کله چې موږ د حکمت سترګې پرانیزو، موږ د خدای هر اړخیزه رڼا وینو، او په دې رڼا کې موږ خپل روحاني طبیعت درک کوو، کوم چې د نړیوال شعور د طبیعت انعکاس دی چې د کایناتو په ټولو ذراتو او برخو کې نفوذ کوي.

روحاني حقایق زموږ شاوخوا ګرځي، زموږ د ټولو سترګو دروازو ته ټک وهي، موږ ته هڅوي چې د تیارې پر ځای رڼا ووینو، د ناپوهۍ پر ځای په حکمت سره عمل وکړو، خپل زړونه د نفرت پر ځای په مینه ډک کړو، او د سولې په رامینځته کولو او زموږ نړۍ ته د کثرت او امنیت راوستلو کې همکاري وکړو. کله چې موږ دا کار وکړو، ناپوهي به له منځه لاړه شي، د حالاتو توپیرونه به له منځه لاړ شي، موږ به په سرشمیرنه کې یووالي ووینو، او موږ به د الهي ارادې سره ډیر همغږي شو.

زموږ اړیکه له خدای سره سړه یا بې مینې نه ده، لکه د کار ورکوونکي او کارمند ترمنځ موږ د هغه کورنۍ یو، د هغه پاملرنه زموږ لپاره دوامداره ده، او هغه تل زموږ خبرې اوري موږ د هغه د وجود یوه نه بېلېدونکې برخه یو، او زموږ اړیکه له هغه سره ژوندۍ او خوځنده ده.

زموږ خالق موږ ته د مینې، پوهې، بصیرت، نیکمرغۍ او روحاني ځواک نه ختمیدونکې شتمني راکړې ده، خو زموږ ډیری یې دا شتمني په هیڅ شی نه ده مصرف کړې چې خدای غواړي موږ په امنیت، سوله او دوستانه همکارۍ کې ژوند وکړو، لکه څنګه چې د یوې شریفې او مینې کورنۍ لپاره مناسب دی، مګر حرص او خود غرضه محاسبې زموږ په زړونو کې ریښې نیولي او زموږ ترمنځ یې نفاق اچولی دی.

خدای غواړي چې موږ باداران واوسو، خو موږ غلامان کېدل غوره کړي دي

انسان له خپل جنتي کور څخه ډېر لرې تللی او د خدای او خدای سره د نږدېوالي احساس کولو داخلي جنت یې له لاسه ورکړی دی، او هغه به د شخصي هڅو پرته دا جنت بیرته ترلاسه نه کړي.

خدای موږ په خپل شکل پیدا کړي یو، خو دا حقیقت زموږ له ذهنونو څخه تښتېدلی دی موږ دې وهم ته تسلیم شوي یو چې زموږ برخلیک سختي

ده او زموږ برخلیک فنا ده موږ باید د حکمت په خنجر سره د وهم پرده لرې کړو ترڅو د هغې تر شا روښانه حقیقت وګورو.

موږ څوک یو او زموږ اصلي ماهیت څه دی؟

انسانان څرګند توپیرونه لري، که هغه په خپل رواني یا احساساتي جوړښت کې وي، هغه رولونه چې دوی یې په ژوند کې لوبوي، هغه کار او فعالیتونه چې دوی یې تعقیبوي، یا هغه غوښتنې چې دوی یې احساسوي، مګر د دې ټولو توپیرونو تر شا دوه شیان دي چې هر انسان یې غواړي او ورته اړتیا لري پرته له استثنا څخه یو د هر ډول درد او غوښتنې څخه آزادي ده. بل بشپړ او تلپاتې خوښي ده - بشپړ قناعت، چیرې چې سوله، مینه، حکمت او خوښ ژوند کوي.

په حقیقت کې، هغه څه چې انسانان یې د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي خدای دی، که دوی دا نوم وکاروي یا نه. هوښیاران وایي چې خدای د خوښ جوهر او د خوښ روح دی او یو څوک به بشپړ قناعت تجربه نکړي پرته لدې چې څوک مستقیم له کاسمیک سرچینې څخه کار واخلي. دا د انسان د حالت د پوهیدو لپاره یو مهم ټکی دی.

څو خلک چیرته هغه څه لټوي چې دوی یې لټوي؟

دوی دا یوازې په دنیاوي شیانو کې لټوي: په شتمنیو، بهرنیو شرایطو او د نورو خلکو سره اړیکو کې، مګر د تخلیق طبیعت ته په پام سره، دا ناممکنه ده چې دا په هیڅ شی، چا یا په دې نړ کې په هر حالت کې وموموئ.

تخلیق د دوه ګوني اصل پر بنسټ ولاړ دی دا ناممکنه ده چې یو انځور یوازې په یوه رنګ کې وي، ځکه چې د هغې د مخالف پرته هیڅ لاره نشته. په ورته ډول، دا ناممکنه ده چې د وجود هر اړخ د دوه ګوني څخه په جلا توګه شتون ولري. په هرصورت، د هغو غوښتنو په معاینه کولو سره چې خلک هڅوي، موږ ګورو چې موږ هر یو یوازې ښه، خوندور، ښکلي او مثبت شیان غواړو، پرته له دې چې د کوم ناخوښ یا ناغوښتل شوي شی سره معامله وکړو مګر دا ناممکنه ده.

په دې دوه ګوني نړ کې، له درد پرته خوښي نشته، له تیاره پرته رڼا نشته، له بد پرته ښه نشته، له مرګ پرته ژوند نشته. د سکې دواړه اړخونه نه جلا کېدونکي دي. دا پدې مانا ده چې هغه څه چې موږ یې په ځان کې ژور غواړو له دې نړ څخه نشي ترلاسه کیدی.

خلک لټون کوي - هو، دوی په خپل ټول ځواک سره لټون کوي - مګر دوی هغه څه نشي موندلی چې دوی یې لټوي، کوم چې نا امیدي او نا امیدي رامینځته کوي. دا نه یوازې د نا امید□ لامل کیږي بلکه د لوی قهر او شدید غوسې لامل کیږي، او په پایله کې د تاوتریخوالي اعمالو ته هم. دا ټول پیښیږي ځکه چې دوی په سم ځای کې د هغه څه په لټه کې نه دي چې دوی یې غواړي، او په پایله کې، دوی هغه څه نه مومي چې د دوی زړونه یې غواړي.

زموږ په وخت کې خلک د ژوند د معنی او هدف په اړه ډیر څه نه پوهیږي، او له همدې امله دوی د ګډوډ□ او حیرانتیا سره مخ دي.

په طبیعت کې، انسانان هدفمند مخلوقات دي که چیرې دوی په ژوند کې هدف ونه لري، او که د دوی ذهنونه، انرژي، اراده او احساسات په مثبت او رغنده ډول نه وي رهبري شوي، نو دوی به ویجاړونکو لارو ته مخه کړي لکه الکول او د مخدره توکو کارول، تاوتریخوالي ته مخه کول، او داسې نور. د ژوند وروست□ موخه د خدای پیژندل دي او دا د افرادو لپاره فرض ده چې خپل رولونه او بهرني فعالیتونه د صالحو کړنو، سالمو لیدونو، مثبت چلندونو، او د خپلو احساساتو ګټور چینل کولو له لارې همغږي کړي.

زموږ د طبیعت دا دوه اړخونه - داخلي یا معنوي اړخ او بهرن□ اړخ - که په سمه توګه پوه شو نو متضاد نه دي، بلکه دوی یو بل ملاتړ کوي او زموږ د فزیکي، رواني، احساساتي، او روحاني وړتیاوو او وړتیاوو په پراختیا او لوړولو کې مرسته کوي.

خلک په یوه لویه تشه کې ژوند کوي، چې له فکري هڅونې یا رواني هڅونې څخه بې برخې دي. دوی د هدف نشتوالي او د هغه څه نشتوالي له امله ستړي احساس کوي چې کولی شي د دوی ژوند ته ارزښت او معنی ورکړي. اوسط کس ممکن وکولی شي داسې فعالیت او چلند وکړي لکه څنګه چې دوی له رواني او ذهني پلوه روغ وي، مګر ایا دوی خوشحاله دي؟

د ژوند لومړنی هدف دا دی چې پوه شو چې موږ څوک یو او زموږ ریښتینی طبیعت څه دی که موږ د ژوند ژورو اړخونو ته هغه پاملرنه ورکړو چې دوی یې مستحق دي، نو موږ به حتمي د خوښ□ احساس وکړو، ځکه چې د انسان خوښي د یو چا د روحاني ځان سره د اړیکې سره تړاو لري، پرته له هغه چې یو څوک هیڅ شتون یا شتون نلري.

د ناکامۍ یا ناروغۍ ویره د هغې په اړه د دوامداره فکر کولو له لارې پالل کیږي تر هغه چې د ناکامۍ مفکوره له شعوري ذهن څخه لاشعور ته ننوځي او بالاخره لوړ شعور ته ورسیږي. بیا، ویره، چې په لاشعور او لوړ شعور کې ځای پر ځای شوې ده، ضرب او وده پیل کوي تر هغه چې دا شعوري ذهن د ویرې له بوټو ډک کړي چې د لومړني فکر په څیر به اسانۍ سره له منځه نه ځي کله چې دا بوټي بوټي شي. دا زیان رسونکي بوټي به پای کې زهرجن او وژونکي میوه ورکوي. له نیکه مرغه، د هغې ریښې د زړورتیا په کلکه تمرکز کولو او په خدای باندې د بشپړ باور بوهاوي رامینځته کولو سره له دننه څخه له منځه وړل کیدی شي او دا چې هغه د هغو کسانو سره مرسته کولی شي چې غواړي له ځان سره مرسته وکړي او له زیان څخه یې وساتي.

یو وخت، یو کوچنی بلبل د سمندر په سطحه روان و، د طوفانونو او بریښنا څخه ویره درلوده، کله چې هغې یو غږ واورېد چې هغې ته یې په غوسه وویل: "د ژوند کوچنۍ بلبله، ستا څه ستونزه ده؟"

ایا ته نه پوهیږې چې ته د ژوند د سمندر برخه یې؟ کوچني بلبل شاوخوا وکتل او دا حقیقت یې درک کړ.

د انسان شعور د کاسمیک شعور د سمندر په سطحه د یوې کوچنۍ بلبلې په څیر تیریږي، فکر کوي چې دا یو لنډمهاله بلبل دی، د ناروغۍ، غربت او مرګ له ویرې لړزیږي اوه بلبله، ایا تاسو له سمندر څخه ویره لرئ؟ شاوخوا وګورئ په دقت سره خپل لید له خپل نږدې چاپیریال څخه د خدای لامحدود سلطنت ته واړوئ ژوره مطالعه وکړئ، خپله پوهه پراخه کړئ، ترڅو تاسو پوه شئ او ډاډه شئ چې تاسو د هغه د لوی سمندر سره یو یاست، او دا چې خدای ستاسو سره دی هغه ستاسو ساتنه کوي، هغه تاسو ساتي، اوس او د تل لپاره

د دامونو او جالونو څخه ډډه کول

هرکله چې تاسو په خپل زړه کې یو قوي خواهش احساس کوئ چې تاسو یې د پوره کولو لپاره هڅوي، له هوښیارۍ څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ، "ایا دا یوه ښه هیله ده چې پوره کیدی شي، یا یوه بده هیله چې باید درناوی یې ونشي؟" غیر صحي مادي غوښتنې زموږ بد عادتونه هڅوي چې موږ ته غلط امیدونه او خیالي خوښۍ راکوي په داسې قضیو کې، د حقیقت څرګندولو لپاره باید د پوهاوي ځواک وکارول شي بد عادتونه په نهایت کې د ناخوښۍ لامل کیږي کله چې د دوی ریښتینی طبیعت څرګند

شي، دوی بې وسه کيږي چې يو څوک د رنځ او بدبختۍ په جالونو کې راګير کړي.

انعکاسونه او کيسې

په ژوند او مرګ کې، په غمونو او مصيبتونو کې، زما باور په تا باندې دی، ای ربه، قوي او ثابت، ټينګ او نه ماتيدونکی پاتې کيږي.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړکۍ پرانيزي چې له لارې يې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر به ډېرو ګڼه ګوڼې ځايونو کې ځليږي، نو زه به د خپل ژوند په ټولو برخو او ورځنيو فعاليتونو کې د الهي مينې وړانګې ووينم.

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زه خپل روح د سهار په رڼا کې راويښ کړم او ستا مبارکې څوکې ته يې ورسوم.

د مشک هوسۍ کيسه

مشک يوه قيمتي ماده ده چې قوي بوی لري، د مشک هوسۍ په ناف کې موندل کيږي چې د هماليا په لوړو غرونو کې ژوند کوي.

کله چې هوسۍ يوې ټاکلې عمر ته ورسيږي، نو زړه راښکونکې مشک يې په پټه له خپلې ناوې څخه راوځي، او هوسۍ د دې زړه راښکونکي بوی څخه په غوسه کيږي او نڅا پيل کوي او د دې خوندور بوی سرچينې په لټه کې کيږي.

دا له يو ځای څخه بل ځای ته حرکت کوي، د ډېرو او ونو لاندې بوی کوي، هر ځای د دې په زړه پورې بوی سرچينې لټوي.

په پای کې، هغه غوسه کيږي، ډير قهرجن او انديښمن کيږي کله چې هغه د الفاظو له لاسه ورکولو سره مخ وي او هغه څه نشي موندلی چې هغه يې په ليوالتيا او ليوالتيا سره لټوي.

د مشک سرچينې ته د رسيدو لپاره په وروستۍ هڅه کې، دا د لوړو ډبرينو ډبرو څخه ژورې درې ته ټوپ وهي ترڅو د خپل برخليک سره مخ شي او له خپل مرګ سره مخ شي، په کوم ځای کې چې ښکاريان کولی شي هغه ونيسي او له هغه څخه د مشک کڅوړه يا غده راوباسي.

په دې اړه، يو له روښانفکره شاعرانو څخه يو څه داسې ولوستل:

اې د مشک هوسۍ، احمقه!

ولې ځورېږې؟ ولې بې خوبه يې؟

دا مشک شتون لري

ستا د ګېډې د کڅوړې سره، احمقه!

حتی که تاسو په خپله پوزه لمس کړئ

له تا څخه پټ خوشبو راځي

تاسو به هغه څه ګټلي وای چې تاسو يې تمه درلوده

او ته پرته له لګښت څخه ژوند کوې

زما ملګرو، ايا تاسو فکر نه کوئ چې ډيری خلک د مشک هوسۍ په څير چلند کوي؟ دوی تل او تل د ځان څخه بهر په هر ځای کې د خوښۍ په لټه کې دي.

هو، دوی په لوبو کې خوښي لټوي، او ځانونه په غوښتنو او خواهشاتو کې ستړي کوي. دوی د شتمنۍ ښويېدونکې لارې ته پورته کيږي تر هغه چې دوی په پای کې د لوړو اميدونو له ډبرو څخه د مايوسۍ او ناکامۍ ډبرو ته ټوپ وهي کله چې دوی نشي کولی ريښتينې خوښۍ ومومي چې د دوی روح په ژورو غارونو کې زيرمه شوې ده.

که موږ خپل فکرونه دننه ته واړوو، او ژور فکر وکړو، موږ به د روح په سکون کې د ريښتينې او تلپاتې خوښۍ سرچينه ومومو چې موږ يې په لټه کې يو.

موږ بايد د مشک هوسۍ په څير نه شو، چې په غلطو ځايونو کې د خوښۍ په لټه کې مړه کيږو، بلکه موږ بايد هوښيار واوسو او هڅه وکړو چې خوښي په ځان کې ومومو، نه له ځانه بهر.

د تږۍ کيسه

يو ځل يو سړی ماته راغی او ويې ويل چې هغه د زړه له اوږدې ناروغۍ څخه رنځ وړي، او زياته يې کړه:

"ما ډېر څه هڅه وکړه، خو د زړه درد مې نه شوای لرې کولای"

له ارام فکر کولو وروسته، ما له هغه څخه وغوښتل چې ماته قینچۍ راوړي. هغه په لړزیدلي ډول ما ته وکتل او ویې ویل:

"ایا ته غواړې چې زما زړه پرې کړې، صاحب؟"

ما وخندل او ځواب مې ورکړ، "زه ډاکټر نه یم؟ ایا تاسو کله هم د یو چا په اړه اوریدلي دي چې د جراحي لپاره قینچۍ کاروي؟!"

بالاخره، هغه په بې زړه توب سره قینچي راوړه، نو ما د هغه د کوټ یو ټوټۍ پرې کړه او ورته مې وویل چې بل ټوټۍ په هغه ځای مه ګنډه، او خپل لاس په هغه ځای کې مه ږده چې ټوټۍ ورکه وه. ما ورته دا هم وویل چې دوه اونۍ وروسته بیرته ما ته راشي، او ما تمه درلوده چې هغه به په دې موده کې روغ شي.

سړي وخندل او ویې ویل، "زه به هغه څه وکړم چې تاسو یې غوښتنه کړې ځکه چې زه په تاسو باور لرم، مګر زه فکر کوم چې دا ترټولو عجیب درمل دی چې ما ته کله هم وړاندیز شوی دی!"

دوه اونۍ وروسته هغه زما خوا ته په منډه راغی او په حیرانتیا سره یې وویل:

"متخصصینو ماته ډاډ راکړ چې زه د زړه له ناروغۍ څخه روغ شوی یم. نو، د خدای لپاره، تاسو څه وکړل؟ ایا تاسو د ټوټۍ څخه یو جن را ایستلی دی؟"

ما په موسکا سره ځواب ورکړ: "هو! ستا لاس په دوامداره توګه د ټوټۍ سره لوبې کولې، او ټوټۍ د زړه سره سمون درلود"

هغه ټوټۍ هغه جن وه چې ستا د زړه درد یې کاوه نو ما ټوټۍ پرې کړه او تاته مې وویل چې دا مه بدلوه او نه دې لاس په زړه کېږده. په دې توګه، ستا زړه له فشار څخه خلاص شو او تاته یې درد ورکول ودرول!

هر څه په چټکۍ سره روان دي، او خلک په ډېرو شیانو بوخت دي په طبیعي ډول، دا غوره ده چې د نړۍ نعمتونه ترلاسه کړئ د وخت ضایع کولو په پرتله، پریږدئ چې فصل مو تیر شي او خالي لاس پای ته ورسیږي. مګر هغه څه چې یو څوک یې باید ترلاسه کړي د ژوند ترټولو بډایه حاصل دی: خدای ته نږدې کیدل او د هغه پیژندل د ریښتینې خوښۍ ترلاسه کولو یوازینۍ لار په دې نړۍ کې یو څه ترلاسه کول او همدارنګه روحاني بریالیتوب ترلاسه کول دي.

هغه کسان چې خدای پېژني، خپل ورځني کارونه د خدای په اړه له مراقبې او د خپل ذهن او بدن د برکتي الهي انرژۍ سره د چارج کولو دمخه نه پیل کوي.

د نړۍ ډېرې غوښتنې کولی شي هغه کسان چې د خپلو روحاني اهدافو په لټه کې دي، ودروي او له خپلې غوره شوې لارې څخه یې واړوي، خو هغه کسان چې نه ماتېدونکې هوډ لري، هیڅ شی ته اجازه نه ورکوي چې دوی له لارې لرې کړي؛ دوی د سختو یا ناوړه شرایطو پرته په هوډ سره دوام ورکوي.

مهمه نه ده چې نړۍ موږ ته څه راکړي، دا به زموږ د زړونو هغه ارمان پوره نه کړي، کوم چې د یو څه ډیر باثباته، په اهمیت کې لوی، او د هغه څه څخه ډیر قیمتي لپاره لیوالتیا لري چې د نړۍ خزانې او شتمنۍ پکې شاملې دي.

کله چې یو څوک مړ شي - ته دې اورد ژوند وکړې - په ځمکه کې هیڅ ځواک د هغه لپاره هیڅ نشي کولی څوک زموږ سره مرسته کولی شي وروسته له دې چې موږ له دې نړۍ څخه لاړ شو؟ خدایه، له همدې امله، موږ باید تل په یاد ولرو چې دا نړۍ یوازې زموږ د جنت کور ته د سفر په لاره کې یو لنډمهاله تمځای دی، چیرې چې موږ به د تل لپاره د ډیر مهربان په حضور کې ژوند وکړو.

ډېره شتمني د روغتیا، سولې او اغیزمنتوب تضمین نه کوي، خو د سولې او اغیزمنتوب ترلاسه کول به په روحاني او مادي دواړو کچو کې متوازن بریالیتوب ته لار هواره کړي.

ډیری خلک ذهني وړتیا یوازې د مادي بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره رامینځته کوي مګر کله چې یو څوک د ځان مالک شي او خپل رواني ځواکونه اداره کړي او د الهي پلان سره سم عمل وکړي، د هغه ژوند به برکت ولري، او هغه به د روح امرت وخوري پداسې حال کې چې په دې ځمکه کې به نور د عادتونو او غوښتنو بندیان نه وي، مګر د هغه شعور به د الهي حضور په زړه بدل شي، او هغه به هلته ژوند وکړي او د نویو خوښیو څخه خوند واخلي چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي.

بدن تر ټولو لوی درملتون دی

طبي څېړونکو موندلې ده چې کله موږ ډېره خوښي تجربه کوو، بدن د فشار ضد درمل او نور هغه مادې تولیدوي چې د ډاکټرانو لخوا وړاندیز شوي

درملو په څیر قوي او اغیزمن دي. بدن په ځمکه کې ترټولو لوی درملتون دی، چې په سم وخت کې سم شی تولیدولو توان لري کله چې موږ د هغه روحاني توازن سره همغږي یو چې خدای زموږ دننه ساتلی دی.

ټول فشار زیانمنونکی نه دی؛ فشار زموږ د بدن له لارې جریان لرونکې حیاتي انرژي راویښوي او فعالیت او حرکت هڅوي مطالعاتو ښودلې چې د فشار مناسب مقدار ګټور دی.

خو ستونزه هغه وخت رامنځته کېږي کله چې فشار له صحي کچې څخه زیات شي

موږ هر یو د فشار لپاره شخصي حد لرو، او کله چې دا حد تیر شي، موږ د هغه څه په پرتله ډیر فشار راوړو چې باید وي، او موږ ممکن د هغې څخه خبر نه شو تر هغه چې ستونزې په بدن، احساساتو او ذهن کې څرګندې نشي.

د خدای سره ژوند خوښي او خوشحالي ده، پداسې حال کې چې د خدای پرته اندیښنه، ګډوډي، سختۍ او حتی ناورین شتون لري. نو څنګه موږ کولی شو په هغه ژوند کې چې د آفتونو او غمونو تر ولکې لاندې وي سوله او ارامي ومومو، او دې ځمکې ته یو څه خوښي راوړو؟

لومړۍ اړتیا دا ده چې د ژوند د فشارونو څخه خبر اوسو کله چې موږ د دوی تر اغیز لاندې یو

خدای پاک حکمت او پوه دی، او هغه زموږ بدنونو ته د آرامۍ، ناراحتۍ، ارامۍ او اضطراب په څیر نښې نښانې ورکړې دي، او موږ باید دې نښو ته پام وکړو. زموږ په بدنونو کې یو الهی عقل شتون لري چې هڅه کوي موږ ته یو څه ووایی، او موږ باید د فشار یا آرام په وخت کې دا پیغامونه واورو. کله چې تاسو د فشار احساس کوئ، خپل ذهن د خپل بدن په هغه برخه متمرکز کړئ چې د فشار سره مخ دی، بیا ژوره ساه واخلئ او په ورته وخت کې، په نرمۍ سره هغه برخه فشار کړئ تر هغه چې دا وایبریټ شي. بیا آرام وکړئ او فشار خوشې کړئ. دا به په بدن کې د انرژي او حیاتي توازن ساتلو کې مرسته وکړي او د فشار له زیان رسونکو اغیزو څخه یې خوندي کړي.

موږ کولی شو د تنفس له لارې هم احساساتي فشار اداره کړو کله چې تاسو ویره یا کوم بل زیان رسونکی احساس احساس کوئ، په ورو، ژور او تال سره څو ځله تنفس وکړئ او وباسئ، ستاسو بدن ته اجازه ورکړئ چې د هر تنفس سره آرام شي. دا به ستاسو د زړه ضربان ورو کولو، د

وينې نورمال جريان بيرته راوستلو، ستاسو د اعصابو له لارې د حياتي انرژۍ جريان اسانه کولو کې مرسته وکړي، او ستاسو ذهن آراmolo او ستاسو فکرونو پاکولو کې مرسته وکړي.

ژوند يو بيړنی حالت نه دی؛ دا يو ښکلی الهی اظهار دی، او موږ بايد ترې خوند واخلو راځئ چې په ياد ولرو چې موسکا يو ځواک دی؛ که موږ يې ونه کاروو، موږ د ژوند يو مهم اړخ له لاسه ورکوو.

انسانان د احساساتو او احساساتو سره روحونه دي، او دوی يو بدن لري چې دوی يې د جامو يا بهرنۍ کوټ په څير اغوندي مګر تر هغه چې موږ يوازې د بدن او احساساتو په کچه ژوند کوو، موږ به د فشار او فشار منفي اغيز لاندې راشو.

کله چې موږ د خپل اساسي طبيعت سره همغږي يو، کوم چې روح دی، د روح خوښۍ زړه ته راځي او په مينه بدليږي د دې مينې احساس کول، د روح د سولې او آرامۍ سره تړلی، او د هغې د همغږۍ نفوذ لاندې عمل کول او تعامل کول، د طبيعي ژوند کولو لپاره ترټولو مناسبه لاره ده چې په نړۍ کې له کړکيچونو او تضادونو ډکه ده. د دې خوښۍ سره همغږي کول د ژوند د ستونزو حل دی.

يادونه: د دې بيان په اړه: "بدن يو د فشار ضد درمل او نور مواد توليدوي چې فشار او فشار کموي، د ډاکټرانو لخوا وړانديز شوي درملو په پرتله لږ قوي او مؤثر ندي،" دا د طبي مشورې او نسخو پرته د پريښودو مشوره نه ده، له همدې امله د وضاحت اړتيا ده.

مقناطيسي معادلې

يو کس چې قوي حضور او بد تمايلات لري + يو مهربان خو کمزوری اراده لرونکی کس = بد مقناطيسيت په مهربانۍ غالب وي

يو کمزوری اراده لرونکی کس چې بد تمايلات لري + يو قوي اراده لرونکی کس چې ښه تمايلات لري = ښه مقناطيسيت په بدو غالبيږي

کمزوری روحاني مقناطيسيزم + بد بايو مقناطيسيزم = قوي بد مقناطيسيزم

قوي اخلاقي ځواک + کمزوری اخلاقي ځواک = لوی اخلاقي ځواک

هغه ځوک چې غوسه او تاوتریخوالی کوي + هغه ځوک چې نرم او مهربان وي = د غوسې مقناطیسیت په نرم غالب وي

قوي، متوازن او ارام مزاج + هغه مزاج چې ځینې وختونه د نارضایت لامل کیږي = د ارام مقناطیسیت غالب وي

اوږدمهاله ریښې شوې ناکامي + لږ ریښې شوې ناکامي = قوي ناکامي مقناطیسیت

قوي مثبت بریالیتوب + لږ مثبت بریالیتوب = زیات شوی بریالیتوب

د ناکام قوي وایبریشن + د بریالیتوب قوي وایبریشن = یا د ناکام قوي مقناطیسیت یا د بریالیتوب قوي مقناطیسیت، د چاپیریال او شرایطو پورې اړه لري.

یو قوي، سالم ذهن + بشپړ جهالت = یا هوښیاري او مهارت یا جهالت او حماقت

غوره روحاني ځواک + غوره عملي ځواک = روحاني مقناطیس - یو واقعیا غوره عملي ځواک

که خلک په آسمان کې د سیارو ګڼ شمیر موجودات ووینې چې شاوخوا یې دي، شاید ځینې به هڅه وکړي چې خپل مړه شوي عزیزان ومومي. خدای زما روحاني سترګې خلاصې کړې دي، او زه ډیری هغه روحونه وینم چې له ځمکې څخه وتلي دي. په روحاني سترګو (د تندي مرکز) باندې ژور تمرکز کولو سره، یو ځوک کولی شي د داخلي لید سره هغه روښانه نړ وګوري چې د ټولو ښو روحونو لخوا میشته ده چې د رحمن حضور ته د آسماني الوتکې ته پورته شوي دي.

په انسانانو کې، زړه د بېسیم رسیدونکي په توګه او روحاني سترګه د لیږدونکي په توګه کار کوي حتی که تاسو خپل مړه شوي عزیزان نشئ لیدلی، که تاسو په ارامه توګه خپل احساسات په زړه متمرکز کړئ، تاسو کولی شئ د هغو عزیزانو شتون احساس کړئ چې اوس په آسماني بدنونو کې ژوند کوي، د خدای له سولې او امنیت څخه خوند اخلي او د بدن له محدودیتونو څخه د دوی په آزاد کې خوشحاله دي، نو تاسو د دوی په سوله کې آرام وموموئ او ستاسو زړه د دوی په اړه ډاډمن کیږي.

کله چې زه د خدای نوم وایم، زما ټول وجود به لویه خوښ کې ویل کیږي، مګر دا حالت یوازې د ډیرو هڅو وروسته ما ته راغی. په لومړي سر

کې، زه د لیوالتیا لپاره نه وم، ځکه چې زما ذهن هغه وخت بې لارې و، مګر اوس، هرڅومره ژر چې زه خپل فکرونه او بوهاوی په روحاني مرکز - د ابرو ترمنځ ځای - تمرکز کوم - ټول فکرونه ورک کیږي، تنفس په خپله خوښه بندیږي، زړه ټکان ودروي، د ذهن ګډوډي کمیږي، او د وجود حالتونه په روح باندې راښکته کیږي، نو زه روحاني خوشحالي تجربه کوم او په الهي خوښ کې ډوب یم.

زرین ویناوې

خوښي زما حق دی، زما میراث دی، او زما پټه الهي خزانه ده ما ته لارښوونه وکړئ چې په ځان کې هغه خزانې ومومم چې د پاچاهانو له خوبونو څخه غوره وي.

* * *

ژوند یو هوښیار حرکت دی چې منظم تال لري دا په بې جان شیانو کې ځان ته شکل ورکوي، یا ژوندی او متحرک شکل اخلي ژوند په هرڅه کې شامل دی او په هرڅه کې نفوذ کوي.

* * *

اې تر ټولو لوی عاشق، ته ژوند یې، ته زما هدف او زما ارمان یې.

* * *

په خپل آسماني باغ کې ماته یو غوړېدلی ګلاب راکړه، یا ستا د مینې په ځلیدونکي غاړک کې یو ځلیدونکی مڼ راکړه، یا ماته تر ټولو لوی عزت راکړه: ستا په زړه کې تر ټولو کوچنی ځای.

* * *

هر چیرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاینه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.

* * *

راځئ چې د خوبونو طلایي غال د خوږو خاطرو او پاکو فکرونو د وریښمو تارونو سره اوبدو.

* * *

مینه د شګو کاغذ په څیر ده چې ذهن روښانه کوي او له شخصیت څخه سختي لرې کوي.

* * *

وباګانې، آفتونه، او په طبیعت کې تاوتریخوالی بدلونونه چې ویجاړتیا، ویجاړتیا او پراخه زیان راوړي "الهي فرمانونه" ندي. دا آفتونه د انسانانو د فکرونو او کړنو څخه رامینځته کیږي چیرې چې د نړ د ښه او بد نازک توازن د زیان رسونکو څپو او ارتعاشاتو د راټولیدو له امله ګډوډ شي چې د انسانانو

د بدو ارادو او غلطو کارونو له امله رامينځته کيږي، ګډوډي واکمني کوي او پراخه ويجاړتيا رامينځته کيږي.
* * *

زه به د هر چا څخه غوره ګټه واخلم، او د ټولو قومونو د ښو ځانګړتياوو ستاينه به وکړم پرته له دې چې د دوی نيمګړتياوې په پام کې ونيسم.
* * *

لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذيې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ بايد هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.
* * *

مهرباني خبرې د ډېرو ناروغيو لپاره يوه حيرانونکې درملنه ده، چې يو پياوړی، تقريبا جادويی، مقناطيسي ځواک لري چې خپل ويناوال ته ډيرې برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه د يو نازک جريان احساس کوي، دوی د سکون له ژور احساس څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جريان د هغې لوړې سرچينې سره تړلی دی، يو دوامداره جريان چې د دې سرچينې سره په همغږ کې روحونو ته رسيږي، دوی ته دا توان ورکوي چې د سولې لپاره ليواله کسانو ته خوښ انتقال کړي.
* * *

د زړه څخه څومره مهرباني خبرې ډېرې غمونه لرې کړي دي او څومره هوښيار غړونو تياره لارې د خوښ او سکون په څراغونو روښانه کړې دي!
* * *

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناک درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې موږ يې تجربه کوو معنی او هدف لري.
* * *

سره له دې چې تجربې ډېرې سختې دي، دوی د اور په څير دي چې د اوسپنې ډېرې ويلي کوي او په شکلي، دوامدار او څو اړخيز فولادو بدلوي.
* * *

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چليږي، هر هغه څه چې زه يې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د يو نه ليدونکي، آسماني ډيزاين په توګه بڼه اخلي او بيا په واقعيت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګنديږي.
* * *

کله چې ذهن د یو لېواله روح له ژورو څخه خدای ته یو زړه سوانده، په زړه پورې غږ وکړي، د روح غږ به نړیوال زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي. دا فکري غږ اراده تر هغه وخته پورې وده کوي تر څو چې د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره اړین ځواک ولري.

* * *

کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره همغږي وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغې د ترلاسه کولو لپاره کافي دي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره همغږي وي.

* * *

یو کس باید ټول هغه فکري وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو په لټه کې وقف نه کړي، داسې نه چې دوی ځانونه د مادیزم په جادو کې له لاسه ورکړي او د ځان لپاره غیر ضروري محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي. پرځای یې، دوی باید خپل فکري وړتیاوې د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او د خپلو اخلاقي وړتیاوو د پراختیا لپاره هڅه وکړي ترڅو د سم او غلط ترمنځ توپیر وکړي، او د هغه څه ترمنځ چې زیانمن دي او هغه څه چې ګټور دي.

* * *

حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه کسان چې دا طریقه غوره کوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

* * *

اې ربه، د سکون دروازې پرانیزه او زما د روحاني افکارو پټنځای د بدو وسوسو له بریدونو څخه وساته او پریږده چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمانونو ګلابونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.

* * *

نظري پوهه الهي پوهه نشي ترلاسه کولی، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو باندې ونه لګوئ چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، که نه نو یو څوک به ځان د ګڼو فکري ځنګلونو په مینځ کې ومومي او د تیوریو له ساحې څخه به تیر نشي.

* * *

خوښي د ژوند د بې ثباته حالاتو په وړاندې د رواني بریا پایله ده.

* * *

هغه څوک چې خدای یې پیژني ممکن نړ ته نا اشنا وي

* * *

که چیرې یو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي [پرته له حقیقي ازموینې]، هغه به د یوې پورتې ایبل ثبت کولو وسیلې په څیر شي چې متلونه تکراروي او لوړې جملې منعکس کوي، او نور به هغه یو پوه عالم وګڼي، مګر دا ټول پوهه د حقیقت مستقیم درک سره نه پیاوړې کیږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري.

* * *

په نړۍ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چیرته مخه کولی شي؟ د یو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغیزمن شوي، هیڅ ګټه نلري، او د یو چا د چاپیریال، کورنۍ، هیواد یا نړۍ اغیزې د ریښتینې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی باید خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کیدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونیسي، یو غږ چې د حقیقت سره همغږي وي.

* * *

خپل زړونه د الهي نازلېدو لپاره خلاص کړئ ترڅو دا ستاسو له لارې جریان ولري او ستاسو ژوند له روحاني برکتونو او نیکمرغۍ ډک کړي.

* * *

هر هغه کار چې تاسو یې کوئ او هر هغه لاسته راوړنې چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ، تل په یاد ولرئ چې خدای هغه سرچینه ده چې تاسو ته ټول هغه ځواک درکوي چې تاسو یې د کار کولو او لاسته راوړلو لپاره اړتیا لرئ.

* * *

ای ربه، په فقر او سوکالۍ کې، په ناروغۍ او روغتیا کې، په ناپوهۍ او حکمت کې، او اجازه راکړئ چې ستا مبارک رڼا ووینم چې په یوه شیبه کې روغتیا او شفا ورکوي.

* * *

د خپلو فکرونو په یوازیتوب کې، زه ستا د مبارک غږ اوریدلو ته لیواله یم، زما د حافظې په پوښونو کې پټ شوي سخت، ځمکني غږونه له ما څخه لرې کړه، زه غواړم د خپل روح په سکون کې د تل لپاره ستا ارام، خوږ غږ واورم.

* * *

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او ځینې وختونه موږ ټکر کوو او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوو موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ پریږدو ځکه چې موږ د ژوند په تیارو لارو کې ګرځو. هغه د ناپوهۍ او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږمۍ ده، د بیدارۍ په ساعتونو کې د رڼا لمر دی، د

لاربښوونې څراغ دی، او د هغو کسانو لپاره لاربښود ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.

* * *

د انسان لپاره وخت دی چې خپل شعور د هېرولو له خوب څخه د روح بیدار ته راویښ کړي.

* * *

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، چې زموږ پوهاوی د ناپوهۍ او تنګ او محدودو افکارو له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوالې انساني خواخوږۍ افقونو ته لوړ کړي.

* * *

حالات به بالاخره ښه شي ځکه چې د خدای قدرتونه او معجزې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي، او څوک چې د وضعیت په ناګزیر کیدو قانع نه وي او هڅه کوي چې په خپل ذهن او ایمان سره هغه څه ته ننوځي چې له پردې هاخوا دي، د هغه لپاره به دروازه پرانیستل شي چې [د هر مومن لاس لخوا ټکول شوی] دی.

* * *

ایمان هیڅکله بې پروا یا د شرایطو سره په هوښیارۍ سره چلند نه کول معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې یوازې خدای کولی شي په سختو او فشار لرونکو شرایطو کې د هغه ملاتړ وکړي که چیرې هغه په خپل ټول زړه، روح او احساساتو سره هغه ته مخه کړي.

* * *

که زموږ حواس موږ ته ټول حقیقت راورسوي، موږ به ځمکه د الکترونونو د سیندونو په څیر وګورو، او موږ به د دوړو هر ذره د رڼا د څرخیدونکي ډله په توګه وګورو.

* * *

هغه کسان چې له مادې څخه تر روح پورې خپل بصیرت سره ننوځي، د وهم ماهیت پوهیږي او د حقیقت جوهر پیژني.

* * *

که یو څوک د افریقا په ځنګلونو کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغۍ یا فقر سره مخ وي، هغه باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس له خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي.

د ځان د ساتنې لپاره تر دې بله اغېزمنه لاره نشته البته، يو څوک بايد د پيښو سره په معامله کې منطق وکاروي او په ورته وخت کې په الهي مرسته بشپړ باور ولري.

* * *

هغه مينه چې د ټولو مخلوقاتو په زړونو کې اوسيږي - د ټولو ميندو، پلرونو، ملګرو او عزيزانو مينه - د الهي مينې څخه اخيستل شوې ده.

* * *

د لويو او کوچنيو دندو ترمنځ بايد توپير وشي، تر ټولو مهم ته د يوازې مهم په پرتله لومړيتوب ورکړل شي. سربيره پردې، هيڅ دنده بايد د بل سره په ټکر کې نه وي. صحيفې موږ ته وايي چې کله يو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا د دې ثبوت دی چې دا ريښتينې دنده نه ده.

* * *

لکه څنګه چې د لمر حياتي وړانګې خپريږي، زه به د بې وزلو او پريښودل شويو [هغه کسان چې ټولنې پريښودلي دي] زړونو ته د اميد وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې هوډ رامينځته کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو شاګردانو ته وويل: "د خپلې مينې له حلقې څخه هيڅوک مه وباسه، ټول په خپل زړه کې وساتئ او دوی به تاسو په خپل زړه کې وساتي"

* * *

ربه، ما سره مرسته وکړه چې تل زما د ارادې څخه د ګټورو او ښو کارونو د ترسره کولو لپاره کار واخلم.

زما سره مرسته وکړه چې ستا د ارادې سره سم عمل وکړم ترڅو زما ټول فکرونه ستا موخو ته ځواب ووايی او ستا د ارادې سره همغږي وي.

هغه زما سره مرسته وکړه چې زما دننه پټ، برکت لرونکی ځواک راويښ کړم ترڅو زه په ټولو ستونزو او ازموينو بريالي شم.

* * *

هغه زړور او عاجز روحاني شخصيت ته راويښ شئ - هغه چې د زمريانو ځواک د کوترو نرمۍ سره يوځای کوي.

* * *

زه به د ترخې، غلطې نيوکې، او نه هم د لوړې ستاينې او چاپلوسۍ څخه ځوريږم، زما يوازينۍ هيله دا ده چې ستا اراده وکړم، ای ربه، او ستا رضا ترلاسه کړم.

* * *

تاسو تصور نشئ کولی هغه لویه خوښۍ چې تاسو به یې ډک کړئ کله چې تاسو د الهي شتون احساس کوئ ستاسو روح به د خدای د بې حده مینې لخوا مست شي دا هغه مینه ده چې د هر انساني مینې څخه په ملیونونو ځله لوړه ده - هغه مینه چې ستاسو ټولې هیلې پوره کوي او ستاسو زړه د خوښۍ او قناعت سره ډکوي.

* * *

د داخلي تمرکز له لارې، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول په ځان او شاوخوا کې روحاني خوښۍ تجربه کړئ که تاسو دا پوهاوی وروزئ، ستاسو شخصیت به په همغږۍ سره وده وکړي، او تاسو به د خلکو او نورو موجوداتو لپاره یو زړه راښکونکی مقناطیس ترلاسه کړئ.

* * *

اې لوی ساتونکی، زه پروا نه لرم که زه د خپل تقدیر له امله هرڅه له لاسه ورکړم، کوم چې زما خپله جوړ شوی دی، مګر زه له تا څخه غوښتنه کوم، زما یوازینۍ پناه، چې زما د مینې شمعې ستا لپاره د غفلت او هېرولو له بادونو څخه خوندي کړي.

* * *

راځئ چې د سولې پاکې او تازه اوبه وڅښو چې د مناسبو شرایطو له چینو څخه بهېږي، او زموږ د مثبت فکر کولو او خوشبینه لید لرلو قوي هوډ سره پیاوړې کیږي.

* * *

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښۍ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ

* * *

هڅه وکړئ چې زړور او خوښونکي کارونه وکړئ چې ډیری خلک یې نه کوي، او هغو کسانو ته مینه او سوله ورکړئ چې نور یې له پامه غورځوي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"که تاسو د ذهن په روزنه کې وخت ونه لګوئ، نو هیڅ ډول مادي سوکالي به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې د شعور روزنه ده ترڅو هغه فکرونه او عملونه تغذیه کړي چې د خوښۍ لامل کیږي."

ستا خوښي ستا بريا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک يې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا ځوروي کله چې زه هلک وم، ما به خپل صبر له لاسه ورکاوه کله چې ځينې خلک زما په اړه غلط اوازې خپرولې وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تاييد يا ستاينې څخه ډير مهم دی.

* * *

کاشکې ته د الهي مينې کيسه پوهېږې چې ځينې عقيدتمندان يې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هيڅ بله تجربه د دې خوښۍ سره پرتله نشي کيدی زه يو ولی پيژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مينه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مينه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مينه لري، او هغه هيڅکله د يوې شيبې لپاره هم نه پريږدي.

* * *

ډېر کم هغه کسان دي چې د خپلو ذهني او روحاني ځواکونو د پراختيا سره علاقه لري.

* * *

ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ځنډ تر سيوري لاندې ډوب شئ د سترې کوونکي عادي واقعيت له خوب څخه راپورته شئ او د يو پاک ژوند افق ته لاړ شئ چيرې چې لاسته راوړنه، خوښۍ او سوله وي.

* * *

ستاسو په دننه کې لوی ظرفيت پروت دی چې پانګونې ته انتظار باسي، او تاسو يوازينی کس ياست چې د هغې فعالولو او ګټه پورته کولو توان لرئ.

* * *

د بدو عادتونو او غير صحي خواهشاتو څخه آزادي د مادي برياليتوب په پرتله ډيره لويه خوښي راوړي.

ادبي برياليتوب يوه رواني خوښي راوړي چې بهرني شرايط نشي کولی له تاسو څخه واخلي.

* * *

تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د پيسو په راټولولو مصرف کړئ، مګر دا پيسې به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنيت درکړي چې تاسو يې غواړئ، برعکس، دا به تاسو ته نوره هم ناخوښي راوړي ځکه چې خوښي او سوله په ذهن کې ژوند کوي، نه په شيانو کې.

* * *

اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په ذهن کې ننوځي، او د هغو خلکو سره د ملګرتیا پرمهال محتاط اوسئ چې منفي فکرونه او بدبینانه لید لري، ترڅو د دوی کمزوري فکرونه ستاسو په ذهن کې ننوځي، پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې درجې ته رسیدلی وي چې د نورو فکرونه یې کمزوری نه کړي، بلکه برعکس، دا د نورو فکرونو پیاوړي کولو او د دوی په ځان باور لوړولو توان لري.

* * *

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه له فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به ونه شو کولی خپل هیڅ کار ترسره کړو. دا د هغه په وړاندې زموږ تر ټولو لویه دنده ده.

* * *

د دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري په پیل کې، هر دود یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم سمه ده، نو دود معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید پوه شو چې څه سم دي او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.

* * *

کله چې تاسو دومره ډیر خلک وینئ چې خوښ یا بریالیتوب نلري، نو فکر مه کوئ چې دا د دوی برخلیک دی تاسو کولی شئ ځان هغه څه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې تاسو په ریښتیا سره بریالي کوي.

* * *

که تاسو په ځان کې هیڅ نه لرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست، مګر که تاسو شاوخوا هیڅ نه لرئ او په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي یاست. له همدې امله، دا ناممکنه ده چې د خلکو د بهرني شرایطو پراساس قضاوت وشي.

* * *

د ګڼې ګوڼې په منځ کې، ممکن یو څوک وي چې د روحاني لوړوالي حالت ته رسیدلی وي او له داخلي سولې او عالي روحاني خوښ څخه خوند اخلي.

* * *

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر

يا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډيرى ځله د دې مبارک ځواک کار او اغيزمنتوب تجربه کړى دى.

* * *

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم يا د سمندر په ژورو کې ډوب يم، زه پوهيږم چې زه د خداى سره يم او هغه زما سره دى، او هيڅ شى ما ته زيان نشي رسولى. دې پوهې ماته يوه نه بيانيدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

* * *

په دې کې شک نشته چې د نوي شى اخيستل يوه خوندوره تجربه ده، خو يو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتى په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هير کړئ او د بل څه هيله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بيل به هير نشي، په ځانګړي توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخيستى وي!

* * *

يو کس بايد د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او څومره چې امکان ولري ساده يې کړي دوى بايد د اړتياوو او بيړنيو حالتونو لپاره يو څه پيسې سپما کړي، د عيش او عشرت پر ځاى سپما ته لومړيتوب ورکړي، او د دوى د ورتيا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په يو يا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هيڅ شى کم نه کړئ او له هيڅ شى څخه به محروم نه شئ.

* * *

د ټولو زړونو په خوښۍ کې، زه ستا د خوښۍ غږ اورم، اى ربه، او د ټولو مومنانو په ملګرتيا کې، زه ستا مينه احساسوم، زه خوشحاله يم او زما زړه د خپلو ملګرو په برياليتوب او سوکالۍ خوشحاله دى، لکه څنګه چې زه په خپل هوساينې او اسانتيا کې خوشحاله يم لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت هڅوم، زه د خپل حکمت خزانې ضربوم، او د ټولو په خوښۍ کې، زه خپل ځان وموموم.

* * *

د خوښۍ تر ټولو لوى دښمن د عيش او عشرت د اخيستلو لپاره پيسې پور کول دي خلک په غلطۍ سره باور لري چې دوى نشي کولى خوشحاله شي تر هغه چې دوى يو ځانګړى شى ترلاسه نه کړي مګر حتى د دې شى ترلاسه کولو وروسته، دوى به ريښتينې خوښۍ تجربه نه کړي، سره له دې چې لنډمهاله خوښۍ راوړي د ځمکني خوښۍ سراب تعقيبولو څه معنى لري

چې یوازې د ماتولو ژمنې کوي؟ خلک باید ساده ژوند وکړي، پرته له دې چې ډیری شتمنیو ته اړتیا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري.

* * *

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښۍ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښۍ او خوښۍ دوزخ کیږي زه پوه شوی یم چې د دې داخلي خوښۍ پرته، د مسؤلیتونو بار به زما څخه زما سوله غلا کړې وای او ما به زما له خوښۍ څخه بې برخې کړی وای.

* * *

که شتمني د ناروغۍ او ستونزو سره یوځای شي، نو پایلې به یې بې شمیره وي حفظ الصحه او روغتیا پاملرنه د لویدیځ د ځواکونو څخه دي. زیانمنونکي حشرات او وژونکي میکروبونه په پرمختللو هیوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کیږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډیر دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هیوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پیرود سیسټمونو له امله د بیلونو تادیه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

* * *

موږ د هماغه شعور یوه نه بېلېدونکې برخه یو چې له هغې څخه دا لوی کائنات راپورته شوی دی.

* * *

آیا تاسو کله هم د پسونو یوه ډله لیدلې ده؟ که چیرې یو یې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله یې پرته له ځنډه تقلید کوي ډیری خلک داسې دي چې یو څوک ممکن یو نظر راوړي یا یو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ییزه توګه کودتا وکړي او کاپي یې کړي. دا نمونه د نسلونو راهیسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او موږ نشو کولی ادعا وکړو چې ټول یې سم یا سم دي مګر څوک پوهیږي؟ شاید د دې دودونو او دودونو ځینې یې بې معنی او بې معنی وي.

* * *

کله چې د فکرونو ګډوډ طوفان کم شي، موږ د سولې سلطنت ته ننوځو او الهي حضور ته لمس کوو

* * *

د خدای په اړه فکر وکړئ، یا د یوې ښکلې منظرې په اړه چې سوله هڅوي، یا د خوښۍ او خوندورې تجربې په اړه فکر وکړئ مثبت، ارام ذهني فعالیت ځواکمن او تازه کوونکی دی.

* * *

موږ په یوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شاید فکر وکړئ چې پیسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو یې ترلاسه کوئ، تاسو ومومئ چې تاسو لاهم ناخوښه یاست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او — خدای مه کړه — خپله روغتیا له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن ښه روغتیا ولرئ او خپلې پیسې له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن شتمني او روغتیا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډیری ستونزې ولرئ، مهرباني وړاندې کوئ یوازې د کرکې او نفرت سره مخ شئ پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هیڅ شی تاسو ته په ریښتیا سره قناعت نشي ورکولی.

* * *

ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه ګرځي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ریښتیني ماهیت او په کاسمیک ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رڼاګانې ګرځي.

* * *

هلته، د بې تیاره تیارې هاخوا، بې غږه خاموشي، او بې تخلیقه هیڅ شی، ابدي جوهر پروت دی، کوم چې د وجود اصل او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچینه ده، لیدل کیدونکی او نه لیدل کیدونکی.

* * *

خدای دا ځمکه زموږ لپاره یوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کیدو لپاره نه ده پیدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه اراده وپیژنو او د خپل وجود هدف درک کړو. یو څو هوښیارانو د کایناتي پلان معنی درک کړې ده، مګر ډیری خلک ړانده دي او د دې هدف څخه بې خبره دي.

* * *

پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه و؛ زما هدف دا و چې په انسانیت کې خپلو ورونو او خویندو ته خدمت وکړم له همدې امله، خدای زما لپاره د ځان ملاتړ او خپل ماموریت بشپړولو لپاره ډیری فرصتونه پرانیستل.

* * *

خدای دا کاینات د یو ثابت او نه بدلیدونکي قانون سره سم د فعالیت لپاره رامینځته کړی که موږ د دې نړیوال قوانینو څخه کوم یو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو. یو څوک چې د یوې لوړې ودانۍ له بام څخه ټوپ وکړي د هغه هډوکي به مات کړي له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو پرته لدې چې پایلې یې وګالو.

* * *

کله چې موږ د نړۍ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو او د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو، نو یو لوی انځور راڅرګندیږي، چې یو بل سره تړلي کرښې، متنوع فصلونه او دقیق توضیحات لري، او موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنیز طبیعت لري.

* * *

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

* * *

د خوبونو هاخوا د پاکوالي، سولې او خوښۍ وړانګې زموږ په اړینو ژورو کې ځلیږي او نڅا کوي.

* * *

د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې زموږ د دې ځمکني سفر په جریان کې څرګندیږي، موږ باید زده کړو چې څنګه خپل پوهاوی پراخ کړو او څنګه د هغو شرایطو په اړه ډیر پوه شو چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ترې تیریږو، او بیا به موږ وکولی شو په ښه همغږۍ کې ژوند وکړو او د خلکو او ژوند سره په اسانۍ او خوندي ډول معامله وکړو.

* * *

ډیری خلک د نورو تقلید کوي یو شخص باید اصلي او تخلیقي وي، او په هر هغه څه کې مهارت ولري چې دوی یې کوي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښۍ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښۍ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

* * *

تر ټولو لویه خوښي - د الهي خوښۍ وروسته - د یو کس لپاره دا ده چې د خپلو نردې خپلوانو سره په سوله کې وي چې د کال هره ورځ ورسره ژوند کوي.

* * *

خلک ډېر وخت په بېړه او بې صبرۍ سره تېروي او ډېر څه نه ترلاسه کوي.

لږ وقفه د فکر کولو او د دې پوهېدو لپاره چې ژوند څه وړاندې کوي، هڅه وکړئ.
* * *
مور باید د سولې په باغونو کې د حکمت داخلي ودانۍ جوړولو لپاره کار وکړو چې د بې شمیره حیرانونکو روحاني فضیلتونو ګلونو سره غوړېږي او ځلیږي.
* * *
داخلي همغږي د ځواک یوه بډایه سرچینه ده او د نوي کیدونکي انرژۍ تولیدوي
* * *
ژوند ته په کتلو سره، سړی پوهیږي چې بریالیتوب اسانه نه دی ژوند ډیری وخت سخت او نه بخښونکی وي، او مور باید د ژوند د ګټلو لپاره مبارزه وکړو د هغه هڅو په اړه فکر وکړئ چې ستاسو د بدن د ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغۍ څخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو پدې کې بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن - تاسو اوږد ژوند وکړئ - په پای کې به آرام شي اړتیا د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره د مبارزې امر کوي دا ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول ریښتینې مهمې لاسته راوړنو څخه محروم کړي
* * *
هڅه وکړئ چې په ټولو شرایطو کې ارام اوسئ، او پریږدئ چې ستاسو د سولې تخم د خوښۍ او قناعت موسکا سره غوړ شي.
* * *
حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا له نورو سره شریکه نه کړي، یعنې خپلې روحاني تجربې او لوړې پوهې، د مقدس پوهې په ترلاسه کولو کې د دوی سره د مرستې له لارې.
* * *
له همدې امله، هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیږي او دې حالتونو ته رسیږي، لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه وړاندې کړي چې ورته اړتیا لري. که تاسو غواړئ ریښتینې بریا ترلاسه کړئ، نو تاسو به نه یوازې خپله شخصي خوښي تضمین کړئ بلکه د نورو خوښي به هم تضمین کړئ.
* * *
هر څوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په

لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډالۍ ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.
* * *
یو څوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، په دې موده کې د خپلې کورنۍ له غړو سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن په پایله کې یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی چلند خود غرضه او د دوی د کورنۍ خوښۍ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو څخه ګټه پورته کړي.
* * *
په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول نه یوازې زموږ حق دی چې پخپله له هوساینې څخه خوند واخلو، بلکې د نورو په وړاندې زموږ اخلاقي مسؤلیت هم دی چې د دوی د مادي شرایطو او د ژوند شرایطو ښه کولو کې مرسته وکړو.
* * *
زه د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا خوندي یم، ما تیاره ماضي سوځولې ده او زه یوازې د نن ورځې په اړه اندیښمن یم.
* * *
نن زه پوه شوم چې زه د لویې ښېګڼې له رڼا سره یو ځای یم او زه د هغو کسانو لپاره یو څراغ یم چې د غمونو د سمندر د څپو په وړاندې مبارزه کوي.
* * *
خلک د بریالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظریات لري، چې په ژوند کې د دوی د هیلو پورې اړه لري. دا غیر معمولي نه ده چې ځینې خلک واوري چې بریالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي چې "هغه یو بریالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بریالیتوب په ټولو بڼو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.
* * *
د بریالیتوب لپاره یو بل معیار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پایلې راوړو، نو موږ باید نور هم په خپل بریالیتوب کې شامل کړو او د هغې میوې ورسره شریکې کړو.
* * *
بریالیتوب د یو کس د خپل چاپیریال دننه د قناعت او رضایت معنی لري. ریښتینې بریالیتوب د هغو کړنو پایله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې

دي، او دا د نورو خوښۍ او هوساینه د یو چا د خپلې خوښۍ د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که موږ دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو موږ به د بریالیتوب بشپړ او جامع تعریف ولرو.

* * *

دلته په دې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، پلنوالی او کثافت درک کوو، مګر یوه بله کچه شتون لري چیرې چې ابعاد شتون نلري؛ هرڅه روښانه او شفاف دي - هرڅه شعور او ادراک دی د خوند احساس ادراک دی، لکه څنګه چې د بوی حس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه د شعور حالتونه دي لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو په دې لوړه کچه کې هم، ایا موږ دا ټول احساسات د خالص شعور له لارې تجربه کوو؟

* * *

اې ربه، موږ ته د خپل نږدېوالي احساس راکړه، موږ د غوښتنو له بندونو څخه خلاص کړه، او موږ ته داسې داخلي خوښي راکړه چې د ژوند تجربو او د هغې د بدلیدونکو پیښو لخوا اغیزمنه نه شي.

* * *

کله چې زموږ ذهنونه د لوړو ادراکونو سره سمون ولري، روحاني شعور زموږ دننه راڅرګندیږي او موږ د الهي حکمت او مینې حیرانونکي حیرانتیاوې تجربه کوو.

* * *

که موږ په بشپړه توګه له خدای سره مینه وکړو او په خپلو ټولو فکرونو او زړونو سره هغه ته مخه کړو، موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او موږ به ومومو چې هغه په ژوند کې د امنیت ترټولو لوی ځای دی.

* * *

په ظاهري تش او تش ځای کې، یو کاسمیک اړیکه او ابدي ژوند شتون لري چې موږ په کایناتو کې د ټولو ژوندیو او بې جان شیانو سره یوځای کوي، د لوی ژوند څپه د وجود په هرڅه کې جریان لري.

* * *

ابدیت زموږ ریښتینی کور او دایمي استوګنځی دی، او په دې بدنونو کې زموږ شتون یو لنډمهاله شتون دی، لکه د یوې کاروان لپاره چې د صحرا په اوږدو کې سفر کوي لنډمهاله آرام.

* * *

کله چې موږ ځانونه د روح د تخلیقي ځواکونو سره سمون ورکړو، موږ به د هغه نړیوال او لامحدود ذهن سره وصل شو چې زموږ د لارښوونې او

زمور د ستونزو د حل کولو توان لري. تخليقي ځواک به زمور د وجود له لويې سرچينې څخه په دوامداره توګه مور ته راشي، او مور ته به دا توان راکړي چې زمور د فعاليت په هره برخه کې تخليقي بريا ترلاسه کړو.

* * *

مينه د باور، زغم او متقابل درناوي په چاپيريال کې وده او غوړيږي

* * *

ای ربه، مور ته د پاکو افکارو او ښو عادتونو په رڼا برکت راکړه، ترڅو که د بدو عادتونو او منحرفو افکارو تياره مور ته راشي، نو سمدلاسه له منځه لاړه شي او له مور سره مرسته وکړه چې له تا سره په داسې ژوره مينه کې مينه وکړو چې نه مادي وهمونه او نه هم دنياوي لالچونه مور نشي نيولی يا زمور ذهنونه او زړونه نشي نيولی.

* * *

هغه شيان چې په اسان□ سره ترلاسه کيږي ډير لږ ارزښت لري مور دا د لويو سړيو او ښځو د ژوند له مطالعې څخه پوهيږو او دا چې دوی څنګه د خپلو وړتياوو د پراختيا، د خپلو دندو د ترسره کولو، د خپلو اخلاقي ارزښتونو د لوړولو، د ژورې مطالعې په کولو او د ځان غوښتنې څخه د ډډه کولو له لارې لوی شوي دي. مګر هغه پايلې چې دوی ترلاسه کړې او هغه لاسته راوړنې چې دوی ترلاسه کړې د هغه هڅو څخه خورا لويې وې چې دوی يې مصرف کړې.

* * *

ريښتينې ازادي د انتخاب په آزاد□ کې ده چې د حکمت لخوا لارښوونه کيږي او د پوهې، سموالي او ټينګې ارادې لخوا ملاتړ کيږي.

* * *

کله چې تاسو خپله اراده، هوډ او شعوري بصيرت راويښ کړئ، نو ناڅرګند ځواکونه د لوړ شعور څخه - د روح د بصيرت له لارې - راښکاره کيږي ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي او د خدای په مرسته رواني آرام□ او خوښ□ ته لارې روښانه کړي.

* * *

يو کس بايد د خپل روح لارې د خپلو هڅو له لارې پرانيزي هيڅوک په خپله خوښه د سولې او خوښ□ په پرتله رنځ او بدبختي نه غوره کوي جهالت د رنځ ريښه او هغه خنډ دی چې بايد لرې او له منځه يوړل شي جهالت يو زيان رسوونکی واښه دی، ژورې ريښې لري، چې د انسانيت په باغ کې وده کوي او ښه او ګټور نباتات راټولوي.

* * *

ناپوهي باید د نه ماتېدونکي ارادې او کلک هوډ له لارې له منځه یوړل شي د ذهن خاوره باید د متمرکزې پاملرنې سره [په مثبتو] کرل شي، او ښه تخمونه د ایمان په اوبو سره اوبه شي کله چې د مينې حیاتي او ګرمې وړانګې ځلیږي، د نیکمرغۍ تخم به وده وکړي او زیان رسوونکي واښه او پرازیتي نباتات به له منځه یوسي، ځکه چې تیاره د رڼا په شتون کې شتون نلري.

* * *

د مادي شیانو خوښۍ له منځه ځي او ورکېږي، خو الهي خوښۍ هیڅکله نه کمېږي دا یوه الهي خوښي ده چې بې پایه او له تشریح څخه بهر ده.

* * *

موږ باید هیڅکله د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره له غلطو لارو چارو کار وانخلو، او نه هم باید هغه سوله او معنوي شتمني چې موږ یې په ځان کې لرو د خیالي آرامۍ او ځلیدونکي ژوند په لټه کې پریږدو چې ممکن زموږ په وړاندې د دوزخي کړنو او ویجاړونکو اغیزو سره ځړول شوي وي.

* * *

ارامتیا د الهي حضور د ثبتولو لپاره غوره کیمره ده د پاک او دقیقې متمرکز سکون د لینز له لارې، مبارک انځور به د بشپړ وضاحت سره څرګند شي.

* * *

په حقیقت کې، ټول حکمت ستاسو په دننه کې دی او تاسو یوازې دا اړتیا لرئ چې په شعوري ډول ترې خبر شئ.

* * *

ریښتینی قناعت د ځان په ښه والي کې دی، نو ځکه نور تاسو لټوي پرځای د دې چې تاسو یې لټوئ مینه او ملګرتیا باید په وړیا توګه ورکړل شي، پرته له تمې یا غوښتنې څخه تمه یوازې بدبختي او ناخوښي رامینځته کوي حتی کله چې د ځان د ښه والي لپاره هڅه کوئ، یو څوک باید یوازې، خوندي او د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې په سوله کې ودریږي.

* * *

د خوښۍ او خوشبینۍ اوبه دې تل زما له زړه څخه بهیږي، او د دوی تازه څاڅکي دې ټولو هغو کسانو ته چې زه یې وینم، لمس کړي.

* * *

روحاني خوښي په روح کې د نورو سره د هر ډول مرستې کولو لیوالتیا رامینځته کوي، او د هغو اصلاح شویو اخلاقي خوښیو د ستاینې وړتیا رامینځته

کوي چې د خوښ لامل کيږي، په دې توګه د خامو خوښيو په لور تمايل کموي.

* * *

مهمه نه ده چې ستاسو رول څومره کوچنی وي، دا د کاسميک لوبې د برياليتوب لپاره د ونډې اخيستنې له پلوه د لويو رولونو په څير مهم پاتې کيږي چې روحونه يې د ژوند په سټيج کې ترسره کوي.

* * *

بشپړ شعور يو مطلق، لامحدود شعور دی، چې په دوامداره توګه ځان نوي کوي او تخليقيت يې هيڅکله پای ته نه رسيږي، او ستاسو له لارې دا هڅه کوي چې د ځان يو ځانګړی اړخ ځرګند کړي.

* * *

که تاسو يو ځل هم الهي مينه وڅکئ، نو هيڅکله به يې پريږدئ ځکه چې په ټوله کايناتو کې د دې په څير بل هيڅ شی نشته.

* * *

هغه کسان چې خدای پېژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی يوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې دوی کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پايلو څخه خلاصوي.

* * *

ټول ښه او بد اعمال د دماغ په حجرو کې پټ دي او په فکر کې د ښو يا بدو عادتونو يا تمايلاتو په توګه ځرګنديږي.

* * *

هغه څوک چې د خپل دماغ حجرات د دې عادتونو د ځواک سره چارج کولو له امله د غير صحي عادتونو څخه رنځ وړي، کولی شي د ارادې، مراقبت، مخلصانه دعا او دوامداره مثبت تاييد له لارې ځان آزاد کړي تر هغه چې د دوی ټول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام په ښو عادتونو بدل نشي. دا هغه وخت پيښيږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند قوه د دماغ حجرو غير معمولي طبيعت بدلولو لپاره کار کوي، ترڅو دا حجرات د ټولو ښو، نيکو او ښکلي شيانو څخه ډک شي.

* * *

پوهه داخلي سترګه، د روح ليد او د زړه دوربين دی دا د ذهن د ارامتيا او د وجدان د پاکوالي ترمنځ توازن دی.

* * *

هره ورځ مور مختلفې صحنې ګورو، او هره ورځ د زده کړې لپاره یو نوی درس راوړي. تمه کیږي چې یو څوک به د خپل وجود په وروستي هدف تمرکز کولو سره درس زده کړي: د خپل وجود سرچینه او د خپل ژوند بنسټ وپیژني.

* * *

راځئ چې د تیرو غمونو د هېرولو لپاره کار وکړو او هوډ وکړو چې په هغوی باندې فکر ونه کړو، په نه ستړې کېدونکې هوډ او فعالې ارادې سره، راځئ چې خپل ژوند نوی کړو، خپلې برياوې لوړې کړو، او په ځان کې ښې عادتونه او غوره ځانګړتیاوې وروزو.

* * *

هر هغه څوک چې د نورو کمزورتیاوې ښکاره کوي او د هغوی د شرم او کرکې لامل کیږي، له حکمت او سم قضاوت څخه لرې دی.

* * *

د ټولو وختونو او ځایونو لپاره ویناوې

هغه کسان چې د خدای سره په همغږۍ کې دي، زړه راښکونکې ښکلا ویني او هغه عالي خوړوالی خوند اخلي چې په بل ډول یې تجربه نشي کیدی.

کله چې زما روح تاته غږ وکړ، ستا د خاموشۍ وریځې راپورته شوې، ای خدایه، او ستا د رحمت باران په څپو کې راښکته شو تر هغه چې ستا د فضل په یوه ډک سیلاب بدل شو ستا مبارک سیند زما د وجود غاړې ډوبې کړې، او زما روح د ابدیت په اوبو کې ډوب شو، او زما د کوچني ژوند بلبل ستا د ټول شامل وجود په سمندر کې حل شو.

زما لارښود ماته را زده کړل چې څنګه د حکمت د چترۍ څخه کار واخلم ترڅو ځان د الهي حضور وړ معبد جوړ کړم.

که تاسو غواړئ یو عالي هدف ترلاسه کړئ، نو د هغې لپاره د ذهني ماډل په جوړولو سره پیل وکړئ. تاسو اوس کولی شئ په خپل شعور کې هر ډول لارښوونه په کلکه سره تنظیم کړئ که تاسو په خپل ذهن کې یو قوي نظر واچوئ؛ نو ستاسو ټول وجود به د دې نظر سره سمون ولري، او ستاسو عملونه به ورسره سمون ولري.

کله چې تاسو الهي زړه ته لاس ورکړئ، ستاسو ستونزې به له منځه لاړې شي، مینه به ستاسو زړه ډک کړي، او ښکلې روحاني تجربې به ستاسو د ذهن په باغونو کې د پاکو فوارو په څیر نڅا وکړي.

ډېر وریځونه هڅه کوي چې تا پټ کړي او له ما څخه دې پټ کړي، خو د ارمان د اوښکو د شبنم له لارې، ستا مبارک نوم ماته د ټولو پردې او پردې تر شا په روښانه طلایي تورو کې ځلیږي.

د وجدان پاکوالی پدې مانا دی چې له حقیقت سره په شفاف ډول چلند وشي

ځینې ضروري اړتیاوې شته او هغه څه چې ځینې یې "اړتیاوې" ګڼي په حقیقت کې غیر ضروري او اضافي دي ژوند باید د اساسي اړتیاوو په تمرکز کولو او د غیر ضروري عیش او عشرت له منځه وړلو سره ساده شي.

ته څومره لوړ یې، اې دوستۍ، او ستا خاوره څومره زرخیز او مقدسه ده! مینه ستا تغذیه ده او وفادارۍ ستا څښاک دی

کله چې دوه کسان د خپلو توپیرونو سره سره په همغږۍ او اتفاق سره ګرځي، دوی د یوې موخې سره متحد کیږي: په پاکه مینه او متقابل وفادارۍ کې د روح سوله او سکون ومومي او چیرې چې عاشق د محبوب په قیمت خوښي نه لټوي، نو د خیرخواهۍ په باغ کې، د ملګرتیا خوشبویي ګلونه غوړیږي او خپل خوږ بوی خپروي.

نړۍ زموږ ذهنونه په یو بل ډول روزي، موږ دومره ډیرو شیانو سره عادت کوي چې موږ فکر کوو چې خوښۍ د دوی پرته ناممکنه ده، مګر ژوند، او په ځانګړې توګه د ماشومانو ژوند، باید ساده شي؛ که نه نو، ژوند به دوی ته د ترخو مایوسیو له لارې درس ورکړي.

حقیقت د یوازې فکر یا تخیل په پرتله ډیر دقیق او واقعیت لرونکی دی، مګر هغه څه چې موږ فکر کوو یا تصور کوو ممکن ځینې وختونه ریښتیا شي.

تخیل د تخلیقي فکر کولو په پروسه کې یو مهم عنصر دی، مګر، تخیل باید بالغ شي او په یوه قوي باور بدل شي، او دا د قوي ارادې پرته ناممکن دی.

که تاسو د خپلې ټولې ارادې سره یو څه تصور کړئ، نو ستاسو تخیل به په شخصي باور بدل شي، او کله چې تاسو دا باور ساتلی شئ

سره له دې چې ټول مخالف نظرونه دي، ستاسو باور به په واقعیت کې عملي شي.

یو څوک باید زده کړي چې په خپل ځان ودریږي، د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په ملاتړ سره

روحاني خوښي یوه نوې شوې خوښي ده او په هغو کسانو کې په زیاتیدونکې توګه څرګندیږي چې د خدای په اړه ژور فکر کوي. دا یوه خوښي ده چې د سمو پریکړو کولو او سم کارونو کولو کې مرسته کوي، او کله چې وموندل شي، غیر صحي غوښتنې او غوښتنې له منځه ځي ځکه چې دوی د روحاني خوښۍ په پرتله خپل جذابیت له لاسه ورکوي.

زمونږ قادر مطلق خالق مونږ ته ژوند، قوت او حکمت راکړی دی، او دا زمونږ دنده ده چې خپل پام هغه ته واړوو او خپل زړونه په مینه، شکر او د هغه د احسان او مهربانۍ په پيژندنه کې هغه ته پورته کړو.

اې خدايه، زما سره مرسته وکړه چې د غوسې اور ونه بل کړم، داسې نه چې زه د غوسې د اور په اور کې وسوځم، زما او نورو په مينځ کې د سولې شنه څاګانې، زما سره مرسته وکړه چې د خپلې مينې د تل بهيدونکي باران سره د غوسې اور مړ کړم.

زما د نرمۍ او سولې جهيل دې ارام او ارام پاتې شي، د نارضايتۍ د طوفانونو څخه چې له بدبختۍ پرته بل څه نه راوړي، بې خنډه پاتې شي.

د دندې د احساس له امله هڅول شوي کارونه ترسره کول، يا د بل چا په خدمت او مينه کې د شخصي غوښتنو قرباني کول، د ويرې له امله د ترسره کولو په پرتله خورا غوره دي.

حتی کله چې يو څوک د الهي قوانينو سرغړونه ودروي، هغه بايد دا کار د خدای سره د مينې له امله وکړي، نه د هغه د سزا له ويرې.

له هر هغه څه چې ويريږې، خپل فکرونه ترې لرې کړه، هغه خدای ته پريږده او په هغه باندې خپل باور بياورى کړه.

ويره تل له انسان سره وي، او له هغې څخه خلاصبدل د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو سره ممکن دي.

په لومړي سر کې ممکن د فضيلت په لارو تګ ستونزمن وي، خو دا برکتي لارې دي چې د ذهن سکون او ريښتينې خوښۍ ته لار هواروي.

د خدای جلال دې زمونږ د ژوند په هر ګوټ کې ځليږي، د هغه مينه دې زمونږ په زړونو کې ځای په ځای شي، او د هغه رڼا دې زمونږ شعور ډک کړي.

اې زما الهي محبوبه، ګلونه غوړيږي او موسمونه بدلېږي، او ټول ستا په اړه خبرې کوي. سپوږمۍ ستا د موسکا ځانګړتياوې څرګندوي، او لمر ستا آسماني څراغ وړي. زه د اوښکو په سمندر کې لامبو وهم، ستا لپاره له ارمان څخه ډک يم. د ونو په پاڼو او د انسانانو په رګونو کې ستا ژوند او ژوندون بهيږي، او زه ستا د کايناتي زړه ټکان زما په خپل وجود کې احساسوم.

کله چې زه ستا شتون احساسوم، نو داسې احساس کوم لکه څنګه چې زه په بله نړۍ کې ويښ يم، او کله ناکله د دې ځمکې او دې کوچني بدن خوب وينم - زما خپل زه په نه ختميدونکې خوښۍ کې ويښ يم، او زما د ځمکني ژوند خوب ستاسو سره زما د ويښيدو شيبو د خوشحاله يادونو څخه خوشبويه دی. ما د خپلو خوبونو له باغ څخه د شپې خوبونو بوټي ايستلي دي او د دوی په ځای کې يې د خپل الهام ګلابونه کرلي دي، چيرې چې زما د

ليوالتيا بوی به تاسو راوباسي، او تاسو به راشئ چې ما د تلپاتې خوښۍ افقونو ته بوځي.

اې خدايه، ما په پاکوالي او پاکوالي سره شفاف کړه ترڅو زه ستا د شفا ورکولو رڼا زما دننه راوباسم.

زما د ذهن لړزېدونکې هنداره ارامه کړه ترڅو ستا بې پایه مخ منعکس کړي

د ایمان کړکۍ پراخې پرانیزه ترڅو زه ستا د سولې بوی تنفس کړم

اې هغه چې په ځان کې ځلیدونکی یې، اې هغه عظمت چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي، زما په هغو سترګو وګوره چې ستا لپاره لیواله دي، ترڅو زه په وجود کې له تا پرته بل څه ونه وینم.

د ژوند د ټولو پیښو او څرګندیدو تر شا د خدای خاموش غږ پروت دی، څوک چې په دوامداره توګه موږ ته د ګلونو، مقدس کتابونو، زموږ وجدانونو، او ټولو ښکلي شیانو له لارې غږ کوي چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري.

د سالک لخوا د روحاني لوړو څوکو ته د رسیدو لپاره هره هڅه د خدای لخوا د هغه لپاره حساب کیږي او د هغې لپاره ښه اجر ورکول کیږي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ای ربه، زموږ ذهنونه ستا د حقیقت په رڼا روښانه کړه، زموږ زړونه ستا د مینې سره وهل، او زموږ روحونه ستا د خوښۍ او ستا د فضل له کثرت څخه ډک کړه.

له هغه شفاف افق څخه چې ذهن یې نشي ننوتلی، خدای خپل ابدي رڼا خپروي او له کایناتي ذهن څخه عالي الهامونه او برکتي ځواکونه راځي، او تخلیقي فعالیت په خلاصو او همغږي ذهنونو کې جریان لري.

کله چې تاسو ومومئ چې ستاسو روح، ستاسو زړه، د الهام هره څپه، نیلي اسمان، ځلیدونکي ستوري، غرونه، ځمکه، مرغۍ او ګلونه ټول د کاسمیک تال، روحاني خوښۍ او نړیوال یووالي د یوې واحد تار سره تړلي دي نو تاسو به پوه شئ چې دا ټول د الهي سمندر په سینه کې څپې دي چې هیڅ ساحل نلري.

که موږ خپل خالق هېر کړو، نو موږ د کړاو مستحق یو موږ باید پوه شو چې خدای زموږ محبوب دی او له موږ سره مینه لري، او دا پوهه به موږ له خپلو ستونزو او کړاوونو څخه خلاص کړي.

د خدای ریښتینی عاشق هیڅکله د هغه لټون نه پریږدي، حتی که هغه د ډیرو هڅو وروسته هم د هغه په موندلو کې پاتې راشي لکه څنګه چې یو څپې باید د طوفان له کمیدو وروسته د سمندر زړه ته بیرته راشي، همداسې جدي غوښتونکی هم دی؛ هغه یو ضمني باور لري چې خنډونه به مات شي او هغه به ژر یا وروسته د کاسمیک سمندر سره یوځای شي - هغه لامحدود سمندر چې له هغه څخه راغلی او بیرته ورته راځي.

کله چې ذهن په دوامداره توګه د الهي محبوب په اړه فکر کوي، زړه د خوښ او خوښ سندرې وايي.

معنوي ظهور د انسان د اوسني حالت څخه هغه څه ته چې په راتلونکي کې به وي، راڅرګندېدل دي.

یو څوک نشي کولی خپل اصلي طبیعت له نورو څخه پټ کړي، د دوی د افکارو خوځښتونه به په یو ډول د دوی په چلند کې منعکس شي او د دوی د کړنو له لارې به څرګند شي.

ډېر خلک د آزاد په اړه غلط فهم لري؛ دوی آزادي د هغه څه کولو په مانا ګڼي چې یو څوک یې کول خوښوي، او زه دې آزاد ته د خواهشاتو آزادي وایم.

د آزاد د اصلي ماهيت په اړه د غلط فهم له امله، ځینې والدین خپل ماشومان د خپلو غوښتنو سمدلاسه پوره کولو سره دود ته غلام کوي. ماشوم بیا په دې باور لوی کیږي چې تر هغه چې د دوی غوښتنې ومنل شي، دوی خوشحاله دي، او د ژوند هدف د هرې غوښتنې پوره کول دي. په هرصورت، دوی وروسته پوهیږي چې دوی غلط وو، ځکه چې بهرن نړ د کورني ژوند څخه په بشپړ ډول توپیر لري، او دوی زده کوي چې د هرې غوښتنې پوره کول اسانه ندي! نور ممکن دوی یو طرف ته کړي او د خپلو غوښتنو تعقیبولو لپاره یې له پامه وغورځوي په پایله کې، ماشوم د خپلو غوښتنو د پوره کولو لپاره د ډیرې غوښتنې له امله سخت او په احساساتي توګه بې حسه کیږي. له همدې امله، والدین باید د خپلو ماشومانو سره مرسته وکړي چې خپله اراده او بصیرت رامینځته کړي ترڅو دوی وکولی شي په نړ کې د هغې په جالونو او خطرونو کې د راګیر کیدو پرته ژوند وکړي.

مور وایي، "هغه ته به مینه سره درس ورکړئ" البته، د ماشومانو سره به مینه چلند کول عموما ښه دي، مګر ډیره خوږه ډیره غاښونه خرابوي، او به ورته ډول، ډیره مینه ماشومان خرابوي یو څه ټینګښت او هوډ اړین دی، مګر که چیرې د یو ماشوم سره د غلط لپاره چلند وشي او سخته سزا ورکړل شي، نو پایلې به یې ډیرې خطرناکې وي. د ماشومانو سره د چلند او چلند په څرنګوالي کې باید توازن شتون ولري؛ هر پلار باید خپل مزاج په مینه او نرم سره نرم کړي، او هره مور باید خپله مینه په حکمت او عقلانیت سره خوندوره کړي.

یو کس باید د خدای لپاره د مینې او لیوالتیا یو باثباته رواني حالت وساتي. ما ډیری دندې هڅه کړې، مګر زما د کار طبیعت هر څه وي، زما فکرونه تل د خدای سره پاتې کیږي.

موږ باید له دې تخلیق څخه خوند واخلو، مګر پرته له دې چې دا موږ غلام کړي او تجربې ماته دا ښوولې چې د خدای موندلو خوښ بې ساري ده.

د لویو کارونو د پیل کولو دمخه، یو څوک باید په ارامه توګه کښیني، حواس او فکرونه ارام کړي، ژور مراقبه وکړي، او د روحاني لارښوونې او سالم لارښوونې ترلاسه کولو لپاره الهي مرسته وغواړي.

اجازه راکړئ چې یوه شم چې د سهار په مخ، د ګلونو په شونډو، او د شریفو نارینه وو او ښځو په مخونو موسکا ستاسو موسکا ده.

زه به د بدبختیو، بد بخت، ناروغ، یا کوم ناڅاپي خنډونو د پرله پسې انځورونو څخه اغیزمن نه شم ځکه چې زه پوهیږم چې یو منظم شعور چې د کاسمیک شعور سره نږدې تړاو لري په ضمني ډول د ناکامیو او ځورونو سره مخ نه کیږي.

ازادي د عقل سره سم د عمل کولو وړتیا ده، نه د احساساتو، عادتونو او خواهشاتو د حکمونو سره سم. د نفس اطاعت غلام ته لار هواروي، پداسې حال کې چې د روح هڅونو ته غاړه ایښودل د محدودیتونو څخه خلاصون لامل کیږي.

دا ماته هیڅ توپیر نه کوي چې زه په یوه شانداره ما کې اوسېږم یا په یوه ساده کوټه کې، تر هغه چې خدای زما سره وي.

زه به خپلې صادقانه لاسته راغلې پیسې د ساده ژوند کولو لپاره وکاروم، او له اسراف څخه به لاس واخلم.

په خدای باور او د ارادې د ځواک کارولو له لارې، یو څوک کولی شي ناروغ، ناکام او ناپوه باندې بریالي شي، تر هغه چې د ارادې خوځښتونه د فزیکي یا رواني ناروغیو د خوځښتونو په پرتله قوي وي. څومره چې ناروغي اوږده وي، هومره یې اراده باید قوي او ټینګه وي، او څومره چې عقیده ژوره او ثابته وي، د مطلوبې پایلې ترلاسه کولو لپاره.

اې ربه، ما ته الهام راکړه چې په یوازې تا باور وکړم، نه په انساني محافظت وسیلو. اجازه راکړه چې ویره او اندیښنه زما بې حده ځواک د ژوند د هر ډول ازموینو سره د مخ کیدو لپاره فلج نه کړم. اجازه راکړه چې د فکر او تصور له لارې د دوی د اصلي څرګندیدو له ویرې حادثې، آفتونه او بدبخت تصور نه کړم. او اجازه راکړه چې پوه شم، ای ربه، که زه ویښ یم یا ویده یم، ویښ یم یا په خوبونو کې ورک یم، ژوندی یم یا مړ یم، ستا محافظتي شتون لاهم ما محاصره کوي او ساتي یې.

هوښیاران وایي: د ښو کارونو میوه چې د خدای د مینې او فضیلت له امله هڅول کیږي همغږي او پاکي ده، د هغو کارونو میوه چې د ځان

غوښتونکو غوښتنو او هیلو له امله هڅول کېږي درد او کړاو دی، د بدو کارونو میوه جهالت او حماقت دی.

ښه کارونه خوښي راوړي، بداسې حال کې چې د ځان سره د مینې له امله رامینځته شوي دنیاوي کړنې د رنځ او درد لامل کیږي، مګر دوامداره بد کارونه د یو شخص د بوهیدو او بوهیدو وړتیا له منځه وړي.

که تاسو غواړئ په سوله او همغږۍ کې ژوند وکړئ، نو ستاسو ارادې باید ښې وي، او تاسو باید د مهربانۍ فکرونه او د مینې احساسات خپاره کړئ. که تاسو یو نیک ژوند کوئ، نو تاسو به د خپل مثال او ښه چلند له لارې نورو سره مرسته وکړئ.

هغه شیبه چې زه اندیښمن او ذهني ګډوډ احساسوم، زه به خاموشي او فکر ته مخه کړم تر هغه چې زه خپل ارامتیا بیرته ترلاسه کړم، او زه به هره ورځ د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د مرستې او لارښوونې غوښتلو سره پیل کړم.

هوډ وکړئ چې د نفرت ساه بندوونکي بوټي د خپل ژوند په باغ کې د ودې او نفوذ اجازه مه ورکوئ، هغه باغ چې د یوې عالي روح له فضیلتونو ډک وي او هرڅومره چې تاسو دا خوشبویه، ګلاب ته ورته ځانګړتیاوې وروزئ، هومره به خدای ستاسو دننه د وجود ترټولو لوی راز تاسو ته ښکاره کړي.

د ژوند موخه د سولې، قناعت، ابدیت، خوندیتوب او د حقیقت پوهه ترلاسه کول دي، او د دې غوښتنو په زړه کې چې زموږ دننه راپاروي، الهي جوهر زموږ دننه ژور پروت دی.

ای خدایه، زه خپله ازادي په تا کې وموم، او پوه شم چې زما ریښتینی کور ستا بشپړ وجود دی او زه ستا د کاسمیک شعور یوه نه بېلېدونکې برخه یم.

اې پراخه، الهي سمندر، زما د غوښتنو سیندونه، چې د خنډونو او خنډونو له صحرا څخه بهېږي، بالاخره ستاسو په لویو ژورو کې سره یوځای شي.

یوازې په الهي کلا کې موږ خوندیتوب او امنیت موندلی شو، او د خدای سره د نږدې کیدو او د هغه د شتون لمس کولو څخه خوندي پناه نشته.

څرنګه چې انسانان د هغو عادتونو لخوا اداره کیږي چې د دوی تمایلات، تمایلات، شخصیت او غوښتنې جوړوي، که چیرې دا عادتونه بد وي، نو شخصیت زیانمن کیږي او عملونه بد کیږي. نو له همدې امله، دا مشوره ورکول کیږي چې ښو عادتونو ته لومړیتوب ورکړئ، ځکه چې دوی بیا زموږ عملونه او فکرونه د ښو اهدافو په لور لارښوونه کوي او موږ ته روغتیا او خوښۍ راوړي.

هر چیرې چې غمجن او رنځور روحونه وي، زه د هغوی په خدمت او تسلیت کې خپله تسلیت ومومم. زه به خپله ټوله هڅه وکړم چې نورو ته خوښ وركړم او د هغوی احساساتو سره به داسې خواخوږي وکړم لکه څنګه چې دوی زما خپل وي.

ذهني وړتیاوې په انسانانو کې شتون لري، مګر په ډیری خلکو کې دا وده نه ده کړې، او د دې وړتیاوو د ودې لپاره پاتې راتلل جدي پایلې لري لکه د بدن په څیر، ذهن د روغتیا او ژوند لپاره مناسب تغذیه او تمرین ته اړتیا لري.

الماس رڼا ترلاسه کوي او منعکس کوي، او همداسې پاک، شفاف روحونه هم کوي چې خدای پیژني او د هغه په شتون سره ځلیږي.

اې ربه، ته په ژوند کې ریښتینې شتمني یې، او لومړی ستا په موندلو سره به زه په تا کې هر هغه څه ومومم چې زه ورته اړتیا لرم.

خلک معمولا یوازې په خوړو، هوا او لمر باندې تمرکز کوي ترڅو ښه روغتیا وساتي، مګر ممکن داسې وخت راشي چې د ژوند د دې بهرنیو سرچینو د کثرت سره سره روغتیا خرابه شي. بیا هغه وخت اړتیا پیدا کیږي چې د بدن د انرژ زیرمې له دننه څخه بیا چارج شي.

که زما د ذهن کښت د حرص لرونکو خواهشاتو ډیرو ته نږدې شي چې خطرونه او خطرونه پکې شامل دي، د ناپوهۍ د سختو طوفانونو لخوا هڅول شوي، نو ای زما خدایه، زما رڼا شه او تل ما د خپل صداقت او نیکمرغ ساحل ته لارښوونه وکړه.

فکر د اور په څیر دی چې متمرکز ځواک یې باید د هغو خنډونو د سوځولو لپاره وکارول شي چې د لاسته راوړنې مخه نیسي.

خدای د دوامداره الهي مینې له لارې موندل کیدی شي کله چې موږ له خدای سره د هغه د ډالیو څخه ډیره مینه کوو، هغه به موږ ته راشي هغه موږ ته خپلواکه اراده او د انتخاب ځواک راکړی دی ترڅو موږ د نړ د لنډمهاله او بې ارزښته ډالیو او هغه ته د نږدېوالي ډال او د هغه د مبارک حضور د خوښ ترمنځ توپیر وکړو.

موږ ته حافظه راکړل شوې وه ترڅو د ښو شیانو د یادولو تمرین وکړو تر هغه چې موږ بالاخره ترټولو لویه ښه په یاد ولرو: خدای

ستا د مینې باد زما له لارې بهیږي، ای ربه! او زما د ژوند پاڼې ستا په راتګ سره په خوښ سره نڅیږي د دوی خوندور سرسري غږ په هوا کې ګرځي، ستړي شوي خلک زما د روحاني سولې په سیوري کې د آرام کولو لپاره بلنه ورکوي.

د ژوند ستونزې موږ ته د زیان رسولو لپاره ندي؛ بلکه، ستونزې او ناروغ موږ ته درسونه راکوي زموږ دردناک تجربې زموږ د ویجاړولو لپاره

ندي، بلکې زموږ د پاکولو او زموږ د پاکې سرچینې - خدای - ته زموږ د بیرته راستنیدو ګړندي کولو لپاره دي چې زموږ سره د مرستې لپاره په هره لاره کار کوي او موږ بیرته خپل جنتي کور ته راوړي.

لامحدودیت زموږ ریښتینی کور دی، او دې ځمکې او دې فزیکي بدنونو ته زموږ سفر د لنډمهاله ویزې سفر په څیر دی.

خدایه، زه پوهیږم چې ستاینه ما نه لوړوي، او نه هم نیوکه ما کموي. زه هغه شان یم لکه څنګه چې زه د خپل وجدان او ستا په وړاندې یم، زه به په دې لاره روان شم، د هرچا د خدمت کولو لپاره به خپله هڅه وکړم او ستا د فضل د ترلاسه کولو لپاره به هڅه وکړم - پدې کې زما خوښۍ ده.

ته یو بې ساری مخلوق یې او ستا جوهر ډېر ښکلی دی، نو خپل ریښتینی ځان وپیژنه.

ستا د راتګ له سهار سره، زما د ارمان غوټۍ به په خوشبویه، خوځنده ګلونو غوړېږي.

اې ربه، د هغې ورځې راتګ ګړندی کړه چې زه به د هغو شنو ګلونو غاړکۍ اوبم او ستا په مبارک درشل کې به یې کېږدم.

د دې پر ځای چې به دوامداره توګه یوازې ځان خوشحاله کړي، هغه باید هڅه وکړي چې نورو ته هم خوښۍ راوړي کله چې هغه هڅه کوي نورو ته روحاني، فکري یا مادي ملاتړ وړاندې کړي، هغه به ومومي چې د هغه خپلې اړتیاوې پوره شوي او د هغه د ژوند پیاله له خوښۍ ډکه ده.

هغه کسان چې په ځمکه کې په تیاره باندې یو ځلانده بریا ترلاسه کوي د جلال رڼا به د دوی برخه وي او له داخلي سولې او خوښۍ څخه به خوند واخلي.

اې ربه، زما د زړه په خاوره کې د خپلو نعمتونو تخمونه په دوامداره توګه خپور کړه، چې د دعا په واسطه کرل شوي وي، ترڅو دوی په سیوري لرونکو ونو بدل شي چې څانګې یې د ځان پوهې خورا خوندور او خوږې میوې لري.

موږ ډیری وخت د بدلون لپاره هڅې پرته په درد کې پاتې کیږو، او له همدې امله موږ تلپاتې سوله او قناعت نه موموکه موږ صبر او هڅه وکړو، نو یقینا موږ کولی شو په ټولو ستونزو بریالي شو. موږ باید هڅه وکړو چې له بدبختۍ څخه خوښۍ ته، او له نا امیدۍ څخه زړورتیا ته لاړ شو.

اې الهي مینې، زما مینه له خپلې مینې سره یوځای کړه، زما ژوند له خپلې خوښۍ سره، زما ذهن له خپلې کایناتي شعور سره ګډ کړه، او زما تنده د خپلې ابدي خوښۍ له چینې څخه ماته کړه.

د مخلص سالک زړه تل دا غږ کوي: "ای زما خدایه او زما محبوبه، زه نه غواړم چې د دې خیالي نړۍ په ګډوډۍ کې ډوب شم، او زه یوازې غواړم

چې ستا مينه د خلکو په زړونو کې راويښ کړم. زما زړه، زما روح، زما بدن، زما ذهن، او ټول هغه څه چې زه يې لرم ستا دي، ای ربه." دا سالک خدای ته رسيږي او هغه پيژني.

ربه، موږ ته د ورورګلو نوي او ريښتيني پوهه راکړه راځئ چې جګړې پريږدو او د ملتونو ټپونه د مينې د بام او د رحم د پوهې د تلپاتې آرام سره روغ کړو.

موږ ته برکت راکړه چې د حرص، دوکې او وهمونو له نفوذ څخه خلاص شو، او د يوې نوې نړ په جوړولو کې مرسته وکړو چې پکې ناروغي، ناپوهي او قحطي د تياره او غمجن تير خوبونه وي.

راځئ چې ټولې ستونزې د ځنګل په منطق سره نه، بلکې د پوهې، حقيقت او په تاسو او ستاسو په الهي عدالت باندې د نه ماتېدونکي باور سره حل کړو.

ژوند موږ دلته د يو وخت لپاره سره راټول کړي يو، له هغې وروسته به موږ خپلې جلا لارې ته ځو، خو که د خدای مينه زموږ دننه وي، نو دا مهمه نده چې موږ چيرته ځو، ځکه چې مهمه نده چې موږ څومره لرې لاړ شو، موږ به د الهي مينې په دايره کې پاتې شو او هيڅکله به په ريښتيا سره جلا نه شو.

ربه، ما د روحاني پرمختګ عقاب جوړ کړه چې د تنګ نظر او افراطيت له کوڅو څخه لوړ پورته کيږم

ما لوړو او لوړو افقونو ته راوبلئ، د ځمکې د شديدو ټکانونو او وريځو هاخوا چې د لمر رڼا بندوي

اجازه راکړئ چې د سم ژوند کولو لپاره د توازن وزرونه پورته کړم، او اجازه راکړئ چې د ټولو طوفانونو او طوفانونو څخه پورته هغو لوړو اسمانونو ته پورته شم، چيرې چې پراخه افقونه او عالي درکونه شتون لري.

سوله هغه وخت راځي کله چې موږ خپل زړونه د مينې او مهربان لپاره پرانيزو هغه کسان چې مينه ناک زړونه لري او په ښو کارونو کې فعال دي سوله تجربه کوي ځکه چې دا د دوی دننه اوسيږي سوله د جنت پټنځای او د خوشحاله ژوند بنسټ دی.

موږ بايد تل د ګلونو تر شا د الهي ښکلا، د لمر تر شا د کاسميک رڼا، او د هغه لوی ژوند په اړه فکر وکړو چې په هره سترګه کې ځليږي.

کله چې يو څوک په ريښتيا سره مهربان وي او نورو ته درناوی وکړي، او په ډول ستاينې ورکړي، نو تل به ورسره د ستاينې او درناوي چلند وشي.

زه به خپله مينه نورو ته خپره کړم ترڅو د خدای د مينې لپاره دروازه پرانيزم چې ماته راشي او زما په زړه کې ځای په ځای شي.

ربه، اجازه راکړه چې زه د هغو کسانو لپاره رڼا شم چې د غم په ژورو کې ډوب دي، ما سره مرسته وکړه چې نورو ته د هغه روحاني خوښۍ په مننه کې خوښۍ راوړم چې تا ماته راکړې ده.

زه به د خپلې مينې په اور کې نفرت ويلې کړم، او زه به نور وبخښم او ټولو ترو زړونو ته به مينه ورکړم.

ريښتينې مينه هغه ده چې د معشوقې په آرامۍ کې خوشحاله شي

ای ربه، ستا رڼا دې په موږ باندې روښانه شي، او ستا مينه دې زموږ زړونه د تل لپاره ډک کړي.

د نوښت روحيه درلودل پدې معنی ده چې د تخليقي تخيل ځواک ولري چې يو کس ته دا توان ورکوي چې هغه څه اختراع کړي چې مخکې هيڅا نه دي کړي. هر سړی د دې ډالۍ سره زيږيدلی چې خدای ورته ورکړې دی.

تر ټولو لويه مينه الهي مينه ده، چې ژوند د الفاظو هاخوا ښکلی کوي کله چې تاسو احساس کوئ چې خدای له ځان سره دی، هرچيرې چې ياست ستاسو خوا ته راځي او ستاسو د ګامونو لارښوونه کوي، الهي مينه پيل شوې ده.

د حقيقت ځواک د باد پر وړاندې ځي

ربه، کله چې زه د لنډمهاله ستونزو سره مخ شم، نو اجازه راکړئ چې ستا هغه پراخ نعمتونه په ياد ولرم چې په تيرو وختونو کې پر ما وو، په دې پوهيدل چې ستا مرسته هيڅکله ما نه پريږدي او ستا پاملرنه تل زما سره ده. زه ستا په وړاندې د هر هغه نعمت لپاره چې ستا د سخاوتمندانه لاس څخه ماته راځي، د زړه له کومې مننه کوم.

د مينې څاڅکي په ښو روحونو کې ځليږي، او خدای يوازې د مينې په سمندر کې موندل کيدی شي.

پوهه هغه څراغ دی چې د يو چا لاره روښانه کوي او برياليتوب راوړي

په پسرلي کې، خدای طبيعت په خورا ښکلي ګلابونو او ګلونو سره د ښکلي لباس او روښانه رنګونو سره سينګار کوي.

سوله لومړنی پيغام رسوونکی دی چې الهي حضور ته د رسيدو اعلان کوي وروسته، سوله د نه ختميدونکي خوښۍ په برتله روښانه څراغونو ته بدليږي.

کله چې زه د مراقبې په سمندر کې ژور ډوب شم، زه په خپل وجود کې يو برکتناک څپې احساسوم او يو غږ اورم چې وايي، "زه نږدې يم"

سړی بايد دننه وګرځي، چيرته چې روح ځان څرګندوي د روح له ژورو څخه د داخلي ژوند ټولې تجربې سرچينه اخلي.

کله چې روح ځان د الهي شعور سره درک کړي، نو دا بې حده فضا ته د لوی خوښۍ او پراختيا احساس کوي.

که تاسو د خپلو طبیعي وړتیاوو سربیره، ټول بهرني وسایل او سرچینې وکاروئ ترڅو ټول هغه خنډونه لرې کړئ چې ممکن ستاسو په لاره کې ولاړ وي، تاسو به هغه ځواک رامینځته کړئ چې خدای تاسو ته درکړي دي: هغه لامحدود ځواک چې ستاسو د وجود له ژورو ژورو څخه سرچینه اخلي.

مینه هغه طلایي لاره تعقیبوي چې خدای ته لارښوونه کوي

زه به د نیکو هیلو او ښو نیتونو لمر خپور کړم هر چیرې چې د غلط فهم□ تیاره راښکته شوې وي.

کله چې ستونزې پر تاسو برید وکړي، خو تاسو د ټولو خنډونو او خنډونو سره سره د هڅې او هڅې کولو څخه ډډه کوئ، نو خدای به تاسو ته ځواب ووایی او ستاسو هڅې به په بریالیتوب سره سرته ورسوي.

اې ربه، زه به د خپل زړه له باغ څخه د ارمان ګل وباسم او ستا په مقدس درشل کې به یې د مینې نذرانې په توګه کېږدم.

څرنګه چې زموږ فکرونه او خبرې هغه تخمونه دي چې موږ ته به د راتلونکي حاصل راوړي، زه به نن ورځ خپل شعور د ښو او مثبتو فکرونو سره ډک کړم.

زه د خپل شعور په الوتکه کې پورته او ښکته، شمال او ښي خوا، دننه او بهر او هر ځای الوتنه کوم ترڅو ومومم چې زه د فضا په هر ګوټ کې وم او اوس هم د خدای په حضور کې یم.

هره شیبه د لامحدود مطلق سره د خپلې اړیکې په پوهاوي کې ژوند وکړئ ستاسو د شعور پای نشته، او ټول شیان ستاسو د وجود په اسمان کې د ستورو په څیر ځلیږي او ځلیږي.

بې پروایي، یا بې تړاوي، هغه هوښیاره لاره ده چې سالک یې تعقیبوي، په خپله خوښه د لویو شیانو لپاره له کوچنیو شیانو پورته پورته کیږي. هغه د نوي داخلي خوښ□ په لټه کې ځان د لنډمهاله حسي خوښیو سره نه تړي. بې پروايي پخپله پای نه دی، مګر دا د روح د فضیلتونو او روحاني ځواکونو د ظهور لپاره لاره هواروي.

روحاني فاتح د ژوند په لارو کې په زړورو ګامونو سره پرمختګ کوي

انسان باید له خپل اوسني ژوند څخه ډېره ګټه پورته کړي، د خپل زړه کړک□ پرانیزي او د خپل روح غیر فعاله وړتیاوې راویښ او بیا را ژوندي کړي.

د بدلون او بدلون د نقابونو تر شا الهي شتون پروت دی او څوک چې د خپل ذهن هنداره ټینګولی شي او د لړزېدو مخه یې نیولی شي، هغه به په هغه روښانه هنداره کې د کایناتي محبوب مخ ويني.

مینه د مرګ او د وخت د وحشتونو څخه قوي ده

ځان تحلیل د بریالیتوب کیلي ده، او انعکاس هغه هنداره ده چې له لارې یې موږ داخلي کونجونه وینو چې که نه نو زموږ له نظره به پټ پاتې

شي. موږ باید خپلې نیمګړتیاوې تشخیص کړو، د مثبت او منفي تمایلاتو ترمنځ توپیر وکړو، او د پرمختګ او بریالیتوب په وړاندې خنډونه وپېژنو.
ته څومره ښکلې یې، اې ملګرتیا! ته چې د مخلص او دوستانه اندیښنې له اوبو څخه خوند اخلې، او پاڼې یې د داخلي او بهرني خوږوالي له شبنم څخه لوند شوي دي چې د مخلص او وفادار زړونو له ژورو څخه راپورته کیږي.
ما یو ځل یو کوچنی میږی ولید چې هڅه یې کوله د شګو په یوه ډېرۍ وخېژي، او ما له ځان سره فکر وکړ: میږی باید فکر کوي چې همالیا ته ختلی دی! د شګو ډېرۍ ممکن میږی ته لویه ښکاریده، مګر زما په سترګو کې نه. په ورته ډول، زموږ د لمریز کلونو ملیونونه ممکن د خدای په ذهن کې له یوې دقیقې څخه کم وي.
<u>موږ باید ځانونه د لویو شیانو لکه ابدیت او لامحدودیت په اړه فکر کولو لپاره وروزو.</u>
ما د لامحدود نړۍ په اوږدو کې ګرځېدم او د رڼا په ځمکه کې ځلیدونکی وربڼ مې ولید، او په هغه ژوندۍ ځلا کې ما د وخت په پاڼو کې لیکل شوي رازونو معنی ولوستله.
کله چې تاسو خوب کوئ، تاسو په غیر فعال ډول فکرونه او احساسات خاموش کوئ مګر کله چې تاسو په شعوري ډول د مراقبت له لارې فکرونه او احساسات خاموش کوئ، لومړی شی چې تاسو یې تجربه کوئ د سولې حالت دی، او ستاسو د مخ عضلات په طبیعي ډول یو موسکا جوړوي چې داخلي سوله منعکس کوي مګر تاسو باید د دې سولې حالت هاخوا وګورئ ترڅو د خپل روح پاکوالی درک کړئ - یو پاکوالی چې د حسي محرکاتو یا د حواسو سره تړلو افکارو ته د اتوماتیک عکس العملونو لخوا بې رنګه نه وي هغه حالت چې تاسو یې بیا تجربه کوئ د تلپاتې، تل نوي کیدونکي خوښۍ څخه یو دی.
که تاسو د سپوږمۍ رڼا لاندې د اوبو یوه کاسه کېږدئ او بیا یې وخوځوئ، نو تاسو به د سپوږمۍ یو مسخ شوی انځور جوړ کړئ کله چې اوبه په کاسه کې ځای پر ځای شي، انعکاس روښانه کیږي هغه شیبې کله چې په کاسه کې اوبه ساکنې وي او د سپوږمۍ مخ په بشپړ وضاحت سره منعکس کوي د فکري سولې حالت او ژورې ارامتیا حالت سره پرتله کیدی شي د فکري سولې کې، د احساساتو او فکرونو ټولې څپې له ذهن څخه بهیدل بندوي او د سولې په دې ژور حالت کې، متفکر کس، په دې ارامتیا کې، د روح په جهیل کې د الهي حضور بشپړ سپوږمۍ ویني.
څلور حالتونه شته چې یو عادي کس ورسره بلد دی: د یوې غوښتنې په پوره کیدو سره خوښي، کله چې یې رد شي ناخوښي، کله چې نه خوشحاله

وي او نه خپه وي، او کله چې د خوښۍ، درد او ستړیا احساساتو یا رواني حالتونو باندې بریالي شي نو سوله.

سوله یو ډیر مطلوب حالت دی، چې د غم او خوښۍ دواړو د نشتوالي او د ستړیا د نشتوالي څخه رامینځته کیږي. دا حالتونه په دوامداره توګه د روح په سطحه بدلیږي او څپې وهي. د درد او خوښۍ د ګډوډ څپو له سپرلۍ وروسته، چې د ستړیا په ژورو کې د تکرار ډوبیدو په شمول، د سولې په ارام سمندر کې په لامبو وهلو کې خوښي شتون لري. مګر د سولې څخه لویه روحاني خوشحالي ده - د روح خوشحالي - وروستۍ خوښي دا یوه تلپاتې خوښي ده چې هیڅکله نه ختمیږي مګر د تل لپاره د روح سره پاتې کیږي. دا عالي خوښي یوازې د الهي شتون د پوهاوي له لارې ترلاسه کیدی شي.

ریښتینې موسکا د روحاني خوښۍ موسکا ده چې د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو څخه ترلاسه کیږي.

زما موسکا زما دننه د یوې ژورې خوښۍ څخه راپورته کیږي - یوه خوښۍ چې ټولو ته د لاسرسي وړ ده دا د هغه خوشبو په څیر ده چې د ګلاب د غوړیدلي زړه څخه راپورته کیږي دا لویه خوښي نورو ته بلنه ورکوي چې ځانونه د خوښۍ په مقدسو اوبو کې ډوب کړي.

د برکتي بخښنې په رڼا کې، د ډیرو کلونو راهیسې راټول شوي نفرت تیاره له منځه ځي.

خدای پاک د خپلو عبادت کوونکو هر ډول اړتیا ژر پوره کوي ځکه چې دوی ځانونه د هغو خود غرضه انګېزو څخه آزاد کړي دي چې هڅې یې ناکاموي او امیدونه یې مایوسه کوي.

هغه څوک چې خدای یې ساتي، هیڅ شی یې نشي له منځه وړلی

موږ په دې نړۍ کې یوازې نه یو، ځکه چې خدای زموږ سره دی، او تلپاتې، نږدې او دوستانه اړیکې شتون لري چې له هغې څخه موږ ملاتړ او خوښۍ ترلاسه کوو.

اې د حکمت په اسمانونو کې د لارښوونې ځلیدونکی ستوری، ستا ځلانده رڼا ما ته بلنه راکوي چې ستا مبارک افقونه وپلټم، او زما لېواله مرغۍ په ډېر سرعت سره منډې وهي، د ګڼې او تیاره فضا څخه تیریږي، ستا د لیوالتیا له امله هڅول کیږي او ستا په خورا سپېڅلي رڼا کې ډوبیږي.

د یو چا شخصیت هغه وخت وده او غوړیدل پیل کوي کله چې یو څوک د داخلي، وجداني احساس له لارې احساس وکړي چې دا جامد فزیکي بدن نه دی بلکه د بدن دننه ابدي روحاني جریان دی.

کله چې د شاګرد زړه د خدای لپاره له مینې ډک شي، نو د هغه مخ به د سولې او حکمت په موسکا سره روښانه شي، او د ناپوهۍ هغه طبقې چې د هغه روح یې پوښلی دی، ټوټې ټوټې شي او په بشپړه توګه ورک شي.

کله چې تاسو ګل یا ونې ته ګورئ، نو تاسو پوهیږئ چې د ژوند دا ښکلي ډولونه په خپله نه دي رامینځته شوي. خدای هغه څوک دی چې دوی یې شکل ورکړی او دوی ته یې خوشبو او غوره ښکلا ورکړې ده.

تل خپلې دندې، کوچنۍ او لویې، په ژوره پاملرنه سره ترسره کړئ، په یاد ولرئ چې خدای ستاسو ګامونه لارښوونه کوي او ستاسو د عالي ارمانونو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو هڅې پیاوړې کوي.

کله چې یو څوک د خپل معنوي جوهر سره وصل شي، له اوږدې مودې راهیسې هېر شوي، تېر شوي دورونه او د روح ابدي قوتونه خپل شعور ته راستنیږي په مراقبه کې، یو څوک په یاد لري چې دوی یو ابدي روح دی، نه فاني بدن.

هر ځای چې موږ خلک ګورو، ښه او بد، په خپله لاره د خوښۍ په لټه کې دي هیڅوک نه غواړي ځان ته زیان ورسوي نو ولې ځینې خلک په داسې لارو چارو عمل کوي چې حتمي د دوی د درد او غم لامل کیږي؟ ځکه چې دا کړنې د ناپوهۍ او وهم له امله رامینځته کیږي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ای ربه، چې د خپلې پوهې په رڼا سره پر موږ رڼا واچوه او له موږ څخه د ناپوهۍ او وهم تیاره لرې کړه.

یو هوښیار کس باید د ویرې پر ځای محتاط وي، او باید په ځان کې د بې پروایۍ او بېړه پرته د زړورتیا احساس رامینځته کړي ترڅو ځان د داسې شرایطو سره مخ نه کړي چې ممکن ویره او اضطراب رامینځته کړي.

حکمت د بهر څخه د معلوماتو په داخلولو پورې اړه نلري، بلکې د داخلي منلو په ځواک پورې اړه لري، کوم چې د ریښتینې پوهې اندازه چې ترلاسه کیدی شي او هغه سرعت چې دا پوهه ترلاسه کیدی شي ټاکي.

دا نړۍ یوازې یوه مرحله ده چې موږ پکې خپل رولونه د الهي لارښود تر لارښوونې لاندې ترسره کوو. موږ باید د ټاکل شویو رولونو د ماهیت په پام کې نیولو پرته په ښه توګه ترسره کړو، تل په یاد ولرو چې زموږ اساسي طبیعت تلپاتې خوښۍ ده.

تر ټولو هوښیار هغه دی چې د خدای د پیژندلو په لټه کې وي، او تر ټولو بریالی هغه دی چې خدای یې موندلی وي.

اې الهي محبوبه، ته دې زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي، ستا شفا ورکوونکې مینه دې زموږ زړونه ډک کړي، او ستا مبارک رڼا دې زموږ له روحونو څخه د اندیښنو تیاره لرې کړي.

ازادي د وجدان له مخې عمل کول دي، نه د عادت او غوښتنې له مخې. د نفس او د هغې د خواهشاتو اطاعت محدودیتونه رامینځته کوي، پداسې حال کې چې د حکمت هڅونو ته غوږ نیول د دې محدودیتونو څخه خلاصون ورکوي.

د ذهن سکون د ښو ځانګړتیاوو د شعوري او قصدي پراختیا له لارې موندل کیدی شي، کوم چې کله په بشپړه توګه وده وکړي، نو د خپل مالک څخه نشي اخیستل کیدی مګر دا چې هغه په خپله خوښه هغه پریږدي.

ډیری خلک د غلطو لارو چارو په کارولو سره خوښ□ لټوي ځینې خلک پدې باور دي چې دوی کولی شي د غلط چلندونو او غیر صحي کړنو په غوره کولو سره خپله خوښي دوه چنده کړي چې داسې ښکاري چې د ډیرې او تلپاتې خوښ□ روښانه ژمنې وړاندې کوي، او دوی د دې غلطو ژمنو لخوا دوکه شوي دي، ځکه چې د ریښتینې خوښ□ خوند د غلط وهمونو او غلطو کړنو په دوزخ کې نشي خوند اخیستل کیدی.

هره دقیقه ابدیت ده ځکه چې ابدیت په هغه دقیقه کې تجربه کیدی شي ورځې، دقیقې او ساعتونه هغه کړک□ دي چې له لارې یې موږ د ابدیت لیدلی شو ژوند لنډ دی، مګر په ورته وخت کې بې پایه او بې حده دی روح تلپاتې دی، او د انساني ژوند به دې لنډ فصل کې، موږ باید د هر شته ظرفیت او فرصت څخه ډیره ګټه پورته کړو.

روحاني کلمې د تخمونو په څیر دي چې د ودې، غوړیدو، غوړیدو او میوو ورکولو لپاره حاصلخیزې خاورې ته اړتیا لري.

معنوي وده د ځان غور کولو، د ژوند لومړیتوبونو بیا تنظیمولو، د زیان رسوونکو عادتونو پیژندلو او له منځه وړلو، او د روغتیا قوانینو او قوانینو څارنه د پرمختللي روحاني پوهې او مخ پر ودې ذهني ځواک سره سم اړتیا لري.

کله چې شاګرد الهي خوښ□ وڅکي، هغه به ومومي چې خدای د هغه لپاره د بل هر څه په پرتله ډیر ریښتینی شوی دی، او هغه به پوه شي چې د الهي شتون لمس کول یو داسې نعمت دی چې هیڅ حسي خوښي یې نشي پرتله کولی.

خدای د انسان د روحاني شعور د راویښولو او د فضیلت د ښکلا، د زغم د عظمت، د حکمت د عظمت، او د روحاني خوښ□ د شان او شوکت له لارې د هغه د ارادې د سم لوري ته د لارښوونې لپاره کار کوي.

زه به نور خلک نا اشنا ونه ګڼم ځکه چې زه احساس کوم چې هرڅوک زما ورور یا خور دی زه به خپل ژوند بریالی او بشپړونکی کړم ترڅو د نورو سره د بریالیتوب او لاسته راوړلو کې مرسته وکړم زه به د نورو سره خواخوږي وکړم او هغوی ته به خواخوږي وښیم لکه څنګه چې زه ځان ښکاره کوم زه به له خدای سره مینه وکړم لکه څنګه چې پیغمبرانو او اولیاء له هغه سره مینه درلوده، او زه به د نورو لپاره د خپلې مینې په څاه کې ځان غوښتنې واچوم.

د دې لنډمهاله، ځمکني ژوند هاخوا، چې د مرګ تابع دی، یو ابدي، نه بدلیدونکی ژوند پروت دی. بدن د کیمیاوي عناصرو څخه جوړ شوی دی چې خرابیږي او له منځه ځي، مګر د دې لنډمهاله وجود هاخوا د خدای په حضور کې یو ابدي، آسماني ژوند پروت دی. له همدې امله، موږ باید خپل ټول پام دې ناپایه بدن ته محدود نه کړو، او هغه څوک چې دا غواړي باید د هغې آزموینې وزغمي او د هغې مالکان شي.

نن به زه هڅه وکړم چې اړمنو سره مرسته وکړم او هغه څه چې زه یې کولی شم ورو ته ورکړم

زه د خدای په ساتنه کې خوندي او خوندي یم او د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا زه د نیکمرغۍ له رڼا سره یو یم چې د روحونو کښتۍ د غم او اضطراب په سمندر کې د څپو له امله رهبري کوي.

نن زه د سولې په هغه څپه کې خدای احساسوم چې زما دننه لړزیږي او زما د زړه تارونه لړزوي.

زه به د نورو د خوشحاله کولو لپاره هر هغه څه وکړم چې زه یې کولی شم، لکه څنګه چې زه د ځان د خوشحاله کولو هڅه کوم، او د خپلې روحاني خوښۍ له لارې به د الهي مینې په کور کې د هرچا خدمت وکړم او که زه د خپل وجدان د دوکه کولو هڅه وکړم نو زه به له ځان پرته له بل هیڅ شی څخه ونه ویریږم.

د روح د باغونو څخه

تاسو اراده لرئ چې یو ځای ته لاړ شئ، او تاسو ځان ته په چټکۍ سره ورسیږئ کله چې تاسو ورسیږئ، تاسو ګورئ چې تاسو د لیوالتیا، اضطراب، او حتی ګډوډۍ له امله چې تاسو یې احساس کوئ له هغه ځای څخه خوند نه اخلئ. پرځای یې، هڅه وکړئ چې ارام، ډیر متمرکز او ډیر متوازن اوسئ که ستاسو فکرونه د اندیښنې او اضطراب په لور تمایل ولري، نو په زور سره یې ودروئ تر هغه چې دوی خپل آرام بیرته ترلاسه کړي.

جوش د عصبي سیسټم توازن باندې منفي اغیزه کوي ځکه چې دا د بدن ځینو برخو ته لویه اندازه انرژي لیږي پداسې حال کې چې نور یې د دوی طبیعي برخه څخه محروموي د انرژۍ په ویش کې دا عدم توازن د اضطراب لامل دی یو ارام او آرام بدن اعصاب آراموي او رواني هوساینې ته وده ورکوي

د خدای سره په همغږۍ کې، داخلي لید په تدریجي ډول څرګندیږي. یو څوک باید بشپړ باور ولري چې خدای به د زړه له کومې هرې دعا ته ځواب ووایی. هرڅوک چې د روښانتیا لپاره هغه ته مخه کوي د هغه لید به خلاص شي او د هغه ذهن او زړه به روښانه شي.

کله چې بصیرت خلاصیږي، دا د یو احساس په توګه څرګندیږي چې له زړه څخه راپورته کیږي، د ژور وضاحت او دقت احساس د دې احساس له لارې، سالک د سمې لارې تعقیبولو لپاره نه ماتیدونکی قناعت او سالم لاربښود ترلاسه کوي، او په تدریجي ډول دا احساس پیژني او باور کوي.

دا پدې معنی نه ده چې فکر کول په بشپړ ډول پریښودل شي؛ ارامه، بې طرفه فکر کول هم بصیرت ته لار هواروي احساساتي فکر کول، چې د غرور او ځان اهمیت لخوا پرمخ وړل کیږي، غلط فهم او غلط پایلو ته لار هواروي.

ویجاړونکي شکونه او غلط باورونه په بشپړ زړه سره رد کړئ، او خپل زړه او روح د ایمان او په خدای بشپړ باور ته واړوئ د فکر په خاموش کې، ستاسو شعور به وکولی شي په حقیقت او سم پوهاوي تمرکز وکړي پدې تجربه کې، ایمان غوړیږي او څرګندیږي، او د بصیرت له لارې، تاسو به هغه څه تجربه کړئ چې هیڅ سترګو نه دي لیدلي، هیڅ غوږ نه دي اوریدلي، او هیڅ انسان ذهن تصور نه دی کړی.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړک پرانیزي چې له لارې یې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر په ګڼه ګوڼه سړکونو ځلیږي، نو زه به د خپلو ورځنیو فعالیتونو په ټولو ګڼه ګوڼې ځایونو کې د الهي مینې وړانګې ووینم.

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زه خپل روح د سهار په رڼا کې راویښ کړم او ستا مبارکې څوکې ته یې ورسوم.

اې ربه، ماته یو سخاوتمندانه روح راکړه چې هغه څه چې زه یې لرم له نورو سره شریک کړم، او مرسته وکړه چې زما د ذهن په ارام جهیل کې زما د روح د سپوږم انعکاس وګورم چې ستا د حضور له رڼا سره ځلیږي.

نن به زه د خدای په اړه د فکر او فکر په سمندر کې ژور ډوب شم تر هغه چې زه د حکمت او الهي خوښ مرغلرې وموم.

زه به له تاسره مینه وکړم، ربه، تر هر څه ډیره، ځکه چې له تا پرته زه له هیڅ انسان یا بل څه سره مینه نشم کولی.

د غرونو په ژورو او ارام اسمانونو کې، او زما د روح په ژورو او د خاموش په غار کې، زه د خدای شتون احساسوم او د هغه دوامداره خوښ احساسوم، او زه د هغه له پاکو چینو څخه څښم چې هیڅکله نه ودریږي او نه د تل لپاره وچیږي.

زه ستا سره مینه لرم او ستا عبادت کوم، ای ربه، چې مینه یې په هر ډول او مینه ناک زړه کې لوړه ده.

<u>یو ځل له استاد پاراماهانسا څخه وغوښتل چې هغه ته د مقناطیسي او زړه راښکونکي شخصیت د پراختیا لپاره یوه لاره وښیي، او هغه وویل: تاسو</u>

باید د نورو سره د تعامل په وخت کې په ذهني توګه حاضر اوسئ ځکه چې غیر حاضري د یو چا شخصیت ته د بل هر څه په پرتله ډیر زیان رسوي. البته، زه د لویو خلکو غیر حاضرۍ ته اشاره نه کوم، چې فکرونه یې معمولا په ژورو مسلو کې ډوب وي.

تل هوښیار او خبر اوسئ، او تاسو به یو زړه راښکونکی مقناطیس شئ.

هیڅوک نه خوښوي چې له پامه وغورځول شي مور ټول غواړو چې زمور احساسات په پام کې ونیول شي او په پام کې ونیول شي، او په ورته ډول، مور باید د نورو احساسات په پام کې ونیسو او د همغږۍ او تفاهم ترلاسه کولو لپاره دوی ته پام وکړو. د دې کولو لپاره، تاسو باید د خپل شاوخوا هرچا ته هوښیار، ادراک لرونکی او پاملرنه وکړئ.

مړي د نورو د سپکاوي واک نه لري، خو هغه څوک چې ورته پام نه کوي

کله چې تاسو د نورو سره په ملګرتیا کې یاست، نو له هغوی سره په پام، انرژي او علاقې سره اړیکه ونیسئ، مګر د ځان په اړه له خبرو کولو ډډه وکړئ.

هرڅوک غواړي د ځان په اړه خبرې وکړي، خو دا یو کمزوری چلند دی که وغواړي نورو ته اجازه ورکړئ چې د ځان په اړه خبرې وکړي؛ هغه څه واورئ چې دوی یې وایي پرېږدئ چې د دوی د ستونزو، لاسته راوړنو او تاثیراتو په اړه خبرې وکړي، خو پرېږدئ چې ستاسو مقناطیسي ورتیا ستاسو لپاره خبرې وکړي د څراغ رڼا په روښانه توګه د ځان لپاره خبرې کوي؛ پرېږدئ چې ستاسو خاموش حرکتونه ستاسو لپاره په مساوي وضاحت سره خبرې وکړي

خدای پاک ماته په یوه خوب کې وښودله چې هغه کسان چې په جګړه کې مړه کیږي د مرګ یو وحشتناک خوب ویني، خو کله چې ښه خلک له بدن څخه راویښ شي نو دوی د یو ځورونکي خوب څخه راویښیږي او د دې څخه د خلاصون لپاره خوشحاله وي.

زمور د ژوند ټولې تجربې د هغه کاسمیک خوب یوه برخه ده چې انسانیت د جګړې خوب رامینځته کړی، مګر وروسته له دې چې د دې خوب قربانیان خپل بدنونه پریږدي، دوی پوهیږي چې دا یو وحشتناک خوب و چې دوی یې له خوبه راویښ شوي دي، او دوی پوهیږي چې دوی مړه نه دي. دا یو ژور میټافزیکي حقیقت دی.

که چیرې یو څوک پوه شي چې دوی خوبونه ویني، نو د ځورونکو خوبونو تجربو څخه به نه ځوریږي، مګر که دوی په خوب کې ځان درک کړي او یو څوک وژونکی ګوزار ورکړي، نو د خوب مرګ د یوې ریښتینې او

ویرونکې ازموینې په څیر ښکاري تر هغه چې دوی ویښ شي او پوه شي چې دا ریښتینی نه و.

دا د مرګ وروسته حالت باندې هم پلي کیږي کله چې موږ خپل بدنونه پریږدو، موږ پوهیږو چې زموږ شعور مړ شوی نه دی، بلکه موږ د بدن او د هغې د مادي محدودیتونو او محدودیتونو څخه آزاد شوي یو، او پدې آزادي کې لویه آزادي ده.

موږ باید هیڅکله د مرګ غوښتنه ونه کړو، بلکې خپل شعور د خدای سره په همغږ او د هغه په مراقبتۀ سره چمتو کړو، ترڅو کله چې مرګ په خپل وخت راشي موږ یې د خوب پرته بل څه ونه ګورو.

زه هرکله چې وغواړم د ژوند او مرګ خوبي طبیعت لیدلی شم. له همدې امله، زه دې بدن ته ډېر اهمیت نه ورکوم

د عصبي سیسټم لاندې یو روحاني فزیولوژي شتون لري چې په ځانګړي ډول انسانانو ته اجازه ورکوي چې د شعور د پرمختګ لوړو مرحلو ته ورسیږي.

د انسان دماغ، د نهنګانو او فیلانو پرته د ډیری ژاړویو د دماغونو څخه لوی دی، ډیر پیچلی دی او د فکر کولو لپاره لوی ظرفیت لري. دا د انسان دماغ د انسانانو لپاره یو مناسب وسیله ګرځوي، کوم چې د نورو مخلوقاتو په پرتله ډیر پرمختللی شعور لري. د دماغ پیچلي او پیچلي حرکتونه انسانانو ته دا توان ورکوي چې ژور او ژور فکر وکړي. له همدې امله، یوازې انسانان د پوهاوي لوړو کچو ته د رسیدو توان لري، او په پایله کې، د خپل خالق پیژندلو توان لري. هوښیار انسان هغه څوک دی چې خپل فکرۍ وړتیاوې د انسانیت په خدمت او ګټه کې په مادي، فکرۍ او روحاني کچه کاروي.

ژمی په خپل سړه، سپین، د لیلی په څیر جامو کې راغی

د دوبي د خوښیو لپاره زما هیلې کمې شوې دي

ماته ویل شوي وو چې ستا د مهربان زړه تودوخه ولټوم

او لکه څنګه چې پسرلی راڅرګند شو، نڅا کوله، د هر ډول ګلونو سره سینګار شوی

د کروندو او غونډیو د بوی سره خوشبویه شوی، ما ته ویل شوي وو چې له تا سره مینه وکړم، زما خدایه

او اوړی راغی، د نرمو پاڼو په شنه سندرو، د چنارونو د سرسراه او د صنوبر د ونو د سرسراه غږ یې وکړ.

هغه ټینګار وکړ چې زه تاسو ته تلاوت وکړم

حتی نرمې، نرمې خاورې زما په بیړه پښې لمس کړې

او هغې له هغوی وغوښتل چې ستاسو ټول موجود پټنځای ته نږدې شي

نرم خوشبو راته وویل چې خپله لاره تعقیب کړم

ستاسو د سپېڅلي معبد ته چې د ګلابونو او ريشم ګلونو په زړه کې دی
او مرغانو راته وويل چې ستا لپاره د دوی په څير سندرې ووايم
او د ويالو او ويالو په سر بې خونده باد
ما ستا لپاره زما د مينې بلبلونه راويښ کړل، او دوی ستا د لوېې سينې څخه پورته په خندا پيل وکړ.
او د واښو د کبرو ريښو سره، ما زده کړل چې څنګه خم کړم
ای ربه، زه تاته سجده کوم
او خوشبويي هم ماته ستا د عطرو د ښکلي بوی په اړه وويل.
او څنګه بايد خپل زړه ستا د بې پايه تخت په وړاندې ستا د مقدس خوشبو څخه ډک وساتم؟
او کوچنيو، خاموشو، صبرناکو ډبرو راته وويل چې زه تا په هغو کسانو کې هم وګورم چې زما د خوښ د غلا کولو هڅه کوي.
هېر شوي کلونه له ما څخه وغوښتل چې خپلو ملګرو انسانانو ته د مينې او محبت پيغام په هره دقيقه او ثانيه کې پوښل شوی واستوم.
او هر فکر راته وويل چې ستا په زړه کې ولټوم
زما مينې ما ته الهام راکړ چې د هر هغه څه سره مينه وکړم چې ستاسو له لارې شتون لري.
او زما مينې ماته په غوږ کې وويل، "ای زما خدايه، په خپل ټول ځواک سره ما سره مينه وکړه"
يو ځل زه د واښو او ګلونو په بستر کې پروت وم او خوب مې وليد چې په وجود کې هر څه ښکلي او خوشحاله دي
زما سر په لوړو، شنو او ګڼو واښو ولاړ و، چې ما ته يې د خوږ بوی لرونکي بادونه راښکته کړل.
بيا زه اړ شوم چې خپل لاس او خپل بدن ته لاس ورکړم، او زه د دې د خالق عظمت څخه حيران شوم هو، زه حيران وم چې زه، چې د خپل بدن په واقعيت ډاډه يم، يوه ورځ به يې په ځمکه کې د آرام کولو لپاره پرېږدم دا بدن چې د مرګ په وخت کې به سړه، رنګين او بې حرکته شي، پداسې حال کې چې اوس دا د ژوند سره متحرک ښکاري او په سلګونو احساسات، مليونونه فکرونه، او ملياردونه تصورات او تصورات لري.
دا بدن هغه مرحله ده چې د ژوند فصلونه پرې راڅرګندېږي، چيرې چې د موسکا غوټ غوړېږي، يوازې د مرګ د ناڅاپي راتګ سره تعقيب کيږي دلته، د غوښې، هډوکو او وينې په مينځ کې، او د پوستکي د ښکلي نقاب تر شا، د ناروغ ليوان او د هيلو حيوانات پټ دي. او دلته هم، د بدن لاندې، د رڼا سلطنت ته يوه پټه لاره ده. دا بدن به وچ شي او له منځه لاړ شي کله چې د هغې مالک - روح - په نه بدليدونکي ډول پرېږدي او ولې نه؟ ځکه چې

کله د فزیکي استوګنې روښانه مالک د مادې په څېر، ماتیدونکي کوټې کې د ژوند کولو څخه ستړی شي، د اعصابو تارونو سره تړلی وي چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري، هغه د خدای د ځمکې په یوه کونج کې په بل کور کې تسلیت وموميږ - د بشپړ وجود په یوه بله سیمه کې چیرې چې د خوښۍ بوی هرچیرې او په دوامداره توګه خپریږي.

تلپاتې روح د تلپاتې موسکا سره د ژوند او مرګ رول لوبوي، بیا خپل ابدي کور ته ځي.

ایا د فلم لیدونکي مکلف دي چې د ننداري له پای ته رسیدو وروسته د تل لپاره په سینما کې پاتې شي؟ یقینا نه خلک باید بیرته کور ته راستانه شي په ورته ډول، روحونه دلته د ژوند د سینمایی تماشا څخه خوند اخیستلو لپاره راځي، بیا ځي او بیا بیرته راځي دوی د فلمونو او ډرامو لیدل خوښوي، او کله چې دوی د هغه ننداریتونونو څخه ستړي کیږي چې دوی یې خوب لیدلی و، او هغه درسونه یې زده کړي چې خدای غواړي دوی یې زده کړي، دوی یو ځل او د تل لپاره د ابدي نعمت کور ته راستنیږي.

کله چې ارزښتونه پر عدالت ولاړ نه وي، نو تشې خلاصېږي چې له لارې یې بدبختي او کړاوونه خپریږي. که ارزښتونه پر ځان غوښتنې، وژونکې شخړې او سختې سیالۍ ولاړ وي، نو پایلې به یې خرابې وي ځکه چې انګیزې یې ناپاکې دي، او په داسې حالت کې به پیسې برکت ونلري.

یو کس باید خپل وجدان له ځان غوښتنې پاک کړي او د نورو په لګښت د ځان د شتمنولو هڅه ونه کړي، ریښتینې قناعت روحاني دی، نه مادي، او په ژوند کې اصلي ګټه د حکمت، پوهې او د خدای د مینې خزانې درلودل دي.

موږ باید ساده ژوند وکړو او تل هڅه وکړو چې له نورو سره مرسته وکړو او د هغوی شرایط تر ممکنه حده ښه کړو، خو دا عالي هدف د نورو پروا کولو پرته د ځان غوښتنې او حرص سره مطابقت نلري.

هغه کسان چې دنیاوي دي غیر متوازن دي او له همدې امله بریالي نه ګڼل کیږي یو ساده، متوازن ژوند یو ښکلی هنر او د بریالیتوب نښه ده هغه کسان چې یوازینۍ موخه یې د پیسو ترلاسه کول دي د خدای رضا به ونه موميږ.

دا سمه ده چې خدای پاک په موږ کې د لوړې احساس راپارولی دی ترڅو موږ کار وکړو او د خپلو بدنونو لپاره خواړه چمتو کړو، خو د بدن لپاره خواړه ورکول د ژوند یوازینۍ موخه نه ده، هدف د هر ډول مادي یا وختي غور څخه ډیر لوی دی، که څه هم دا څومره حیرانونکی، شاندار او ځلانده ښکاري.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه وپوښتل چې څنګه د الهي حضور تجربه وکړي هغه ځواب ورکړ، "هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ،

مراقبه وکړئ تر هغه چې تاسو احساس وکړئ چې ستاسو شعور د فکرونو نړ سوری کړې او بل اړخ ته ننوځي. په هرصورت، دا ټول ندي. د ذهن دننه کولو وروسته، لیوالتیا باید راپورته شي، او غوښتنې باید د سیلاب په څیر د خدای په لور ګړندي شي. کله چې شاګرد ځان په بشپړ ډول خدای ته تسلیم کړي، هغه ناڅاپه احساس کوي چې هغه د هغه مبارک حضور لمس کړی او هغه یې پیژندلی دی. هغه به د ډیر روښانه رڼا یوه لویه رڼا ووینی، او هغه ممکن فرښتې او مهربان روحونه ووینی یا هغه ممکن د آسماني خوشبو بوی بوی کړي، او هغه به بیا بوه شي چې خدای هغه ته ځواب ورکړی دی، او د هغه بصیرت به خلاص شي، او خدای به هغه ته د ژوند رازونه ښکاره کړي یا هغه ممکن د مراقبت په جریان کې په لویه سوله کې ډوب شي. که هغه مراقبت ته دوام ورکړي او خدای خپله لویه مینه هغه ته ورکړي، نو هغه به د بیان څخه بهر الهي خوښ احساس کړي. بختور دی هغه څوک چې دا خوشحاله تجربه ورکړل شي"

الهي مینه د جنت دروازه پرانیزي، چې له لارې یې سالک د خدای حضور ته ننوځي.

که یو څوک د خدای، مهربان او هوښیار څخه د ابدي ژوند ډوډ وغواړي، هغه به هغه ته د مادي ناپوه ډېره نه ورکوي. که یو عبادت کوونکی د حکمت خواړه لټوي، خدای به هغه ته د دوکې مار نه ورکوي. که یو عبادت کوونکی د خدای د الهي نعمت د جوهر غوښتنه وکړي چې ټولې تندې پرې ماتوي، هغه به هغه ته د اضطراب او رواني کړاو لړم نه ورکړي. که غولیدلي انسانان پوهیږي چې څنګه خپلو ماشومانو ته ښې ډال ورکړي، نو څومره نور به رب - د ټولو نیکمرغیو او خوښ سرچینه - هغو کسانو ته روحاني پوهه او روښانتیا ورکړي چې له هغه سره مینه لري!

<u>خدای پاک هغو کسانو ته چې د هغوی په لټه کې دي، تر ټولو لوړه پوهه او لوړه پوهه ورکوي، او هغه ځان هغه جدي غوښتونکي ته ورکوي چې هیڅ بدیل نه مني. هغه څوک چې د خپل ټول زړه او روح سره د خدای په لټه کې دی، تر ټولو هوښیار او د خدای په وړاندې تر ټولو خلکو ګران دی.</u> کله چې د عبادت کوونکي لیوالتیا شدیده شي، هغه د خدای له خوا یو نادر او محبوب ځواب ترلاسه کوي او د مینې هغه بې ساري خوښ تجربه کوي چې هغه کسان یې تجربه کوي چې محبوب سره مینه لري.

هغه هوښیار کس چې په دې کایناتي خوب کې خپله ونډه د روحاني پوهاوي او مخ په زیاتیدونکي الهي خواهش سره لوبوي، خدای ته نږدې او هغه ته ګران دی. هغه پاکه مینه لري او له خدای سره مینه لري پرته له کوم ځان غوښتونکي انګیزې او پرته له کوم مخکیني شرط څخه، لکه د مثال په

توګه، "ای خدایه، زه به ستا عبادت په دې شرط وکړم چې ته ماته روغتیا، پیسې او آرام ژوند راکړې".

د هوښیار او خدای تر منځ یوه ژوره، متقابله مینه شتون لري چې بې حده او نه ختمیدونکې ده که څوک له خدای څخه د یو ځانګړي شی غوښتنه وکړي، خدای به بشپړ ډول پوهیږي چې سړی د هغه په پرتله د هغه به ډالیو کې ډیر لیوالتیا لري.

دا د یو چا لپاره غلطه نه ده چې د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره دعا وکړي، مګر کله چې دوی د خدای پیژندلو او د هغه د جلالي مخ رڼا لیدلو لپاره دعا کوي، دوی باید له دې څخه هیڅ شخصي ګټه ونه غواړي، او نه هم باید د دوی فکرونه یوازې ډالیو پورې محدود وي، بلکه پخپله ورکونکي ته. کله چې غوښتونکی دا په صادقانه توګه ترسره کړي، دوی به په اتوماتیک ډول د سخاوت د سرچینې او د فضل سمندر څخه نورې ټولې ډالۍ ترلاسه کړي.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه په ځینو حالاتو کې د چلند او له نورو سره د چلند په اړه مشوره وغوښته، او هغه وویل:

د حق پیروي وکړئ او له هغه څخه مه انحراف کوئ، او د هر هغه څه ویلو څخه ډډه وکړئ چې تاسو یا نورو ته زیان رسوي، حتی که دا ریښتیا وي ، تر هغه چې تاسو د حق له روح څخه منحرف نه شئ. په ورته وخت کې، تاسو باید مخالف انتها ته لاړ نشئ او د دردناک حقایقو د بیانولو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایاست.

له ځان او نورو سره صادق اوسئ پرته له دې چې په غیر ضروري شیانو تمرکز وکړئ، ریښتیا ووایاست او د هغو شیانو له ویلو ډډه وکړئ چې چا ته زیان رسوي یا زیان رسوي. د صداقت او روښتیا په نوم خپل ټول رازونه مه ښکاره کوئ، ځکه چې که تاسو خپلې کمزورۍ ښکاره کړئ، نو دوی به هڅه وکړي چې تاسو ته زیان ورسوي یا مسخره کړي کله چې دوی وغواړي. ولې دوی ته داسې وسله ورکړئ چې دوی ستاسو په وړاندې وکاروي؟

په داسې ډول خبرې او عمل وکړئ چې ځان او نورو ته خوښي او سوله راولي

دا اړینه ده چې روحاني بصیرت رامینځته شي ترڅو د هغه حقیقت ترمنځ توپیر وپیژندل شي چې ښه راوړي او د بیا تکرار حقایق پرته له دې چې د دوی څخه رامینځته شوي پایلو ته پام وکړي، ځکه چې شیان د دوی د پای له مخې قضاوت کیږي. دا مشوره نه ده چې هر هغه څه ووایاست چې تاسو یې پوهیږئ، او نه هم دا مشوره ورکول کیږي چې د هغو مسلو په اړه پټ او پټ اوسئ چې نور یې باید د دوی د ګټې لپاره پوه شي.

کله چې تاسو بشپړ بصیرت نلرئ، نو غوره ده چې په خبرو کې ځان وساتئ تر هغه چې تاسو د حقیقت مستقیم پوهه ولرئ چې د ټولو لپاره عادلانه پایلې ولري.

د خدای په اړه فکر وکړئ او د هغه څخه مرسته او لارښوونه وغواړئ، او ستاسو بصیرت به خلاص شي ترڅو تاسو شیان په روښانه توګه وګورئ او بیا به وکولی شئ په ښه توګه توپیر وکړئ.

د بدن حجرات د ځواک ژوند سره چارج کول

کاسمیک انرژي په دوامداره توګه او پرته له کوم خنډ څخه بدن ته ننوځي، مګر ډیری خلک د دې پراخ ژوند څخه بې خبره دي هغه کسان چې دا احساس کوي په خپلو حجرو کې د انرژ زیاتوالی او یو تازه جریان تجربه کوي چې دوی ته نوی ځواک چمتو کوي.

ټول طبیعت د کایناتو د رب په درناوي سر ټیټوي، او د هغه ځواک د انسانیت له لارې جریان لري ستونزه د انسانیت او د ټول ځواک سرچینې ترمنځ د قوي اړیکې رامینځته کولو کې پاتې راتلل دي. موږ به مستقیم ډول د الهي ځواک له لارې ژوند کوو، او نور ټول ځواک د خدای د دوامدار ځواک پرته بې ګټې دي.

خواړه، اکسیجن او لمر - دا عناصر کولی شي موږ ته یو څه روغتیا راکړي، مګر موږ باید پوه شو چې څنګه د لامحدود سرچینې څخه بشپړ روغتیا ترلاسه کړو. د موادو سرچینې د کوچنیو بیټریو په څیر دي چې بالاخره چارج یې ختمیږي، پداسې حال کې چې لامحدود سرچینه یو پیاوړی جنراتور دی چې ځواک یې هیڅکله کم نه کیږي، په دوامداره توګه روح ته ژوند، خوښ او ځواک ورکوي. له همدې امله، دا خورا مهم دی چې څومره چې امکان ولري په لامحدود سرچینې تکیه وکړئ.

هغه څوک چې غواړي باید د دې حیاتي زیرمو څخه د مستقیمې سرچینې څخه د ګټې اخیستنې سمه لاره زده کړي، او باید پوه شي چې فکر واقعیت دی، ځکه چې ټولې طبیعي پیښې د الهي فکر یوه مجسمه ده ځکه چې خدای د دې ځمکې د جوړولو دمخه د هغې په اړه فکر کاوه.

ډیری خلک په دې باور دي چې فکر د بدن محصول دی، مګر د بدن خورا دقیق جوړښت، او د هغې د برخو او غړو ترمنځ حیرانونکې همغږي، په څرګنده توګه دا په ګوته کوي چې بدن د یو عالي کاسمیک ذهن تخلیق دی.

ذهن هغه اصلي عنصر دی چې بدن کنټرولوي، او د یو کس لپاره دا خورا مهمه ده چې د انسان د نیمګړتیاوو لکه ناروغ، کمزور، عمر او مایوس له ذهني وړاندیزونو څخه ډډه وکړي، او ځان ته ډاډ ورکړي چې یو نه ختمیدونکی فعالیت د هغه له لارې تیریږي، او دا فعالیت د هوښیار سره

ورکړل شوی او د بدن حجرو ته د هوساینې او د ځوان د ژوندانه ورتیا ورکوي.

فکر د هر ژوندي حجرو دماغ، احساسات او احساسات دي؛ دا ځواک لري چې بدن فعال او هوښیار وساتي یا سست او سست وساتي. فکر مالک دی، او د بدن حجرات یې تابع دي، د خپل ستر مالک د امرونو او منعونو اطاعت کوي: فکر

موږ د هغو خوړو کیفیت ته چې هره ورځ یې خورو، د پام وړ پاملرنه کوو، او په ورته ډول موږ باید د هغو فکري او رواني خوړو کیفیت ته پاملرنه وکړو چې موږ یې هره ورځ خپلو ذهنونو ته ورکوو.

میټافزیک ساینس پوه وایي چې بدن الکترومقناطیسي څپه نه ده بلکې د شعور یوه څپه ده چې د الهي شعور په سمندر کې لامبو وهي.

هره ورځ موږ باید خپل فزیکي ځواک پیاوړی کړو، خپل ذهني ځواک زیات کړو، او د مراقبت، سالم فکر کولو، او مثبت، ګټور کار له لارې خپل ریښتیني ځان وپیژنو چې بدن، ذهن او روح ته ګټه رسوي.

خدای پاک زما د ژوند په دې اوږدو کلونو کې ماته د خوښ برکت راکړی دی، که خلک زما په مخ د قناعت موسکا ویني یا نه، الهي خوښي تل زما سره ده او هیڅکله ما نه پریږدي. د خوښ لوی سیند زما د شعور د شګو لاندې په دوامداره توګه بهیږي او د برکت لرونکو چینو په څیر راوځي چې زما د ژوند باغونه اوبه کوي.

نه د ژوند ناڅاپي بدلونونه زما سکون ګډوډولی شي، او نه هم د مرګ ویره هغه روحاني خوښي لرې کولی شي چې زه یې احساسوم.

دا ستونزمنه وه چې دا حالت دایمي او نه بدلیدونکی شي، مګر د روح میوې چې زه یې اوس خوند اخلم او له نورو سره یې شریکوم د ټولو هغو هڅو ارزښت درلود چې ما پکې کړې وې.

زه فکر کوم او د الهي روح په لارښوونه عمل کوم پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه دی، بلکې په انسانیت کې د خپلو وروڼو او خویندو خدمت کول دي له همدې امله، خدای زما لپاره د نیکمرغ ډیری دروازې پرانیستې دي ترڅو ځان بسیا کړم او خپل ماموریت بشپړ کړم او هرکله چې زه مرستې ته اړتیا لرم، خدای سمدلاسه یې چمتو کوي.

زما یوازین هیله ستاسو خدمت کول دي، او له همدې امله زه دلته یم.

د خدای قدرت ستاسو په ژوند کې هم کار کوي تاسو به دا حقیقت پخپله تجربه کړئ کله چې ستاسو باور پیاوړی شي او تاسو پوه شئ چې ریښتیني شتمني د مادي بریالیتوب څخه نه بلکې د لوی خدای څخه راځي.

که څه هم ژوند غیر متوقع، مغشوش او پراسرار ښکاري، له شکونو او هر ډول ستونزو او بدلونونو ډک دی، موږ د خدای د دوامداره ساتنې لاندې

پاتې یو. موږ باید د پېښو په وړاندې مسایل مبالغه نه کړو یا خپل ارامتیا له لاسه ورنکړو، ځکه چې که موږ ویره پرېږدو چې موږ غالب کړي، موږ بدۍ ته ځواک ورکوو او د هغې ریښې ژورې کوو، کوم چې د ویرې او اضطراب په خاوره کې وده کوي او وده کوي.

موږ باید د ژوند په ازموینو کې د تلپاتې خوښۍ او سولې تمه ونه کړو؛ بلکه، موږ باید هغه په ځان کې ولټوو او کشف کړو. بیا، هر هغه تجربې چې موږ ترې تیریږو، موږ به ورسره په ورته ډول معامله وکړو لکه څنګه چې موږ په فلم کې د بل چا تجربې ګورو، که خوندور وي یا دردناک.

یو څوک کولی شي خپلې ټولې تجربې په دردناکو او ناخوښۍ ازموینو بدلې کړي که چیرې دوی خپل ذهن ته اجازه ورکړي چې دا کار وکړي. دوی ممکن له ښې روغتیا څخه خوند واخلي مګر بیا هم د هغې ارزښت نه درک کوي. مګر که دوی ناروغه شي، نو بیا به دوی ځان عاجز کړي او د هوساینې نعمت ستاینه وکړي. موږ باید د خدای احسان ومنو او د هغه د هغو نعمتونو لپاره مننه وکړو چې هغه موږ ته راکوي پرته له دې چې د ناوړه شرایطو انتظار وکړو چې موږ شکر وباسو او د هغه فضل ومنو.

ژوند باید د فکر او عمل ترکیب وي کله چې یو څوک خپل رواني توازن له لاسه ورکوي، نو دوی د اندیښنو، د غم د وریځو او د دردونو د بریدونو سره مخ کیږي او که دوی هڅه وکړي چې د روغتیا، سوکالۍ او حکمت قوانین مات کړي، نو دوی به خامخا د ناروغۍ، فقر او ناپوهۍ سره مخ شي.

موږ باید خپلې ارادې پاکې وساتو، خپلې انګېزې پاکې وساتو، او په داسې ډول عمل وکړو چې موږ ته ذهني سکون راولي، او د ژوند شرایطو ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله ګډوډ کړي او زموږ خوښۍ له منځه یوسي.

همدارنګه زموږ عقل پیاوړی کړئ او د فکرې او اخلاقې کمزورۍ بار رد کړئ چې له کلونو او نسلونو څخه په میراث پاتې دی. دا ناپاکۍ باید د نوي شوي هوډ او تولیدي عمل په اور کې وسوځول شي. د دې رغنده چلند سره، ریښتینی ژمن فرد کولی شي د آزادۍ او آزادۍ افقونو ته ورسیږي.

د خوښۍ ابدي قوانین

ویل کېدل چې د هند د یو صالح واکمن په زرین دور کې، هیڅ داسې پیښه، بې وخته مړینه، یا طبیعي آفتونه نه دي رامنځته شوي چې د هغه د سلطنت سوله او بشپړ همغږي ګډوډ کړي.

کله چې د کورنۍ غړي په ډېر صداقت سره ژوند وکړي، نو هر کور به ډېر همغږي، روغتیا او مینه تجربه کړي مګر کله چې د کورنۍ غړي یو بل سره د بدو خود غرضۍ سره چلند وکړي، نو کور به په اتوماتیک ډول د اختلاف او کرکې څخه ډک شي. دا په ملتونو هم پلي کیږي کله چې خلک په

صداقت او صداقت سره ژوند کوي، دوی به په ځمکه کې د خدای سلطنت وګوري.
وخت کم دی نن موږ دلته یو، سبا به لاړ شو د خدای لټون د انسانانو تر ټولو لوړ امتیاز دی موږ باید له هغه آزادۍ څخه ډیره ګټه پورته کړو چې خدای موږ ته په دې ژوند کې راکړې ده او په هوښیارۍ سره یې وکاروو ترڅو موږ په شخصي توګه ابدي روحاني حقایق تجربه کړو.
ګناه هر هغه څه دي چې د یو چا لپاره درد او رنځ رامینځته کوي نیکي هغه څه دي چې دوی د تل لپاره خوشحاله کوي که چیرې یو څوک په خپلو افکارو کې روحاني همغږي او په ځان کې سوله ونه لري، نو نوی کور، نوی موټر، یا بل څه به نوي نشي کولی د دوی روح ته خوښۍ او سکون راوړي؛ بلکه، د دوی داخلي عذاب به د دې نویو شیانو او نورو شیانو ترلاسه کولو سره هم پاتې شي.
ریښتینې خوښي د شرایطو سره د مقابلې او د ټولو بهرنیو ازموینو په وړاندې د مقاومت کولو وړتیا کې ده. دا هغه وخت موندل کیږي کله چې تاسو د نورو د تعصب او ناوړه هڅو له امله رامینځته شوي دردناک درد او سختۍ زغملی شئ ترڅو تاسو ته زیان ورسوي او تاسو په جال کې واچوي، او تاسو د دوی سرغړونو ته په مینه او بخښنې سره ځواب ورکوئ. کله چې تاسو د بهرني شرایطو د دردناک ډنګونو سره سره د خپل ذهن سوله ساتلو توان لرئ، نو تاسو به د خوښۍ خوند واخلئ.
مقدس کتابونه وایي چې هغه کسان چې د الهي احکامو څخه سرغړونه کوي او د خپلو احمقانه غوښتنو او خواهشاتو تعقیبوي، نه به خوښي ومومي او نه به خپل وروستۍ هدف ترلاسه کړي. دوی د حق غوښتونکي څخه غوښتنه کوي چې مقدس کتابونه خپل لارښود رڼا وګرځوي او د هغه څه په ټاکلو کې قضاوت وکړي چې باید ترسره شي او له هغه څه څخه ډډه وشي، او مسایل وپیژني او د حکمت سره سم عمل وکړي.
هغه کسان چې په ځان باور لري هغه کسان دي چې په صداقت سره عمل کوي. خوښۍ یوازې د پاکو افکارو او سمو کړنو څخه راځي. که تاسو اوس خوشحاله یاست، نو تاسو به په راتلونکي کې هم دلته او هم په راتلونکې نړۍ کې خوشحاله اوسئ.
موږ باید د ښه بخت حاصل راټول کړو د حکمت میوې راټولولو سره پداسې حال کې چې د شته فرصتونو لمر ځلیږي. په بل عبارت، موږ باید فرصتونه وکاروو مخکې لدې چې ډیر ناوخته شي.
(له فرصت څخه ګټه پورته کړئ، ځکه که له فرصت څخه ګټه پورته نه کړئ، نو دا به د پښېمانۍ سرچینه شي)

خدای موږ ته روحاني قوانین راکړي دي چې احکام بلل کیږي، خو دا احکام هره ورځ او هر ځای له پامه غورځول کیږي او ماتیږي. تر هغه چې خلک د دوی معنوي معنی ونه پوهیږي، دوی به تل د دوی په اړه شکایت وکړي او له دوی څخه به مخ واړوي. دا احکام د ټولو ابراهیمي مذهبونو لخوا تایید شوي تلپاتې چلند قوانین دي. په هرصورت، متنونه ډیری وختونه د دې احکامو رواني اړخونه او د دوی د تعقیب سره تړلې ګټې تشریح کولو کې پاتې راځي. خلک دا احکام په عبادت ځایونو کې مني مګر د دوی څخه بهر یې تعقیب نه کوي، دا د دې ادعا سره توجیه کوي چې دا قوانین غیر عملي، غیر منطقي او د وخت سره سم ندي. بیا هم، د دې احکامو سرغړونه په نړۍ کې د ټولو بدبختیو اصلي لامل دی.

خو د دې حکمونو ګټه څه ده او ګټې یې چیرته دي؟

سپیڅلي کتابونه انسان ته لارښوونه کوي چې د خدای په اړه فکر وکړي، خپل ذهن په هغه کې ډوب کړي، ټول کارونه هغه ته وسپاري، او د هغه عبادت په صادقانه عبادت سره وکړي، پرته له منافقت او له خیانت څخه.

د خدای پیژندنه باید د ژوند وروستۍ موخه وي دنیاوي دندې د هغه ځواک پرته نشي ترسره کیدی چې خدای انسان ته ورکړی دی د عادي دندو ترسره کول پداسې حال کې چې خدای هیرول یوه تېروتنه او ګناه ده.

ګناه د ناپوهۍ معنی لري: په داسې طریقه عمل کول چې د انسان د لویې ښېګڼې خلاف وي.

ولې خلک غم او پښیماني احساسوي؟ ځکه چې دوی په سمه توګه عمل نه دی کړی ځکه چې خدای د دوی په زړونو کې لومړی نه و.

د یو کس په ژوند کې باید له خدای څخه ډیر مهم ونه ګڼل شي که چیرې یو کس په ریښتیا سره د خدای پاملرنه وکړي او د هغه په وړاندې خپله روحاني دنده ترسره کړي، نو د دوی شرایط به په هره لاره کې ښه شي، او دوی به د ټولو شاوخوا شرایطو سره سره د خوندیتوب احساس وکړي.

کله چې یو څوک د خدای پرته د شتمنیو، پیسو، شهرت یا بل څه عبادت پیل کړي، نو ناخوښي د دوی قسمت ګرځي هغه کسان چې خپل ټول پام په دې شیانو متمرکز کوي په حقیقت کې د دوی عبادت کوي، او له همدې امله دوی خدای ته نږدې نه کیږي بلکه له هغه څخه لرې کیږي مګر هغه کسان چې خدای ته فکر کوي، په هغه غور کوي، او په زړونو کې له هغه سره اړیکه لري هغه ته نږدې کیږي او د هغه سره په خاموشه اړیکه کې داخلي خوښۍ تجربه کوي.

یوازې خدای د انسان د خوبونو او د تلپاتې خوښ هیلو د پوره کولو توان لري، له همدې امله، هیڅ شی ته باید اجازه ورنکړل شي چې په زړه کې د خدای ځای ونیسي.

داسې مقدس نښې شته چې ممکن د سالک سره د خدای په یادولو او هغه ته نږدې کېدو کې مرسته وکړي مګر، که یو څوک د دې سمبولونو عبادت پیل کړي، نو د دوی زیان به د دوی ګټې څخه ډېر وي عبادت باید یوازې خدای ته متوجه شي، ځکه چې بل هیڅ شی د عبادت وړ ندي.

د عبادت د ډول په هر ډول وي، دا د خدای لپاره د منلو وړ ده تر هغه چې عبادت کوونکی یې د روحاني پوهاوي او د هغه لپاره د لیوالتیا سره ترسره کړي. مګر، ډیری خلک د عبادت جوهر نه پوهیږي، او د دوی فکرونه او زړونه له خدای څخه مراسمو ته اړول شوي دي، په دې توګه د دوی عبادت څخه ډیره ګټه نه پورته کوي.

ریښتیني عبادت کوونکي خپل شعور ته اجازه نه ورکوي چې په کوم انځور یا شکل پورې محدود وي، مګر دوی په ژوره مینه او بشپړ پام سره د ټولو انځورونو او بڼو تر شا الهي روح ته تمرکز کوي.

خدای مطلق او لامحدود دی، او هیڅ انځور یا مجسمه نشي کولی هغه ونیسي.

دا ویل کیدی شي چې خدای په هر هغه چا کې ځان څرګندوي چې له هغه سره په صادقانه توګه مینه لري او د هغه سره په همغږ کې وي، ځکه چې هغه هرچیرې شتون لري او له همدې امله په هرچا کې شتون لري. په هرصورت، هرڅوک د الهی شتون څرګندولو وړتیا نلري. لمر په ډبرو سکرو او الماس دواړو کې په مساوي ډول ځلیږي، مګر الماس د لمر وړانګې ترلاسه کوي او منعکس کوي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی. په ورته ډول، ټول خلک د خدای په رڼا کې ډوب دي، مګر یوازې یو څو یې کولی شي دا رڼا ترلاسه کړي او په خپلو فکرونو او کړنو کې یې منعکس کړي. د دې کولو لپاره، دوی باید د مراقبت او د الهی تعلیماتو او احکامو تعقیبولو له لارې ځانونه پاک کړي.

کله چې موږ د خدای نوم تلفظ کوو، موږ باید په ژوره او صادقانه توګه د هغه څه څخه خبر شو چې موږ یې وایو که تاسو د لمانځه پرمهال د خلکو فکرونو ته وګورئ، نو تاسو به ومومئ چې ډیری یې د خدای پرته د هرڅه په اړه فکر کوي، که څه هم دوی د هغه نوم تلفظ کوي! داسې دعا بې ګټې او بې ارزښته ده.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید هڅه وکړو چې خپل ټول ذهنونه په خدای متمرکز کړو، پرځای د دې چې یوازې د هغه مبارک نوم تکرار کړو او زموږ فکرونو ته اجازه ورکړو چې ګډوډ شي. زما یوه ترور به خپلې دعاګانې

په تسبیحو باندې لوستلې، کوم چې په ندرت سره د هغې له لاس څخه وتلې وې. مګر هغې یوه ورځ ماته اعتراف وکړ چې سره له دې چې څلویښت کاله د دې دعا عادت تمرین کړی، خدای د هغې دعاګانې نه دي ځواب کړې، هیڅ حیرانتیا نشته! د هغې "دعاګانې" د یو عصبي عادت څخه ډیر څه نه وو.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید د خدای پرته بل څه فکر ونه کړو موږ باید هڅه وکړو چې په خپل عبادت کې مخلص او په خپلو دعاګانو کې وقف شو د دعا د تسبیحو کارول او په دوامداره توګه د خدای نوم یادول په بشپړ ډول د منلو وړ دي کله چې عمل له زړه څخه سرچینه اخلي او د اخلاص او متمرکز ذهن لخوا ملاتړ کیږي. په هرصورت، دا عمل د وخت په تیریدو سره اتومات کیدی شي.

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې، د ارمان او الهي مینې په تسبیح کې ووایو؛ دا ریښتینی عبادت دی چې د خدای زړه لمس کوي. د خدای نوم په سړه سینه او سرګردانه ذهن سره ویل سپکاوی او بې احترامي ده. کله چې یو څوک دعا کوي، د یو چا زړه او ذهن باید د خدای له مینې ډک شي. د لوړو یوګیک تمرینونو له لارې ذهني تمرکز کول موږ سره مرسته کوي چې خدای ته نږدې شو، د جلال او شان عالي سرچینه، او همدارنګه موږ سره مرسته کوي چې فکر وکړو او له هغه سره اړیکه ونیسو.

دا اړینه ده چې په اون□ کې یوه ورځ د خدای د فکر کولو لپاره روحاني اعتکاف (که امکان ولري) ته وقف کړئ او د سکون، سولې او داخلي سکون تجربه کړئ. په دې ډول تیر شوی وخت به د هغو ستونزو او اندیښنو لپاره یو آرامه مرهم وي چې تاسو ورسره د اون□ په پاتې ورځو کې مخ کیږئ.

هرڅوک باید هره اون□ یوه ورځ په انزوا یا "روحاني اعتکاف" کې تیره کړي ترڅو خپل احساساتي ټپونه او دردونه روغ کړي. کله چې هغه ورځ د سولې، خوښ□ او قناعت ورځ شي، تاسو به یې په اون□ کې په لیوالتیا سره انتظار وکړئ.

یوازېتوب د عظمت قیمت دی تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې ستاسو د ذهن، بدن او روح لپاره به د دې روحاني اعتکاف او ستاسو د روح او خدای سره د اړیکې له لارې ترلاسه شي. که تاسو د ریښتینې خوښ□ هیله لرئ، نو تاسو باید سهار وختي له خوبه پاڅیدو وروسته او همدارنګه د شپې له خوب څخه مخکې ځان د الهي سولې په سمندر کې ډوب کړئ.

د هند یوهان نه یوازې د یوې ورځې د انزوا مشوره ورکوي، بلکې هره ورځ د څلورو ځانګړو وختونو به اوږدو کې د خاموش مراقبت اړتیا باندې ټینګار کوي. سهار وختي، د پاڅیدو او د چا سره د لیدلو دمخه، یو څوک باید د

آرام او د سولې احساس څخه خوند واخلي. په غرمه کې، یو ځوک باید د غرمې دمخه ذهن ارام کړي، او بیا د ډوډ دمخه د آرام دورې څخه خوند واخلي. په پای کې، د شپې له خوب څخه مخکې، یو ځوک باید یو ځل بیا د سولې حالت ته ننوځي.

هغه کسان چې په پوازیتوب کې او د دې ځلورو ورځنیو دورو په اوږدو کې په دقت سره څویتیا مراعاتوي، دوی به د خدای سره په همغږ کې احساس وکړي. هغه کسان چې دا ټولې دورې نشي لیدلی، باید لږترلږه سهار او ماښام ساعتونه وقف کړي. په دې کولو سره، د دوی ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي، او دوی به خوښي تجربه کړي؛ تجربه غوره ثبوت دی.

که تاسو د خپل بانکي حساب د پوښښ لپاره کافي فنډونه جمع کولو پرته چیکونه لیکلو او لاسلیک کولو ته دوام ورکړئ، نو ستاسو پیسې به ختمې شي. ستاسو په ژوند کې هم همداسې پلي کیږي. ستاسو د ژوند په حساب کې د سولې منظم زیرمو پرته، ستاسو انرژي به ختمه شي، ستاسو سکون به ورک شي، او ستاسو خوښي به له منځه لاړه شي. لنډه دا چې، تاسو به بالاخره احساساتي، رواني، فزیکي او روحاني افلاس سره مخ شئ، مګر په خدای باندې ژوره ورځن مراقبت به ستاسو په روح کې نیمګړتیاوې جبران کړي.

یو متقی سالک هره ورځ مراقبه کوي، د زړه په ټوله مینه او لیوالتیا سره له خدای سره اړیکه نیسي، له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه کوي که تاسو د خدای عاشق یاست او د هغه د شتون تجربه کولو ته لیواله یاست، نو تاسو باید خپل ذهن او بدن د هغه په سوله کې ډوب کړئ، او ژوند به ستاسو په مخ موسکا وکړي، او ستاسو چارې به په ډیرو لارو ښه شي. یو ارام سړی په ندرت سره غلط کوي او بریالي کیږي چیرې چې زرګونه ناکام کیږي.

هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي یا د هغه پروا نه کوي خپه او بدبخت کیږي دوی خپه کیږي او د چلولو ماشینونو ته بدلیږي.

د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته شي او ستاسو وجود به د خپلو شفا ورکوونکو وړانګو سره پوښي تر هغه چې تاسو روحاني هڅه وکړئ او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای ورکړئ.

د غور او فکر ورځ باید د ذهني او فزیکي آرام او د داخلي سولې د کښت ورځ هم وي. هر هغه فعالیت چې حکمت او سوله راوړي په هغه ورځ یو برکتي فعالیت دی.

د مور او پلار د درناوي په اړه، مقدس کتابونو د هغوی سره د ښه چلند سپارښتنه کړې ده: "د خپل پلار او مور درناوی وکړئ" او "د مور او پلار سره مهربان اوسئ"

د انسانانو پلرونه او میندې باید د خدای د استازو په توګه درناوی وشي، ځکه چې دوی ته د انسانیت د پیدا کولو ډالۍ ورکړې ده مور د خدای د پاکې مینې مجسمه ده، ځکه چې مینه ناک مور هغه ځای ته بخښنه کوي چیرې چې بل څوک به یې ونه کړي پلار د خدای د حکمت او د خپلو ماشومانو د ساتنې څرګندونه ده.

یو کس باید د خدای پرته له خپل پلار او مور سره مینه ونکړي، مګر د دې مینې د څرګندولو په توګه. ساتونکی او هوښیار. عالي الهي روح د ماشوم سره د مرستې لپاره پلار او مور کیږي، له همدې امله باید په والدینو کې درناوی وشي.

صحیفې مور ته د وژنې لپاره د وژنې په وړاندې هم مشوره راکوي، ځکه چې بیا یو څوک قاتل کیږي یو سړی باید د شدید احساساتو په یوه شیبه کې د بل ژوند ونه نیسي مګر، که چیرې عزیزان ګواښل کیږي، نو یو څوک باید د هغو کسانو د ساتنې لپاره مبارزه وکړي چې خدای ورته سپارلي دي، ځکه چې دا د خپلې کورنۍ او هیواد دفاع یوه مقدسه دنده ده.

د زنا د منع کولو په اړه، د جنسي اتحاد مثالي هدف باید د خدای په شکل کې د رامینځته شوي ماشومانو زیږون او د هغه پاکې مینې څرګندونه وي چې د میرمنو لخوا احساس کیږي چې خدای په یو بل کې ګوري هغه کسان چې یوازې په فزیکي کچه ژوند کوي، پرته له دې چې ریښتینې مینې یا هغه لوړ هدف ته پام وکړي چې جنسي خواهش یې رامینځته شوی، د دې حکم سره سم زنا کوي. پدې حالت کې، دوی د څارویو څخه توپیر نلري چې خپل جنسي غوښتنې پوره کوي او بیا په خپله لاره ځي.

خدای دا تخلیقي هڅونه په نارینه وو او ښځو کې د زیږون او په واده شوي ژوند کې د ریښتینې متقابلې مینې څرګندولو لپاره رامینځته کړې، او دا باید په بل ډول ناوړه ګټه وانخیستل شي، بلکه په یوه مقدس فعالیت او پوهې بدل شي.

که تاسو په خپل وجود کې جنسي ځواک کنټرول او وویشئ، نو تاسو به وکولی شئ د لیکلو، انځورګرۍ، یا په بې شمیره نورو لارو کې د پټو استعدادونو د څرګندولو لپاره عالي ذهني وړتیاوې رامینځته کړئ.

او کله چې تاسو بالاخره د تخلیقي فعالیت کنټرول او په روحاني ډول بدلولو توان ولرئ، تاسو به لویه سوله، لویه مینه، او زیاتیدونکې روحاني خوښۍ تجربه کړئ.

هغه اولیاء او روحاني مشران چې خپل جنسي فعالیت یې په روحاني ډول بدل کړی دی، هغه لویان دي چې په نړۍ کې او د حقیقت لپاره په باطني لټون کې د حیرانونکو او حیرانونکو کارونو ترسره کولو توان لري.

په دې توګه، د جنسي غوښتنې تر ټولو لوړه ګټه دا ده چې د هغې ځواک لوړ شي، يعنې د حکمت، لوړو نظرونو او روحاني ايډيالونو د ځرګندولو لپاره خپله انرژي د لوړ هدف په لور واړوي. يو څوک بايد د جنسي فکرونو څخه خوند ترلاسه نه کړي يا د هغه څه غوښتنه ونه کړي چې منع دي. کله چې دا ډول ځان کنټرول ترلاسه شي، نو يو څوک به د جنسي اړيکو او د هغې د لوړ هدف په اړه يو سالم ليد ولري.

د جنسي مسلو غلام کېدل د روغتيا، ځان کنټرول او فکري سولې له لاسه ورکولو معنی لري، او په لنډه توګه، د خوښ ټول هغه عناصر چې يو څوک ورته اړتيا لري.

مقدس کتابونه هم موږ ته لارښوونه کوي چې غلا ونه کړو که چيرې د زړو کسانو يوه ډله له يو بل څخه غلا وکړي، نو هر يو به ۹۹۹ دښمنان ولري نو له همدې امله، يو څوک بايد د نورو حقونو تر پښو لاندې نه کړي، او نه هم د دوی ځمکه، سوله، مينه، وقار، يا د دوی کوم مادي يا معنوي ملکيت ضبط کړي که تاسو د هغه څه د اخيستلو ليوالتيا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتيا لرئ يا هيله به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې رامينځته کيږي کله چې يو څوک د نورو سره حسد پيل کوي د ناوړه غوښتنو تخم بايد له ذهن څخه ويستل شي. روحاني خيرخواهي لاره ده بيا، يو څوک به په طبيعي ډول کثرت جذب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچينو څخه راشي چې دوی يې پيژني او هغه سرچينې چې دوی يې نه پيژني دا يو بې عيب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنيو په تعقيب تيروي، د دوی سترګې تل په هغه څه باندې تيروي چې نور يې لري، حتی که د دوی خپل خزانې له سرو زرو ډکې وي.

تر هغه چې مادي خود غرضي پريښودل نشي، نړ نشي کولی خوښ وپيژني.

خوښي يوازې د معنوي همکار له لارې راځي دا هغه وخت راځي کله چې يو څوک د نورو اړتياوې داسې احساس کړي لکه څنګه چې دوی خپل دي او د نورو لپاره کار کوي لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره کار کوي.

بل مهم حکم دا دی چې د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړئ د حقايقو په تحريفولو سره د چا زيان رسول د ټولنيزې همغږ د کمزوري کولو بله لاره ده که څوک غواړي چې ښه چلند ورسره وشي، نو بايد له نورو سره سم چلند وکړي.

حقيقت بايد تل وويل شي، مګر د حقيقت ويلو او يوازې د حقايقو بيانولو ترمنځ بايد توپير وشي. يو چا ته د ګوډ يا ړوند په توګه اشاره کول زيانمنونکي او بې ګټې دي. يو څوک بايد د نورو احساساتو ته پام وکړي او د

هغوی له شرمولو څخه ډډه وکړي. په ورته ډول، د هغه حقیقت افشا کول چې د یو چا سره د نیک هدف پرته خیانت کولی شي هم غلط دي. له بلې خوا، یو څوک باید د حقیقت ویلو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایي؛ بلکه، یو څوک کولی شي په ځینو شرایطو کې چوپ پاتې شي ترڅو نورو ته شرمنده یا زیان ونه رسوي.

سړی باید د حسد څخه ځان وساتي، یوه ویجاړونکې ناروغي ده چې د روح سکون خوري. هرڅومره چې یو څوک د نورو سره د تړاو لرونکي شیانو لیوالتیا کوي، هومره یې ناخوښي او بدبختي زیاتیږي. حسد کوونکی کس یو ستونزمن ژوند تیروي، هیڅکله د سکون خوند نه پوهیږي. د دوی لپاره خورا غوره ده چې ځان ته درناوی وکړي، په ځان تکیه وکړي، او داخلي روحاني شتمني وغواړي.

د یو انسان وقار او داخلي ارزښت د هغه څه څخه ډیر لوړ دی چې دوی یې غواړي یا غواړي ولري خدای په هر انسان کې په داسې ډول څرګند دی چې په بل انسان کې نه څرګندیږي د دوی مخ د بل چا په څیر نه دی، او د دوی روح د بل چا په څیر نه دی، ځکه چې د دوی دننه د ټولو مخلوقاتو ترټولو لویه خزانه ده - او دا لویه خزانه خدای دی.

موږ د تیرو په زنځیرونو کې نه یو تړلي

کله چې یو څوک سم عقیده ولري او د هغې مطابق عمل وکړي، نو هغه د هغو کسانو په پرتله خوشحاله وي چې عقیده نلري او د ژوند په جګړه کې خپلې دندې نه ترسره کوي.

سالم ایمان او صالح عمل (چې د ښو انګیزو او ښو نیتونو ملاتړ کیږي) تل په هغه ځای کې شتون لري چیرې چې خوښي شتون لري، او هر چیرې چې خوښي شتون نلري له لاسه ورکوي له دې څخه، موږ کولی شو پایله وکړو چې دا د خوښ□ لپاره دوه اړین شرایط دي، کوم چې پرته له دوی څخه نشي ترلاسه کیدی. هغه څوک چې خوښ□ غواړي یوازې دا دوه بنسټیز عناصر ولري، کوم چې د هغې د بنسټ ډبرې او ستنې دي.

انسانان نشي کولی چې د کایناتو لامحدود اجزا کنټرول کړي - په خپله خوښه -، او نه هم دوی کولی شي تعدیل یا له منځه یوسي. دا اجزا په پیچلي ډول د انساني ژوند له جوړښت سره تړلي دي، او انسانان نشي کولی چې له دوی څخه په جلا توګه کار وکړي. په هرصورت، دوی کولی شي خپل ذهنونه کنټرول کړي ترڅو د دې اجزاو سره تطابق وکړي.

هغه ته زیان مه رسوه

زموږ پلرونه تر موږ ډیر خوشحاله وو، نه دا چې دوی د اوس په پرتله ډیر دنیاوي شیان او خوښ□ درلودې، یا دا چې دوی د ژوند له ستونزو سره لږ

مخ وو، بلکې دا چې دوی هغه رواني توازن درلود چې دوی ته یې آرام، سوله، قناعت او لنډه خوښۍ ورکړې وه.

دوی د خپلې خوښۍ لپاره په بهرنیو شرایطو تکیه نه کوله، او نه هم دوی بهرنیو شرایطو ته تسلیم شول چې دوی به یې له لاسه ورکړي. د دوی د آرامۍ، سولې، خوښۍ او قناعت احساسات طبیعي، عادي، صحي او تلپاتې وو. موږ هم باید دا احساسات وده کړو که موږ غواړو خوښي ولرو او زموږ په منځ کې څوک نه لري؟

برخلیک د آزادۍ ارادې یا د انتخاب د آزادۍ د تیرو تمرینونو پایله ده د آزادۍ ارادې د تیرو کړنو له لارې، موږ به ځان باندې برخلیک او برخلیک راوړی او دوام ورکوو په هرصورت، موږ د تیرو پورې تړلي نه یو، او نه هم موږ د تل لپاره د خپلو کړنو پایلو پورې محدود یو. موږ کولی شو هغه څه بیرته راوباسئ چې موږ کرلي دي او هغه څه چې موږ لیکلي دي له منځه یوسو که موږ وغواړو او هڅه وکړو چې خپله لاره سمه کړو او د خپل حاصل کیفیت ښه کړو. که موږ د دردناک پایلو سره د عملونو تخمونه له منځه یوسو او په خپل ځای کې تخمونه وکرو چې د روح طبیعت سره مناسب وي، موږ به خامخا د هغو ښو تخمونو څخه د خوښۍ میوه ترلاسه کړو چې د روح په خاوره کې کرل شوي دي. موږ باید اوس، اوس او سبا نه، خپلواکه اراده تمرین کړو، که موږ غواړو چې لویه خوښي ترلاسه کړو یا رنځ او درد کم کړو.

له همدې امله، د خوښۍ شرایط د انسان په دننه کې دي، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په جدي توګه د هغه معادلې سره معامله وکړي چې غلط نه وي، او پایلې به یې په ګټه وي که چیرې هغه غوره ارزونه وکړي او ورسره معامله وکړي. خو هغه څوک چې قوي اراده لري د خدای سره په همغږۍ کې وي

متمرکز ذهن انرژي

کله چې تاسو د لمر رڼا متمرکز کوئ د یوې کوچنۍ نقطې په اړه د میګنیفاینګ لینز په تمرکز کولو سره، دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او داسې نور وسوځوي په ورته ډول، کله چې تاسو خپل ذهن په کلکه متمرکز کوئ د هغې متمرکزه انرژي د شکونو بدۍ او ریښې سوځوي، د ټولو ناکامیو لامل، او د حکمت رڼا د ځلا او ځلا سره روښانه کوي

کله چې فکر د خدای سره همغږي وي چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو مبارکو ځواکونو سرچینه ده، هغه د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو

لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي دلیلونه رامینځته کولو توان لري.

خدای دې ښې هڅې او خیرخواه هڅې په بریالیتوب سره سرته ورسوي

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې وايي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیسي، په یوه نبات کې وده کوي او میوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتیاوې منعکس کوي.

کله چې تاسو په فضا کې په ملیونونو میله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله ډیر کوچنی ښکاري، مګر د ځمکې قطر نږدې 7,900 میله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر سل ځله ډیر دی که تاسو زموږ سیاره ځمکه مستقیم د لمر مخې ته کېښودلی شئ، نو دا به د هغې په پرتله د یوې کوچنۍ نقطې په څیر ښکاري تصور وکړئ چې د لمر پراخه پراخیږي تر هغه چې د هغې لویه ډله ټول نیلي اسمان ته ننوځي. اسمان چې موږ یې ګورو یوازې د لامحدود فضا یوه کوچنۍ ټوټه ده، یوازې یوه ټوټه، د کائناتو نفوذ چې حتی که لمر خپل پراختیا ته په لامحدودیت کې دوام ورکړي، بیا هم نشي کولی لامحدودیت احاطه کړي. د کوچنیوالي او محدودیت دا کاسمیک وهم د ذهن وړتیا محدودوي چې د کائناتو پراخوالی، د هغې اصلیت او د هغې سرحدونه درک کړي.

هغه څوک چې د ابعادو او اندازو تابع نه دی، چې هیڅ محدودیت او اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سیمو کې شتون لري. هغه په لرې پرتو ستورو کې دی، لکه څنګه چې هغه ستاسو او زما دننه دی ، او هغه په شعوري ډول د هر هغه ځای څخه خبر دی چې هغه یې نیسي، مهمه نده چې څومره کوچنی وي یا لوی. د "انسان وروستۍ موخه" کتاب څخه.

دعاګانې

اې خدایه

زما لاس له تیارو څخه رڼا ته پورته کړه

اې کاسمیکي خاموشي

زه ستا غږ د سیندونو په ګونګوسې او د بلبلانو په شور او غوغا کې اورم

د باد په ژړا، د څپو شور او د لړزو په تندر کې

اې محبوب ربه!

زه ستا عبادت په الفاظو نه کوم، بلکې د زړه په ارمان سره چې ستا لپاره له لیوالتیا څخه ډک دی
اجازه راکړئ چې ستا پراخه پراختیا وګورم
د هرڅه تر شا ستا دوامداره شتون
شاید زه به پوه شم چې زه د ټل لپاره ستاسو د نه بدلیدونکي وجود یوه برخه یم.
اې ډک سمندر
کاشکې زما د هیلو څپڅپانده سیندونه د خنډونو او خنډونو له صحرا څخه بهېدلای
بالاخره، ستاسو تر ټولو لویه ګډوډي ګډې شوې ده
زما سره مرسته وکړه چې ستا غږ واورم، ربه
هغه کاسمیک غږ چې له هغې څخه د کایناتو اهتزاز راپورته شو
اجازه راکړئ چې ستا شتون د مبارک غږ له لارې درک کړم (اوم - آمین)
د ټولو مبارکو غږونو لپاره مقدس سندره
زما پوهاوی پراخ کړئ څکه چې زه د وجود سمفوني اورم
اجازه راکړئ چې د کاسمیک سمندر په څیر احساس وکړم
او د بدن څپې وهونکي حرکتونه د هغه په سینه نڅېږي
پرېږده چې تر ټولو مقدس غږ زما دننه غږ شي
زما پوهاوی له بدن څخه تر کائناتو پورې پراخول
آیا زه تلپاتې، هر اړخیزه خوښي احساس کړم؟
د رڼا له سمندر څخه چاودنه
اې بې پایه ځواک
اې ابدي حکمت
زما روح په خپل روحاني خوځښت سره چارج کړه
اې د برکتناک کاسمیک کلمې غږ
زما غلط سمې کړه
زه اړتیا لرم
زما لاس له تیارو څخه رڼا ته پورته کړه
هرکله چې زه ستا په اړه فکر کوم، ای خدایه، زما دننه د سوځیدونکي ارمان سیلاب را پیدا کیږي، زما احساسات لړزوي او زما له زړه څخه زما د بدن هرې حجرې ته بهیږي، دا د الهي مینې سره چارج کوي.
زما تر ټولو لویه هیله دا ده چې ستاسو د وجود زړه ته ورسیږم او ستاسو په شتون کې خوند واخلم.

او ناڅاپه د روح دروازه خلاصیږي، او زه ستا د ځلیدونکي رڼا په لیدو سره له خوښ ډک یم!

تېر د ډېرو انسانانو لپاره نامعلوم دی، پرته له یو څو روښانه اشخاصو څخه، خو د تېر په اړه زموږ ناپوهي هم زموږ په ګټه ده ځکه که موږ به دې ژوند او تیرو ژوندونو کې هر هغه څه یوه شو چې موږ کړي دي، نو موږ به د خپلو کړنو له اندازې څخه ډک او په بشپړ ډول حیران شو. په حقیقت کې، زموږ اراده حتی د شاک له امله فلج کیدی شي، موږ د خپلو تعقیبونو د دوام توان نه لرو او موږ د نا امید ښکار پریږدو. حتی په دې دنیاوي ژوند کې، هیرول د خدای له خوا یو نعمت دی، چې د تیرو خاطرو، په ځانګړې توګه ترخو او دردناکو، زموږ د فکرونو او احساساتو د غالبیدو مخه نیسي.

خو له نیکه مرغه، زموږ دننه الهي څراغ تل د امید او د ژوند د نه ختمیدونکي سفر د دوام غوښتنې سره ځلیږي. موږ باید د دې دوو نعمتونو لپاره د خدای شکر ادا کړو: تیر هیرول او د راتلونکي لپاره هیله.

موږ باید دا نتیجه وانخلو چې برخلیک د آزادۍ ارادې په لاره کې خنډونه اچوي، مګر، موږ باید خپله ټوله هڅه وکړو چې د هغو منفي اغیزو په وړاندې مقاومت وکړو چې ډیری خلک یې برخلیک او تقدیر ته منسوبوي، او د خپل داخلي باور سره سم د انتخاب آزادي وکاروو، په دې شرط چې دا باورونه په سالم ایمان او په الهي قوانینو ولاړ وي، پرته له دې چې یو څوک ریښتینې خوښ ونه ګوري.

کله چې موږ په یوه کار پیل کوو، موږ باید د ناوړه شرایطو څخه ونه ډاریږو، بلکه تر ټولو لوړې کچې خوشبین واوسو، په بشپړ باور سره چې هیڅ شی زموږ د ارادې د تمرین او زموږ د انتخاب د آزاد د تمرین په لاره کې نشي دریدلی.

که موږ خپل هدف ته په رسیدو کې پاتې راشو، نو دا د منلو وړ ده چې په ضمني ډول دا ومنو چې زموږ له خوا رامینځته شوي خنډونه وو چې موږ یې د رسیدو مخه نیولې وه. موږ باید د خپل هدف د ترلاسه کولو لپاره خپلې هڅې دوه چنده کړو. موږ باید ځان ته دا هم تایید کړو چې خنډونه او ننګونې که څومره قوي او سختې وي، موږ لاهم دومره ځواک لرو چې دوی لرې کړو او بریالي شو. حتی که موږ د خپلو ټولو هڅو سره سره ناکام شو، نو د نا امید او مایوس اړتیا نشته، تر هغه چې موږ پوهیږو چې د انسان اراده د برخلیک څخه قوي ده، کوم چې زموږ بخپله جوړ شوی دی. له همدې امله، موږ باید هڅه کول بند نه کړو، مهمه نده چې موږ څو ځله ناکام شو، ځکه چې تل خلاصې دروازې شتون لري. موږ یوازې اړتیا لرو چې هڅه او هڅې ته دوام ورکړو تر هغه چې بریالیتوب موږ ته نه وي ورکړل شوی. خدای به موږ سره مرسته وکړي تر هغه چې موږ په هغه تکیه وکړو او خپلې هڅې وکړو.

هغه څوک چې په لاره روان وي خپل منزل ته به ورسیږي، او هغه څوک چې په خدای باور لري هغه به مایوسه نشي.

کله چې یو څوک یو څه غواړي، او دا هیله قوي او پیرزو وي، دا هیله هیڅکله د دوی له شعور څخه نه وځي، هرچیرې چې ځي او هرچیرې چې مخ اړوي، او هر څه چې د دوی بوختیاوې او اندیښنې وي د دې دوامداره او دوامداره فعالیت له لارې، دا هیله خورا هوډ او انرژي لري. دا فکري غږ د میخانیکي دعا په پرتله قوي او ډیر اغیزمن دی، کوم چې د شونډو له حرکت څخه بهر نه ځي. دا هغه څه دي چې د خدای مینه وال یې کوي؛ دوی د خدای لپاره خپله مینه پرته له ځنډه غږوي، او د دوی غږونه زړه راښکونکي او نه اوریدونکي دي، د دوی په ټولو ورځني فعالیتونو کې دا زړه راښکونکي غږ دوی نه ګډوډوي، او نه هم دا د دوی د نورو دندو سره په ټکر کې دي. لکه څنګه چې د خدای لپاره د دوی هیله وده کوي، د هغه لپاره د دوی مینه پیاوړې او ژوره کیږي، تر هغه چې دوی د هغه شتون لمس کړي او د روح په سترګو سره د هغه رڼا ووینې، د ډیرې خوښۍ خوند اخلي او د بیان څخه بهر سوله احساسوي.

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ یې په ژوند کې ورته اړتیا لرو ترڅو موږ ترې ګټه پورته کړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو. هرڅوک چې له دې درسونو څخه ډډه وکړي هغه به مجبور شي چې زده کړې یې، مهمه نده چې څومره وخت ونیسي.

هر ازموینه زموږ ملګری دی که موږ ترې زده کړه وکړو، او یو ظالم استبداد که موږ فرصت له لاسه ورکړو او د شکایت، کرکې او کمزورۍ قضاوت له لارې ترې ناوړه ګټه پورته کړو.

کله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو ژوند ښکلی کیږي. او له پیچلتیاوو څخه پاک

رواني قضیې

یو سړی د تل لپاره د خوښۍ په څپو کې نه شي پاتې کېدای، یا د غم د توپان اوبو لاندې ډوبېدلی نشي، یا د ستړیا په ژورو کې ډوبېدلی نشي. په دې نړۍ کې چې د متضادو دوه ګوني حالتونو لخوا مشخص شوې ده، اوسط کس د لوړو او ټیټو سره مخ دی. هغه د خوښۍ په څپو کې راپورته کیږي او د بې پروایۍ ژورو ته ډوبیږي، او د غم د سختو څپو لخوا غورځول کیږي. هغه په ندرت سره د شعور بل حالت پیژني. شرایطو ته اجازه ورکول چې پدې ډول فکر وکړي دا پدې مانا ده چې د یو چا اراده یو بې ثباته او بې ثباته برخلیک ته تسلیم شي.

هغه څه چې یو کس د بریالي او بشپړ ژوند لپاره ورته اړتیا لري هغه ذهني توازن دی.

دا یوازې د ذهن په تمرکز کولو سره ترلاسه کیدی شي د رواني وړتیاو کنټرول کول

حتی ژور غمونه هم د وخت په تیریدو سره روغ کیږي، نو په غم کې د پاتې کیدو هیڅ معنی نشته زموږ د ژوند هره ورځ د یو مړه شوي عزیز په اړه اوږدمهاله غم نه هغه سره مرسته کوي او نه هم موږ سره، او دا په واقعیت کې هیڅ شی نه بدلوي. د کمتر پیچلتیا یا ځان سزا رامینځته کول په تیرو غلطیو یا ناکامیو کې فکر کول بې ګټې دي دا یوازې ژوند بدبختوي او ذهنې وړتیاوې کموي.

موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولویږو، ځکه چې دا یوه رواني حالت دی چې له آرام څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن اندیښمن کوي او د بې پروای په بخار کې پټې وړتیاوې سوځوي.

ناکامي باید له ریښو څخه له منځه یوړل شي، او د ژوند ځمکې باید په لیوالتیا او هوډ سره وکرل شي او د نیک تخمونه وکرل شي ترڅو د خدای په مرسته ښه حاصل ترلاسه شي.

د سپینو زرو په جشن کې اوسپنه

زه یو ځل د یوې جوړې د سپینو زرو د جشن مراسمو ته بلل شوی وم چې داسې ښکاریده چې یو له ډېرو خوشحاله جوړو څخه وو، خو کله چې زه د دوی کور ته ننوتم نو احساس مې وکړ چې یو څه غلط دي. ما له خپلو دوو زده کونکو څخه وغوښتل چې وګوري چې دوی د ماښام په اوږدو کې څنګه یو بل سره چلند کوي، او دوی وروسته راته وویل چې میړه او ښځه د نورو په وړاندې یو بل ته موسکا کوي او یو بل ته د خوږو کلمو لکه "هو، زما ګرانه" او "البته، زما مینه" او داسې نورو دوستانه جملو سره خطاب کوي. مګر کله چې دوی فکر کوي چې دوی یوازې دي، دوی شخړه کوي او یو بل ته زیان رسونکي کلمې ورکوي.

ما ورسره خبرې وکړې او ویې ویل: تاسو ما ته ستاسو په محفل کې د ګډون بلنه راکړه، خو فضا کړکېچنه ده او زه احساس کوم چې په دې کور کې ډېر اختلاف شته، او داسې ښکاري چې په دې سپین زریزه جشن کې ډېر اوسپنه شته.

په لومړي سر کې، دوی ناراضه شول، مګر وروسته یې ومنله چې زه سم وم او بخښنه یې وغوښته. هغې دوام ورکړ، ویې ویل: تاسو د تل لپاره د بحث او شخړې څخه څه ترلاسه کوئ؟

داسې ښکاري چې تاسو د یوې بشپړې جوړې په توګه د خپل شهرت ساتلو لپاره یوځای ژوند کوئ، مګر تاسو اړتیا لرئ چې د یو بل سره

همداسې اوسئ او د خپلې خوښۍ او ذهني سکون لپاره په سوله او همغږۍ کې ژوند وکړئ.

مقناطیسي خواړه

کله چې خلک د خوړو یا تغذیې په اړه خبرې کوي، دوی معمولا د هغه فزیکي خواړو معنی لري چې د بدن د ساتلو لپاره مصرف کیږي مګر، د تغذیې نور ډولونه هم شتون لري چې د فزیکي خواړو څخه کم مهم ندي، او ډیری وختونه حتی ډیر مهم دي، لکه فکري یا روحاني تغذیه ذهني فعالیت یا د ذهن تمرکز، حکمت او روحاني بصیرت.

فزیکي خواړه د بدن حجرات ساتي، پداسې حال کې چې فکري خواړه ذهن د سالمو نظرونو سره ډکوي، او د حکمت خواړه روح ته ژوند ورکوي او د هغې وړتیاوې وده ورکوي.

فکري تغذیه معمولا هغه نظرونه لري چې یو څوک یې فکر کوي او هغه چې هغه یې له نورو څخه د اړیکو او تعامل له لارې ترلاسه کوي.

هغه خلک چې ارام مزاج او عالي مزاج لري زموږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي

دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکري تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډونکي چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که ملګري وي یا خپلوان. دا د اندیښمن فکرونو او بد مزاج لامل کیږي

بدن د فزیکي خوړو څخه انرژي او ژوند ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژۍ چارجونه ورکوي چې د جامد او مایع خوړو په پرتله په اسانۍ سره هضم کیږي، کوم چې په اسانۍ سره په ژوندۍ انرژۍ نشي بدلیدلی.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت، کمزوري او کمزوري په روغتیا او ژوندانه بدله کړئ، او په ډاډ او زړورتیا سره - حتی یوازې - د ژوند په لارو کې وګرځئ، او د ژوندي او هوښیار وجدان په درلودلو سره داخلي خوښۍ تجربه کړئ، او د خدای په عدالت او د حق په باطل او د حق په وهم باندې بریا کې بې بنسټه باور ولرئ.

او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو پاکو کچو ته خوشې کړئ، او تاسو یو مینه ناک او منندوی زړه، او د نورو په وړاندې ښه اراده لرئ، ستاسو فکري تغذیه به مقناطیسي وي، او بیا به تاسو ټول هغه څه ځان ته جذب کړئ چې ښکلي او ګټور دي، د شیانو، خلکو او شرایطو څخه، چې د امنیت او خوندیتوب ساحلونو ته د سفر دوام لپاره اړین دي.

کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ، او په هغه څه چې خدای یې درکوي راضي یاست، نو تاسو به په روح کې شتمن او د هغو کسانو په پرتله ډېر مطمئن یاست چې د دنیاوي شتمنیو سره مینه لري او د هغې د لنډمهاله خوښیو حرص لري.

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې یوازینی ریښتینی ملګری دی، د ټولو ملګرو هاخوا، دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي: کورن، ورورګلوي، واده، او روحاني.

ملګرتیا په واده کې یو مهم عنصر دی، او لومړیتوب باید فکري او احساساتي نږدېوالي، د اخلاقي جذابیت احساس، او ریښتینې مینې او ملګرتیا ته ورکړل شي.

هغه کسان چې د ریښتینې مینې او حسي جذابیت ترمنځ توپیر نشي کولی، ډیری وختونه مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد ګرځي او دوی د یو بل لپاره د ژوند بار کمولو لپاره همکاري کوي، او د شفقت او متقابل، دوستانه تفاهم له لارې د ژوند اندیښنې لرې کوي.

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، پرته لدې چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورکړم چې پر ما اغیزه وکړي.

خدایه، زه پوهیږم چې زما په وړاندې یو بې پایه فرصت لرم چې خپلې وړتیاوې وپلټم او خپل معنوي وړتیا وپلټم، زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم. او زه به پوه شم چې وفادار روح تل زما سره دی

نن به زه خپل فکرونه د خوشبین سره ډک کړم، زه به ځان د ناخوښ تجربو څخه لرې کړم، او زه به هغه څه تمرین کړم چې بدن، ذهن او روح ته به په متوازن او دوامداره ډول روزنه ورکړي.

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل معنوي هویت په ساتنه سره ځان د تل لپاره آزاد کړم او کله چې د آزموینو او کړاوونو طوفانونه زما سره مخ شي، زه به د خپل روح په کښت کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته سفر وکړم.

کله چې زه کار کوم او تخلیق کوم نو زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي؛ هغه د کایناتو رب دی او زه کولی شم د هغه سره په ژوره توګه د مراقبت له لارې اړیکه ونیسم.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راوړي یا بریا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم فکر ترټولو پیاوړی دی، نو زه به هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې تاسو ما ته د مرستې لاس غځوئ او دا ما د بریالیتوب دلایلو لپاره چمتو کوي.

کله چې مصيبتونه او بدبختۍ راورسېږي، زه به خپل روحونه لوړ کړم او د هغوی د له منځه وړلو لپاره به خپله هوډ غښتلی کړم، زه به په خپلو معاملو او تعاملاتو کې له هرچا سره اخلاص او صداقت غوره کړم، او زه به د مينې او نيکو هيلو فکرونه خپاره کړم، بيا به خدای زما ملاتړ په خپل قدرت او حکمت سره وکړي.

خدايه، زه به خپله اراده او عقل وکاروم چې لومړی کوچني کارونه ترسره کړم، او بيا به لويو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټولې مادي هيلې پوره شي، بيا هم يوازې نيمګړې خوښۍ راوړي، او د خدای موندل يوازينۍ ريښتينې خوښۍ ده. زه به د خوښۍ نه ختميدونکې زيرمې ومومم او دا هيڅکله د روح په باغونو او د هغې د تل زرغونو ځړځايونو کې جريان او چلول نه پريږدي.

زرين ويناوې

خوشحالي زما حق دی، زما ميراث دی، او زما پټه الهي خزانه ده، ای ربه، ما ته لارښوونه وکړه ترڅو زه په خپل ځان کې هغه خزانې ومومم چې د پاچاهانو خوبونو څخه غوره دي.

* * *

د زړونو الهی اوسيدونکی په خپلو شاګردانو کې روښانه کوي - د هغه د رحمت او شفقت څخه - د حکمت ځليدونکي څراغونه چې د ناپوهۍ تياره لرې کوي.

* * *

ژوند يو هوښيار حرکت دی چې منظم تال لري دا په بې جان شيانو کې ځان ته شکل ورکوي، يا ژوندی او متحرک شکل اخلي ژوند په هرڅه کې شامل دی او په هرڅه کې نفوذ کوي.

* * *

اې تر ټولو لوی عاشق، ته پخپله ژوند يې، ته زما هدف او زما ارمان يې، ما په خپل آسماني باغ کې غوړېدلی ګلاب، يا د خپلې ځلانده مينې په غاړکۍ کې ځليدونکی منۍ، يا ماته تر ټولو لوی عزت راکړه: په خپل زړه کې تر ټولو کوچنی ځای.

* * *

هر چيرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاينه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.

* * *

راځئ چې د خوبونو طلايي غالۍ د خوږو خاطرو او پاکو فکرونو د وريښمو تارونو سره اوبدو.

* * *

تش ذهن [له مثبتو او رغنده فکرونو څخه خالي] د ستونزو، اضطراب، نا امیدۍ او نا امیدۍ فابریکه ده.

***

که نړیواله مینه ستاسو په زړه کې ځای پرځای شي، نو دا به تاسو ته تلپاتې او نوې خوښۍ درکړي چې بل هیڅ شی تاسو ته نشي درکولی.

***

د ژوند ګلونه چې د ځمکني ژوند په باغ کې غوړیږي ډېر ښکلي او د لیدلو لپاره خوښونکي دي، خو تر دې هم ډېر شاندار او شاندار د ښکلا او حکمت سرچینه ده چې په کوم ځای کې شتون لري، له کوم ځای څخه چې موږ راغلي یو او له کوم ځای څخه چې موږ بیرته راستانه کیږو او یو ځل بیا سره یوځای کیږو.

***

کله چې شاګرد سهار له خوبه راویښ شي، نو ځان ته وایي: "زه بدن نه یم، زه یو نه لیدونکی روح یم... زه خوښي یم... زه رڼا یم... زه حکمت یم... زه مینه یم او که څه هم زه په دې بدن کې اوسېږم، زما روح ابدي دی او د تخریب له امله نه لمس کېږي"

***

لکه څنګه چې د شبنم څاڅکي د ګلانو په غوړېدو او ودې کې مرسته کوي، همداسې مهربانۍ ملګرتیا ته وده ورکوي او د هغې وده هڅوي.

* * *

د سمندر په سطحه داسې څپې شته چې څرګندیږي او هغه څپې شته چې د هغې په ژورو کې ورکیږي؛ په دواړو حالتونو کې، دوی د سمندر دننه دي او د هغې سره یو دي په ورته ډول، هغه انسانان چې د کاسمیک سمندر په سطحه د "ژوند" په جریان کې تیریږي یا هغه څوک چې د "مرګ" په وخت کې دننه ورک کیږي په مساوي ډول د ابدیت په سمندر کې دي.

* * *

د سپوږمۍ انعکاس په توندو اوبو کې په څرګنده توګه نه لیدل کیږي، مګر کله چې د اوبو سطحه ارامه شي، د سپوږمۍ انعکاس په بشپړه توګه روښانه کیږي. د ذهن په اړه هم همداسې ده: کله چې ارامه وي، تاسو کولی شئ د خپل روح مخ په بشپړ وضاحت او دقت سره وګورئ.

***

اې ربه، د خپلې پوهې د لمر وړانګې راولېږه چې زما د بریالیتوب په خوشحاله ورځو کې لارښوونه وکړي، او د غم په تیارو شپو کې د تیریدو په وخت کې د خپل رحمت د بشپړې سپوږمۍ رڼا راولېږه.

***

مراقبه هغه وسیله ده چې له لارې یې تاسو د نړیوال ذهن سره وصل کیږئ، او کله چې تاسو د دې لامحدود پوهاوي سره همغږي شئ نو تاسو به وکولی شئ د تخلیق ټول رازونه وپیژنئ.

***

خدای ته د نږدې کیدو او د هغه د پیژندلو هیله بخپله نه راځي، بلکې باید وده ورکړل شي، او ژوند د دې غوښتنې پرته هیڅ ارزښت نلري.

***

ځمکني ژوند یو لنډمهاله تمځای دی، او د انسانیت لومړنی دنده د دې سفر هدف او هدف پوهیدل دي. دا هدف د خدای پیژندل دي، او دا بل څه نشي کیدی.

***

ستاسو سوله ستاسو قیمتي خزانه ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک ستاسو څخه دا خزانه واخلي.

* * *

د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې یوازې، خوندي او خوندي ودریږئ زده کړئ

* * *

هر څه شتون لري ځکه چې خدای شتون لري او ځکه چې هغه شتون لري، تاسو هم شتون لرئ د هغه د شتون څخه مننه، تاسو د ژوند له آرام او خوښیو څخه خوند اخلئ له همدې امله، ستاسو د خدای څخه مننه باید ژوره وي.

***

ښه کتابونه خاموش، با ادبه او درناوي وړ ملګري کیدی شي دا کتابونه په خپلو سختو شیبو کې مه پریږدئ، ځکه چې دوی به هیڅکله تاسو پریږدي نه، برعکس فزیکي ملګري چې ممکن تاسو پریږدي.

***

هر هغه څوک چې ښه روغتیا، آرام ژوند او ښه ذهني وړتیا لري، خو بیا هم خوښي نه لري، لا تر اوسه په ژوند کې بریالی نه دی. کله چې تاسو په ریښتیا سره ویلی شئ، "زه خوشحاله یم، او هیڅوک نشي کولی زما خوښي واخلي،" تاسو په خپل ځان کې د خدای انځور موندلی دی.

***

په ارام او سولې ټینګار وکړئ، او یوازې مینه ناک فکرونه او ښې ارادې واستوئ که تاسو غواړئ په سوله او همغږ کې ژوند وکړئ، د صداقت او تقوا پر بنسټ ژوند وکړئ، او ټول هغه کسان چې ژوند یې

ستاسو سره تړلی دی، یوازې ستاسو سره د پاتې کیدو څخه به ګټه پورته کړي.

***

که تاسو ملګري نلرئ، یا ستاسو ملګري ستاسو وخت ضایع کوي، یا که تاسو د دوی سره ملګرتیا نه کوئ، نو هغه کتابونه [او مواد] پریږدئ چې حکمت لري ستاسو ملګري وي، ځکه چې تاسو کولی شئ د دوی د پاڼو دروازو له لارې د حیرانونکو او په زړه پورې نظرونو نړۍ ته ننوځې.

***

د خدای موندلو معنی د هر هغه څه ترلاسه کول دي چې زړه یې غواړي، او روحاني کیدل د روغتیا، خوښۍ او بریالیتوب دروازې پرانیستل دي.

***

زموږ په دننه کې د الهي ځواک یوه څراغ شته چې ټول ژوند رامینځته کوي او ساتي یې او د اوریدو په تمه دي.

***

لوستل یو ډیر ګټور ذهني فعالیت دی؛ دا ذهن تمرین کوي او انعطاف منونکی ساتي هره ورځ یو یا دوه ساعته لوستل به هر چا ته د ځو کلونو په اوږدو کې د پوهې متنوع اساس ورکړي، په دې شرط چې دوی ارزښتناک کتابونه غوره کړي. د ارزانه ناولونو یا بې معنی کتابونو په لوستلو سره وخت مه ضایع کوئ یا خپل ذهني وړتیاوې مه زیانمنوئ چې هیڅ هدف یا معنی نلري.

***

هغه کسان چې ټولنیز تمایلات لري په ارزښتناکو کتابونو کې به د هغو درسونو له لارې چې د ښو، باصلاحیته نارینه وو او ښځو لخوا لیکل شوي دي، د انسانیت سره د مرستې لپاره نوې انرژي ومومي.

* * *

لوستل یو ډیر ګټور ذهني فعالیت دی؛ دا ذهن تمرین کوي او انعطاف منونکی ساتي هره ورځ یو یا دوه ساعته لوستل به هر چا ته د ځو کلونو په اوږدو کې د پوهې متنوع اساس ورکړي، په دې شرط چې دوی ارزښتناک کتابونه غوره کړي. د ارزانه ناولونو یا بې معنی کتابونو په لوستلو سره وخت مه ضایع کوئ یا خپل ذهني وړتیاوې مه زیانمنوئ چې هیڅ هدف یا معنی نلري.

* * *

<u>خود غرضي او غرور باید له منځه یوړل شي ځکه چې دا د روحاني پوهې به وړاندې ترټولو لوی خنډونه دي.</u>

* * *

د خدای د احساس پرته، دا نږ له شخړو، تاوتریخوالي او ترخو مایوسیو ډکه ښکاري. خوښي خدای ته نږدې احساس کولو کې ده.
* * *
هغه کسان چې خدای پېژني په ژړونو کې دوامداره خوښ او خوشحالي لري ځکه چې دوی د برکت امنیت او سکون احساس کوي، د غوسې طوفانونه دوی نشي لړزولی، او نه هم ویره د دوی زړونو ته ننوځي.
* * *
ښه کتابونه ستاسو غوره ملګري دي؛ د دوی له لارې، تاسو کولی شئ لوی ذهنونه واورئ چې تاسو سره په نرم سره خبرې کوي، تاسو ته تسلیت درکوي او غوره مشوره درکوي د ښو کتابونو لوستلو لپاره د ریښتینې لیوالتیا نه رامینځته کول پدې معنی دي چې د نسلونو میراث له لاسه ورکول.
* * *
د الهي مرستې پرته، خلک به خامخا ناکام شي، ځکه چې د ژوند په جګړه کې د بریالیتوب لپاره اړین ځواک او حکمت له یوې لامحدودې سرچینې څخه راځي کله چې یو څوک خدای له پامه غورځوي، دوی د ژوند هغه کرښه پرې کوي چې دوی ته د بریالیتوب لپاره اړین مرسته او ملاتړ چمتو کوي.
هغه کسان چې د روحاني فرصتونو دروازه ټکوي، دوی به ومومي چې دروازه د دوی لپاره خلاصه ده ځکه چې خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې د ځان سره مرسته کوي.
کله چې تاسو د خدای سره په همغږ کې یاست، ټول طبیعت ستاسو سره په همغږ کې دی
* * *
مینه د شګو کاغذ په څیر ده چې ذهن روښانه کوي او له شخصیت څخه سختي لرې کوي.
* * *
کله چې تاسو ناڅاپه خدای په هر ځای کې ومومئ، او کله چې هغه تاسو ته راشي، تاسو ته الهام درکړي، او لارښوونه وکړي، د الهي مینې کیسه پیل شوې ده.
* * *
مینه دې په زړونو کې خپره شي او نورو ته دې شفا ورکوونکې وړانګې واستوي
* * *
په ځوان او ځواکمن کې د خدای د پېژندلو هڅه وکړئ، ځکه چې په زاړه عمر او ناروغ کې ممکن نور د هغه د لټون توان ونلري. په هغه عمر

کې چې خلک د ژوند په ریښتینې معنی پوهیدل پیل کوي، بدن یې کمزوری کیږي، او دوی خپل پاتې ژوند د حقیقت د لټولو پر ځای د خپلو نازکو فزیکي وړتیاوو په پالنه کې تیروي.
* * *

زه به د هر چا څخه غوره ګټه واخلم، او د ټولو قومونو د ښو ځانګړتیاوو ستاینه به وکړم پرته له دې چې د دوی نیمګړتیاوې په پام کې ونیسم.
* * *

لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذیې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ باید هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.
* * *

مهرباني خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډیرې برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه د یو نازک جریان احساس کوي، دوی د سکون له ژور احساس څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، یو دوامداره جریان چې د دې سرچینې سره په همغږ کې روحونو ته رسیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې د سولې لپاره لیواله کسانو ته خوښ انتقال کړي.
* * *

د زړه څخه څومره مهرباني خبرې ډېرې غمونه لرې کړي دي او څومره هوښیار غږونو تیاره لارې د خوښ او سکون په څراغونو روښانه کړې دي!
* * *

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناکه درسونه زده کړو هر درد او کړاو چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري د دې تجربو سخت سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلې کوي، دا په ښکلي، قوي او څو اړخیز فولادو بدلوي.
* * *

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.
* * *

کله چې ذهن د یو لېواله روح له ژورو څخه خدای ته یو زړه سوانده، په زړه پورې غږ وکړي، د روح غږ به نړیوال زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي. دا فکري غږ اراده تر هغه وخته پورې وده کوي تر څو چې د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره اړین ځواک ولري.

* * *

کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره همغږي وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغې د ترلاسه کولو لپاره کافي دي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره همغږي وي.

* * *

زموږ اندېښنې که هر څه وي، خدای باید زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي. د روحاني ودې یو له خورا مهمو عناصرو څخه خدای ته دوامداره زړه سوانده غږ کول دي، چیرې چې تاسو به په شخصي توګه یو شکلی مثبت بدلون تجربه کړئ چې تاسو به ډیر متاثره کړي.

* * *

انسان باید ټول هغه ذهني وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو په لټه کې وقف نه کړي، که نه نو هغه به ځان د مادیزم په پیچلو لارو کې ورک کړي او د ځان لپاره به محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي چې هغه ورته اړتیا نلري. پرځای یې، هغه باید خپل ذهني ځواک د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او هڅه وکړي چې خپلې روحاني وړتیاوې رامینځته کړي ترڅو د سم او غلط، او د زیان رسونکي او ګټور ترمنځ توپیر وکړي.

* * *

حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه کسان چې دا طریقه غوره کوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

* * *

اې ربه، د سکون دروازې پرانیزه او زما د روحاني افکارو پټنځای د بدو وسوسو له بریدونو څخه وساته او پرېږده چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمانونو ګلابونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.

* * *

* نظري پوهه د الهي پوهې د ترلاسه کولو توان نلري، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو ضایع نه کړي چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، که نه نو یو څوک به ځان د ګڼو فکري ځنګلونو په مینځ کې ومومي او د تیوریو له ساحې څخه تیر نشي.

* * *

خوښي د ژوند د بې ثباته حالاتو په وړاندې د رواني برېا پايله ده.

* * *

هغه څوک چې خدای يې پېژني ممکن نړ ته نا اشنا وي

* * *

که چيرې يو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي [پرته له حقيقي ازموينې]، هغه به د يوې پورتې ايبل ثبت کولو وسيلې په څير شي چې متلونه تکراروي او لوړې جملې منعکس کوي، او نور به هغه يو پوه عالم وګڼي، مګر دا ټول پوهه د حقيقت مستقيم درک سره نه پياوړې کيږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري.

* * *

په نړ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چيرته مخه کولی شي؟ د يو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغيزمن شوي، هيڅ ګټه نلري، او د يو چا د چاپيريال، کورن، هيواد يا نړ اغيزې د ريښتينې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی بايد خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کيدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونيسي، يو غږ چې د حقيقت سره همغږي وي.

* * *

خپل زړونه د الهي نازلېدو لپاره خلاص کړئ ترڅو دا ستاسو له لارې جريان ولري او ستاسو ژوند له روحاني برکتونو او نيکمرغ ډک کړي.

* * *

هر هغه کار چې تاسو يې کوئ او هر هغه لاسته راوړنې چې تاسو يې ترلاسه کولی شئ، تل په ياد ولرئ چې خدای هغه سرچينه ده چې تاسو ته ټول هغه ځواک درکوي چې تاسو يې د کار کولو او لاسته راوړلو لپاره اړتيا لرئ.

* * *

* ای ربه، په فقر او سوکال کې، په ناروغ او روغتيا کې، په ناپوه او حکمت کې، او اجازه راکړئ چې ستا مبارک رڼا ووينم چې په يوه شيبه کې روغتيا او شفا ورکوي.

* * *

د خپلو فکرونو په يوازيتوب کې، زه ستا د مبارک غږ اوريدلو ته ليواله يم، زما د حافظې په پوښونو کې پټ شوي سخت، ځمکني غږونه له ما څخه لرې کړه، زه غواړم د خپل روح په سکون کې د تل لپاره ستا ارام، خوږ غږ واورم.

* * *

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ وګرځوو ځکه چې موږ د هغې په تیارو لارو روان یو. هغه د ناپوهۍ او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږمۍ، د بیدارۍ په ساعتونو کې د روښانتیا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره د شمالي ستوری دی چې د ځمکنی، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.

* * *

دا د انسانیت لپاره وخت دی چې د هیرولو له خوب څخه روحاني بیدارۍ ته راویښ شي، ای ربه، موږ له تا څخه غوښتنه کوو چې زموږ شعور د غفلت او تنګ او محدود فکر له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوال انساني شفقت افقونو ته پورته کړئ.

* * *

حالات به بالاخره ښه شي ځکه چې د خدای قدرتونه او معجزې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي، او څوک چې د وضعیت په ناګزیر کیدو قانع نه وي او هڅه کوي چې په خپل ذهن او ایمان سره هغه څه ته ننوځي چې له پردې هاخوا دي، د هغه لپاره به دروازه پرانیستل شي.

* * *

ایمان هیڅکله بې پروا یا د شرایطو سره په هوښیارۍ سره چلند نه کول معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې یوازې خدای کولی شي په سختو او سختو شرایطو کې د هغه ملاتړ وکړي که چیرې هغه په خپل ټول زړه، روح او احساساتو سره هغه ته مخه کړي.

* * *

که زموږ حواس موږ ته ټول حقیقت رسولی شي، موږ به ځمکه د الکترونونو سیندونو په څیر وګورو، او د دوړو هر ذره به د رڼا د څرخیدونکي ډله په توګه وګورو. هغه کسان چې د مادي نړۍ څخه روحاني نړۍ ته ننوځي د وهم طبیعت پوهیږي او د حقیقت جوهر پوهیږي.

* * *

که په افریقایي ځنګل کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، په ناروغۍ یا فقر اخته وي، یو څوک باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس د هر خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي د ساتنې لپاره هیڅ مؤثره وسیله نشته البته، یو څوک باید د پیښو سره د معاملې کولو لپاره له عقل څخه کار واخلي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرستې بشپړ باور ولري.

* * *

هغه مینه چې د ټولو مخلوقاتو په زړونو کې اوسيږي - د ټولو میندو، پلرونو، ملګرو او عزیزانو مینه - د الهي مینې څخه اخیستل شوې ده.
* * *
د لویو او کوچنیو دندو ترمنځ باید توپیر وشي، تر ټولو مهم ته د یوازې مهم په پرتله لومړیتوب ورکړل شي. سربیره پردې، هیڅ دنده باید د بل سره په ټکر کې نه وي. صحیفې موږ ته وایي چې کله یو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا د دې ثبوت دی چې دا ریښتینی دنده نه ده.
* * *
لکه څنګه چې د لمر حیاتي وړانګې خپریږي، زه به د بې وزلو او پریښودل شویو [هغه کسان چې ټولنې پریښودلي دي] زړونو ته د امید وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې هوډ رامینځته کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.
* * *
استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:
"د خپلې مینې له حلقې څخه هیڅوک مه وباسئ، ټول په خپل زړه کې وساتئ او دوی به تاسو په خپل زړه کې وساتي"
* * *
ربه، ما سره مرسته وکړه چې تل زما د ارادې څخه د ګټورو او ښو کارونو د ترسره کولو لپاره کار واخلم.
زما سره مرسته وکړه چې ستا د ارادې سره سم عمل وکړم ترڅو زما ټول فکرونه ستا موخو ته ځواب ووایی او ستا د ارادې سره همغږي وي.
هغه زما سره مرسته وکړه چې زما دننه پټ، برکت لرونکی ځواک راویښ کړم ترڅو زه په ټولو ستونزو او ازموینو بریالي شم.
* * *
هغه زړور او عاجز روحاني شخصیت ته راویښ شئ - هغه چې د زمریانو ځواک د کوترو نرم سره یوځای کوي.
* * *
زه به د ترخې، غلطې نیوکې پروا ونکړم، او نه هم د لوړې ستاینې او چاپلوس پروا وکړم، زما یوازین هیله دا ده چې ستا اراده وکړم، ای ربه، او ستا رضا ترلاسه کړم.
* * *
تاسو تصور نشئ کولی هغه لویه خوښ چې تاسو به یې ډک کړئ کله چې تاسو د الهي شتون احساس کوئ ستاسو روح به د خدای د بې حده مینې لخوا مست شي دا مینه د هر انساني مینې څخه ملیونونه ځله لویه ده

- یوه مینه چې ستاسو ټولې هیلې پوره کوي او ستاسو زړه د خوښ او قناعت سره ډکوي.

* * *

د داخلي تمرکز له لارې، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول په ځان او شاوخوا کې روحاني خوښ تجربه کړئ که تاسو دا پوهاوی وروزئ، ستاسو شخصیت به په همغږ سره وده وکړي، او تاسو به د خلکو او نورو موجوداتو لپاره یو زړه راښکونکی مقناطیس ترلاسه کړئ.

* * *

اې لوی ساتونکی، زه پروا نه لرم که زه د خپل تقدیر له امله هرڅه له لاسه ورکړم، کوم چې زما خپله جوړ شوی دی، مګر زه له تا څخه غوښتنه کوم، زما یوازین پناه، چې زما د مینې شمعې ستا لپاره د غفلت او هېرولو له بادونو څخه خوندي کړي.

* * *

راځئ چې د سولې پاکې او تازه اوبه وڅښو چې د مناسبو شرایطو له چینو څخه بهېږي، او زموږ د مثبت فکر کولو او خوشبینه لید لرلو قوي هوډ سره پیاوړې کیږي.

* * *

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ

* * *

هڅه وکړئ چې زړور او خوښونکي کارونه وکړئ چې ډیری خلک یې نه کوي، او هغو کسانو ته مینه او سوله ورکړئ چې نور یې له پامه غورځوي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"که تاسو د ذهن په روزنه کې وخت ونه لګوئ، نو هیڅ ډول مادي سوکالي به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې د شعور روزنه ده ترڅو هغه فکرونه او عملونه تغذیه کړي چې د خوښ لامل کیږي."

***

ستا خوښي ستا بریا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک یې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا ځوروي کله چې زه هلک وم، ما به خپل صبر له لاسه ورکاوه کله چې ځینې خلک زما په اړه غلط

اوازې خپرولې وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تایید یا ستاینې څخه ډیر مهم دی.

* * *

کاشکې ته د الهي مینې کیسه پوهېږې چې ځینې عقیدتمندان یې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هیڅ بله تجربه د دې خوښ سره پرتله نشي کیدی زه یو ولی پیژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مینه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مینه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مینه لري، او هغه هیڅکله د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي.

* * *

ډېر کم هغه کسان دي چې د خپلو ذهني او روحاني ځواکونو د پراختیا سره علاقه لري.

* * *

ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ځنډ تر سیوري لاندې ډوب شئ د ستړي کوونکي عادي واقعیت له خوب څخه راپورته شئ او د یو پاک ژوند افق ته لاړ شئ چیرې چې لاسته راوړنه، خوښ او سوله وي.

* * *

ستاسو په دننه کې لوی ظرفیت پروت دی چې پانګونې ته انتظار باسي، او تاسو یوازینی کس یاست چې د هغې فعالولو او ګټه پورته کولو توان لرئ.

* * *

د بدو عادتونو او ناسالمو غوښتنو څخه خلاصون د مادي بریالیتوب په پرتله خورا لوی خوښي راوړي په فکري بریالیتوب کې رواني هوساینه ده چې بهرني شرایط نشي کولی لرې کړي تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د شتمن په راټولولو کې مصرف کړئ، مګر دا شتمني به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنیت درکړي چې تاسو یې غواړئ برعکس، دا به تاسو ته ډیر ناخوښي راوړي ځکه چې ریښتینې خوښي او سوله په ذهن کې وي، نه په مادي شتمنیو کې.

کله چې تاسو په خپل ریښتیني ځان کې ټینګ شئ، تاسو هر کار ترسره کوئ او د الهي خوښ سره له ټولو ښو شیانو څخه خوند اخلئ.

* * *

اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په ذهن کې ننوځي، او د هغو خلکو سره د ملګرتیا پرمهال محتاط اوسئ چې منفي فکرونه او بدبینانه لید لري، ترڅو د دوی کمزوري فکرونه ستاسو په ذهن کې ننوځي، پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې درجې ته رسیدلی وي چې د نورو فکرونه یې

کمزوری نه کړي، بلکه برعکس، دا د نورو فکرونو پیاوړي کولو او د دوی په ځان باور لوړولو توان لري.

* * *

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه له فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو. موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به هیڅ شی ونه شو ترلاسه کولی. له همدې امله، زموږ تر ټولو لویه دنده د هغه په وړاندې ده.

* * *

د دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري په پیل کې، هر دود یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم شتون لري، نو دود معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید حقیقت وپیژنو او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.

* * *

کله چې تاسو دومره ډیر خلک وینئ چې خوښ یا بریالیتوب نلري، نو فکر مه کوئ چې دا د دوی برخلیک دی تاسو کولی شئ ځان هغه څه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې تاسو په ریښتیا سره بریالي کوي.

* * *

که تاسو په ځان کې هیڅ نه لرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست، مګر که تاسو شاوخوا هیڅ نه لرئ او په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي یاست. له همدې امله، دا ناممکنه ده چې د خلکو د بهرني شرایطو پراساس قضاوت وشي.

* * *

د ګڼې ګوڼې په منځ کې، ممکن یو څوک وي چې د روحاني لوړوالي حالت ته رسیدلی وي او له داخلي سولې او عالي روحاني خوښ څخه خوند اخلي.

* * *

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر یا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډیری ځله د دې مبارک ځواک کار او اغیزمنتوب تجربه کړی دی.

* * *

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم یا د سمندر په ژورو کې ډوب یم، زه پوهیږم چې زه د خدای سره یم او هغه زما سره دی، او هیڅ شی ما ته زیان نشي رسولی. دې پوهې ماته یوه نه بیانیدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

* * *

په دې کې شک نشته چې د نوي شی اخیستل یوه خوندوره تجربه ده، خو یو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتی په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هیر کړئ او د بل څه هیله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بیل به هیر نشي، په ځانګړې توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخیستی وي!

* * *

یو کس باید د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او څومره چې امکان ولري ساده یې کړي دوی باید د اړتیاوو او بیړنیو حالتونو لپاره یو څه پیسې سپما کړي، د عیش او عشرت پر ځای سپما ته لومړیتوب ورکړي، او د دوی د وړتیا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په یو یا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هیڅ شی کم نه کړئ او له هیڅ شی څخه به محروم نه شئ.

* * *

د ټولو زړونو په خوښ کې، زه ستا د خوښ غږ اورم، ای ربه، او د ټولو مومنانو په ملګرتیا کې، زه ستا مینه احساسوم، زه خوشحاله یم او زما زړه د خپلو ملګرو په بریالیتوب او سوکال خوشحاله دی، لکه څنګه چې زه په خپل هوساینې او اسانتیا کې خوشحاله یم لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت هڅوم، زه د خپل حکمت خزانې ضربوم، او د ټولو په خوښ کې، زه خپل ځان ومومم.

* * *

د خوښ تر ټولو لوی دښمن د عیش او عشرت د اخیستلو لپاره پیسې پور کول دي خلک په غلط سره باور لري چې دوی نشي کولی خوشحاله شي تر هغه چې دوی یو ځانګړی شی ترلاسه نه کړي مګر حتی د دې شی ترلاسه کولو وروسته، دوی به ریښتینې خوښ تجربه نه کړي، سره له دې چې لنډمهاله خوښ راوړي د ځمکني خوښ سراب تعقیبولو څه معنی لري چې یوازې د ماتولو ژمنې کوي؟ خلک باید ساده ژوند وکړي، پرته له دې چې ډیری شتمنیو ته اړتیا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري.

* * *

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښ او خوښ هم دوزخ کیږي زه پوه

شوی یم چې د دې داخلي خوښۍ پرته، د مسؤلیتونو بار چې پر ما ایښودل شوی و، زما سوله به یې غلا کړې وای او ما به یې له خپلې خوښۍ څخه بې برخې کړې وای.

* * *

که شتمني د ناروغۍ او ستونزو سره یوځای شي، نو پایلې به یې بې شمیره وي حفظ الصحه او روغتیا پاملرنه د لویدیځ د ځواکونو څخه دي. زیانمنونکي حشرات او وژونکي میکروبونه په پرمختللو هیوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کیږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډیر دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هیوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پیرود سیسټمونو له امله د بیلونو تادیه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

* * *

موږ د هماغه شعور یوه نه بېلېدونکې برخه یو چې له هغې څخه دا لوی کائنات راپورته شوی دی.

* * *

آیا تاسو کله هم د پسونو یوه ډله لیدلې ده؟ که چیرې یو یې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله یې پرته له ځنډه تقلید کوي ډیری خلک داسې دي چې یو څوک ممکن یو نظر راوړي یا یو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ییزه توګه کودتا وکړي او کاپي یې کړي. دا نمونه د نسلونو راهیسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او موږ نشو کولی ادعا وکړو چې ټول یې سم یا سم دي مګر څوک پوهیږي؟ شاید د دې دودونو او دودونو ځینې یې بې معنی او بې معنی وي.

* * *

کله چې د فکرونو ګډوډ طوفان کم شي، موږ د سولې سلطنت ته ننوځو او الهي حضور ته لمس کوو

* * *

د خدای په اړه فکر وکړئ، یا د یوې ښکلې منظرې په اړه چې سوله هڅوي، یا د خوښۍ او خوندورې تجربې په اړه فکر وکړئ مثبت، ارام ذهني فعالیت ځواکمن او تازه کوونکی دی.

* * *

موږ په یوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شاید فکر وکړئ چې پیسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو یې ترلاسه کوئ، تاسو وموئ چې تاسو لاهم ناخوښه یاست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او خپله روغتیا له لاسه ورکړئ (خدای مه کړه) یا تاسو ممکن ښه روغتیا ولرئ او

خپلې پیسې له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن شتمني او روغتیا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډیری ستونزې ولرئ، یوازې د مهربانۍ وړاندیز کوئ مګر په بدل کې یې نفرت او کرکه ترلاسه کيږي پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هیڅ شی تاسو ته په ریښتیا سره قناعت نشي ورکولی.

* * *

ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه ګرځي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ریښتیني ماهیت او په کاسمیک ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رڼاګانې ګرځي.

* * *

هلته، د بې تیاره تیارې هاخوا، بې غږه خاموشي، او بې تخلیقه هیڅ شی، ابدي جوهر پروت دی، کوم چې د وجود اصل او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچینه ده، لیدل کیدونکی او نه لیدل کیدونکی.

* * *

خدای دا ځمکه زموږ لپاره یوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کیدو لپاره نه ده پیدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه ارادهٔ وپیژنو او د خپل وجود هدف درک کړو. یو څو هوښیارانو د کایناتي پلان معنی درک کړې ده، مګر ډیری خلک ړانده دي او د دې هدف څخه بې خبره دي.

* * *

پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه و؛ زما هدف دا و چې په انسانیت کې خپلو وروڼو او خویندو ته خدمت وکړم له همدې امله، خدای زما لپاره د ځان ملاتړ او خپل ماموریت بشپړولو لپاره ډیری فرصتونه پرانیستل.

* * *

خدای دا کاینات د یو ثابت او نه بدلیدونکي قانون سره سم د فعالیت لپاره رامینځته کړی که موږ د دې نړیوال قوانینو څخه کوم یو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو. یو څوک چې د یوې لوړې ودانۍ له بام څخه ټوپ وکړي د هغه هډوکي به مات کړي له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو پرته لدې چې پایلې یې وګالو.

* * *

کله چې موږ د نړۍ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو او د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو، نو یو لوی انځور راڅرګندیږي، چې یو بل سره تړلي کربښې، متنوع فصلونه او دقیق توضیحات لري، او موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنیز طبیعت لري.

* * *

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

* * *

د خوبونو هاخوا د پاکوالي، سولې او خوښۍ وړانګې زموږ په اړینو ژورو کې ځلیږي او نڅا کوي.

* * *

د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې زموږ د دې ځمکني سفر په جریان کې څرګندیږي، موږ باید زده کړو چې څنګه خپل پوهاوی پراخ کړو او څنګه د هغو شرایطو په اړه ډیر پوه شو چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ترې تیریږو، او بیا به موږ وکولی شو په ښه همغږۍ کې ژوند وکړو او د خلکو او ژوند سره په اسانۍ سره معامله وکړو.

* * *

ډیری خلک د نورو تقلید کوي یو شخص باید اصلي او تخلیقي وي، او په هر هغه څه کې مهارت ولري چې دوی یې کوي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښۍ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښۍ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

* * *

تر ټولو لویه خوښي - د الهي خوښۍ وروسته - د یو کس لپاره دا ده چې د خپلو نږدې خپلوانو سره په سوله کې وي چې د کال هره ورځ ورسره ژوند کوي.

خلک ډېر وخت په بېړه او بې صبرۍ سره تېروي او ډېر څه نه ترلاسه کوي. لږ وقفه د فکر کولو او د دې پوهېدو لپاره چې ژوند څه وړاندې کوي، هڅه وکړئ.

* * *

موږ باید د سولې په باغونو کې د حکمت داخلي ودانۍ جوړولو لپاره کار وکړو چې د بې شمیره حیرانونکو روحاني فضیلتونو ګلونو سره غوړیږي او ځلیږي.

* * *

داخلي همغږي د ځواک یوه بډایه سرچینه ده او د نوي کیدونکي انرژۍ تولیدوي

* * *

ژوند ته په کتلو سره، سړی پوهیږي چې بریالیتوب اسانه نه دی ژوند ډیری وخت سخت او نه بخښونکی وي، او موږ باید د ژوند د ګټلو لپاره مبارزه وکړو د هغه هڅو په اړه فکر وکړئ چې ستاسو د بدن د ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغ ځخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو پدې کې بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن - تاسو اوږد ژوند وکړئ - په پای کې به آرام شي اړتیا د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره د مبارزې امر کوي دا ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول ریښتینې مهمې لاسته راوړنو ځخه محروم کړي

* * *

هڅه وکړئ چې په ټولو شرایطو کې ارام اوسئ، او پریږدئ چې ستاسو د سولې تخم د خوښ او قناعت موسکا سره غوړ شي.

* * *

حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا - خپلې روحاني تجربې او لوړې پوهې - له نورو سره شریکې نه کړي او د روحاني پوهې ته د رسیدو کې مرسته وکړي. له همدې امله هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیدلي او داسې حالتونو ته رسیدلي دي لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه ورکړي چې ورته اړتیا لري. که تاسو ریښتینې بریا غواړئ، نو تاسو به نه یوازې خپله خوښي خوندي کړئ بلکې د نورو خوښي هم خوندي کړئ.

* * *

هر ځوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډال ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.

* * *

یو ځوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، له خپلې کورن سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی چلند خود غرضه او د دوی د کورن خوښ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو ځخه ګټه پورته کړي. په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول یوازې زموږ د حق په اړه ندي چې

یوازې له سوکالۍ څخه خوند واخلو؛ دا زموږ اخلاقي مسؤلیت هم لري چې نورو ته د دوی د مالي او ژوند شرایطو ښه کولو کې مرسته وکړو.
* * *

زه د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا خوندي یم، ما تیاره ماضي سوځولې ده او زه یوازې د نن ورځې په اړه اندیښمن یم.
* * *

نن زه پوه شوم چې زه د لویې ښېګڼې له رڼا سره یو ځای یم او زه د هغو کسانو لپاره یو څراغ یم چې د غمونو د سمندر د څپو په وړاندې مبارزه کوي.
* * *

خلک د بریالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظریات لري، چې په ژوند کې د دوی د هیلو پورې اړه لري. دا غیر معمولي نه ده چې ځینې خلک واوري چې بریالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي چې "هغه یو بریالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بریالیتوب په ټولو ښو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.

د بریالیتوب لپاره یو بل معیار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پایلې راوړو، نو موږ باید نور هم په خپل بریالیتوب کې شامل کړو او د هغې میوې ورسره شریکې کړو.

بریالیتوب د یو کس د خپل چاپیریال دننه د قناعت او رضایت معنی لري. ریښتینې بریالیتوب د هغو کړنو پایله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې دي، او دا د نورو خوښۍ او هوساینه د یو چا د خپلې خوښۍ د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که موږ دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو موږ به د بریالیتوب بشپړ او جامع تعریف ولرو.
* * *

دلته په دې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، پلنوالی او کثافت درک کوو، مګر یوه بله کچه شتون لري چیرې چې ابعاد شتون نلري؛ هرڅه روښانه او شفاف دي - هرڅه شعور او ادراک دی د خوند احساس ادراک دی، لکه څنګه چې د بوی حس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه د شعور حالتونه دي لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو په دې لوړه کچه کې هم، ایا موږ دا ټول احساسات د خالص شعور له لارې تجربه کوو؟
* * *

اې ربه، موږ ته د خپل نږدېوالي احساس راکړه، موږ د غوښتنو له بندونو څخه خلاص کړه، او موږ ته داسې داخلي خوښي راکړه چې د ژوند تجربو او د هغې د بدلیدونکو پیښو لخوا اغیزمنه نه شي.

* * *

کله چې زموږ ذهنونه د لوړو ادراکونو سره سمون ولري، روحاني شعور زموږ دننه راڅرګندیږي او موږ د الهي حکمت او مینې حیرانونکي حیرانتیاوې تجربه کوو.

* * *

که موږ په بشپړه توګه له خدای سره مینه وکړو او په خپلو ټولو فکرونو او زړونو سره هغه ته مخه کړو، موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او موږ به ومومو چې هغه په ژوند کې د امنیت ترټولو لوی ځای دی.

* * *

په ظاهري تشه، پراخه فضا کې، یو کاسمیک اړیکه او یو ابدي ژوند شتون لري چې موږ د کایناتو ټولو ژوندیو او بې جان شیانو سره یوځای کوي - د ټول وجود له لارې د عالي ژوند یوه څپه بهیږي ابدیت زموږ ریښتینی کور او دایمي استوګنځی دی، او زموږ شتون په دې بدنونو کې لنډمهاله دی، لکه د یوې کاروان لپاره چې د صحرا په اوږدو کې سفر کوي لنډمهاله وقفه.

* * *

کله چې موږ ځانونه د روح د تخلیقي ځواکونو سره سمون ورکړو، موږ به د هغه نړیوال او لامحدود ذهن سره وصل شو چې زموږ د لارښوونې او زموږ د ستونزو د حل کولو توان لري. تخلیقي ځواک به زموږ د وجود له لویې سرچینې څخه په دوامداره توګه موږ ته راشي، او موږ ته به دا توان راکړي چې زموږ د فعالیت په هره برخه کې تخلیقي بریا ترلاسه کړو.

* * *

مینه د باور، زغم او متقابل درناوي په چاپیریال کې وده او غوړیږي

* * *

ای ربه، موږ ته د پاکو افکارو او ښو عادتونو په رڼا برکت راکړه، ترڅو که د بدو عادتونو او منحرفو افکارو تیاره موږ ته راشي، نو سمدلاسه له منځه لاړه شي او له موږ سره مرسته وکړه چې له تا سره په داسې ژوره مینه کې مینه وکړو چې نه مادي وهمونه او نه هم دنیاوي لالچونه موږ نشي نیولی یا زموږ ذهنونه او زړونه نشي نیولی.

* * *

هغه شیان چې په اسان سره ترلاسه کیږي ډیر لږ ارزښت لري. موږ دا د لویو سړیو او ښځو د ژوند له مطالعې څخه پوهیږو او دا چې دوی څنګه د خپلو وړتیاوو د پراختیا، د خپلو دندو د ترسره کولو، د خپلو اخلاقي

ارزښتونو د لوړولو، د ژورو مطالعاتو او د ځان غوښتنې څخه د ځان ساتلو له لارې لوی شوي دي. هغه پایلې چې دوی ترلاسه کړې او هغه لاسته راوړنې چې دوی ترلاسه کړې دي د هغو هڅو په پرتله خورا لویې وې چې دوی یې کړې دي.

* * *

ریښتینې ازادي د انتخاب په آزادۍ کې ده چې د حکمت لخوا لارښوونه کیږي او د پوهې، سموالي او ټینګې ارادې لخوا ملاتړ کیږي.

* * *

کله چې تاسو خپله اراده، هوډ او شعوري بصیرت راویښ کړئ، نو ناڅرګند ځواکونه د لوړ شعور څخه - د روح د بصیرت له لارې - راښکاره کیږي ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي او د خدای په مرسته رواني آرامۍ او خوښۍ ته لارې روښانه کړي.

* * *

یو کس باید د خپل ځان د هڅو له لارې د روح لارې پرانیزي هیڅوک په خپله خوښه د سولې او خوښۍ په پرتله رنځ او بدبختي نه غوره کوي جهالت د رنځ ریښه ده او هغه خنډ چې باید لرې او له منځه یوړل شي جهالت یو زیان رسوونکی واښه دی، ژورې ریښې لري، چې د انسانیت په باغ کې وده کوي، ښه او ګټور نباتات راټولوي جهالت باید د نه ماتیدونکې ارادې او کلک هوډ سره له منځه یوړل شي د ذهن خاوره باید د دقیق ذهني تمرکز سره [په مثبتو] او ښه تخمونو سره وکرل شي چې د ایمان په اوبو سره اوبه کیږي کله چې د مینې حیاتي او ګرمې وړانګې ځلیږي، د نیکمرغۍ تخم به وده وکړي او پرازیتي بوټو او واښو باندې به بریالي شي، ځکه چې تیاره د رڼا په شتون کې شتون نلري.

* * *

د مادي شیانو خوښۍ له منځه ځي او ورکیږي، خو الهي خوښۍ هیڅکله نه کمیږي دا یوه الهي خوښي ده چې بې پایه او له تشریح څخه بهر ده.

* * *

مور باید هیڅکله د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره له غلطو لارو چارو کار وانخلو، او نه هم باید هغه سوله او معنوي شتمني چې مور یې په ځان کې لرو د خیالي آرامۍ او ځلیدونکي ژوند په لټه کې پریږدو چې ممکن زمور په وړاندې د دوزخي کړنو او ویجاړونکو اغیزو سره ځړول شوي وي.

* * *

ارامتیا د الهي حضور د ثبتولو لپاره غوره کیمره ده د پاک او دقیق متمرکز سکون د لینز له لارې، مبارک انځور به د بشپړ وضاحت سره څرګند شي.

* * *

په حقیقت کې، ټول حکمت ستاسو په دننه کې دی او تاسو یوازې دا اړتیا لرئ چې په شعوري ډول ترې خبر شئ.

* * *

قناعت په ځان ښه والي کې دی، نو نور ستاسو په لټه کې وي پرځای د دې چې تاسو یې وغواړئ مینه او ملګرتیا باید پرته له تمې یا غوښتنې څخه ورکړل شي، ځکه چې تمه کرکه او تریخوالی رامینځته کوي حتی کله چې د ځان ښه والي لپاره هڅه کوئ، یو څوک باید یوازې، خوندي او د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې په سوله کې ودریږي.

* * *

د خوښۍ او خوشبینۍ اوبه دې تل زما له زړه څخه بهیږي، او د دوی تازه څاڅکي دې ټولو هغو کسانو ته چې زه یې وینم، لمس کړي.

* * *

روحاني خوښي په روح کې د نورو سره د هر ډول مرستې کولو لیوالتیا رامینځته کوي، او د هغو اصلاح شویو اخلاقي خوښیو د ستاینې وړتیا رامینځته کوي چې د خوښۍ لامل کیږي، په دې توګه د خامو خوښیو په لور تمایل کموي.

* * *

مهمه نه ده چې ستاسو رول څومره کوچنی وي، دا د کاسمیک لوبې د بریالیتوب لپاره د ونډې اخیستنې له پلوه د لویو رولونو په څیر مهم پاتې کیږي چې روحونه یې د ژوند په سټیج کې ترسره کوي.

* * *

نړیوال شعور یو مطلق، لامحدود شعور دی، چې په دوامداره توګه ځان نوي کوي او په خپل تخلیق کې نه ختمیدونکی دی، او ستاسو له لارې هڅه کوي چې د ځان یو ځانګړی اړخ څرګند کړي.

* * *

که تاسو یو ځل هم الهي مینه وڅکئ، نو هیڅکله به یې پریږدئ ځکه چې په ټوله کایناتو کې د دې په څیر بل هیڅ شی نشته.

* * *

هغه کسان چې خدای پیژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی یوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې دوی کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پایلو څخه خلاصوي.

* * *

ښول ښه او بد عملونه د دماغ په حجرو کې ژوند کوي او د نیکو یا بدو عادتونو یا فکري تمایلاتو په توګه څرګندیږي. یو څوک چې د غیر صحي عادتونو څخه رنځ وړي ځکه چې د دوی دماغ حجرې د دې عادتونو ځواک سره چارج شوي دي کولی شي ځان د ارادې، مراقبت، صادقانه دعا، او دوامداره مثبت تایید له لارې آزاد کړي تر هغه چې د دوی ښول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام په نیکو عادتونو بدل شي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند قوه د دماغ حجرو غیر معمولي طبیعت بدلولو لپاره کار کوي، ترڅو دا حجرې د ښولو ښو، نیکو او ښکلي شیانو څخه ډکې شي.

* * *

پوهه داخلي سترګه، د روح لید او د زړه دوربین دی دا د ذهن د ارامتیا او د وجدان د پاکوالي ترمنځ توازن دی.

* * *

هره ورځ مور مختلفې صحنې ګورو، او هره ورځ د زده کړې لپاره یو نوی درس راوړي. تمه کیږي چې یو څوک به د خپل وجود په وروستي هدف تمرکز کولو سره درس زده کړي: د خپل وجود سرچینه او د خپل ژوند بنسټ وپیژني.

راځئ چې د تیرو غمونو د هېرولو لپاره کار وکړو او هوډ وکړو چې په هغوی باندې فکر ونه کړو، په نه ستړې کېدونکې هوډ او فعالې ارادې سره، راځئ چې خپل ژوند نوی کړو، خپلې بریاوې لوړې کړو، او په ځان کې ښې عادتونه او غوره ځانګړتیاوې وروزو.

خدای زما ځواک دی او زه په بل هیڅ ځواک باور نه لرم.

د ژوند په جګړو کې برخه واخلئ او تر پایه پورې دوام ورکړئ، هیڅکله مه تسلیمیږئ هیڅکله مه وایئ، "زه لاره نشم موندلی، نو زه به هڅه کول پریږدم" که تاسو غلط کړې وي نو لارښوونه وغواړئ، مګر هیڅکله هڅه کول پریږدئ ډیری د خنډونو سره مخ کیدو پر مهال ماتې مني هغه کسان چې ناکام کیږي باید د بریالي خلکو سره ملګرتیا وکړي، نه د ناکامیو سره. د بریالیتوب لپاره هوډمن اوسئ؛ پریږدئ چې دا ستاسو په ژوند کې فلسفه وي.

هره ورځ مور باید خپل فزیکي ځواک پیاوړی کړو، خپل ذهني ځواک زیات کړو، او د مراقبت، سالم فکر کولو، او مثبت، ګټور کار له لارې خپل ریښتیني ځان وپیژنو چې بدن، ذهن او روح ته ګټه رسوي.

کله چې تاسو غواړئ یو ښه عادت رامینځته کړئ یا یو بد عادت پریږدئ، نو د دماغ حجرو باندې تمرکز وکړئ چیرې چې د مختلفو عادتونو

میکانیزمونه میشت دي د ښه عادت رامینځته کولو لپاره، لومړی په خاموش
سره کښینئ او مراقبه وکړئ، د الهي لارښوونې په لټه کې شئ.

خپل ذهن په تندي کې د ارادې په مرکز، د خپلو ابرو تر مینځ متمرکز کړئ، او په کلکه هغه عادت تایید کړئ چې تاسو یې غواړئ په خپل دماغ کې ځای په ځای کړئ کله چې تاسو غواړئ بد عادتونه له منځه یوسئ، نو خپل پام د ارادې په مرکز هم متمرکز کړئ او په کلکه تایید کړئ چې ټول هغه ځایونه چې دا عادتونه یکې ځای پر ځای شوي دي له منځه وړل کیږي.

د تمرکز او ارادې په ځواک سره، تاسو کولی شئ حتی د زړو عادتونو ژورې درزونه له منځه یوسئ.

ځان ته په وار وار تایید کړئ چې تاسو د خپل دماغ څخه د غیر صحي عادتونو د له منځه وړلو لپاره اراده لرئ د دې تایید لپاره غوره وخت سهار وختي دی کله چې ستاسو اراده او تمرکز په خپل اوج کې وي ځان ته دا تاییدولو ته دوام ورکړئ چې تاسو د ټولو حکمونو څخه آزاد یاست، او یوه ورځ به تاسو ومومئ - د خدای په مرسته - چې تاسو به حقیقت کې ځان د هغه عادت څخه آزاد کړی دی چې تاسو یې غواړئ مات کړئ.

له هر هغه څه چې ویریږئ، هغه له خپلو فکرونو څخه لرې کړئ او خدای ته یې پریږدئ په خدای باور ولرئ او باور ولرئ چې هغه ستاسو سره د مرستې توان لري، او پوه شئ چې ډیری رنځونه د اندیښنې او اضطراب څخه سرچینه اخلي.

ولې اوس باید رنځ وخورې کله چې هغه څه چې تاسو یې ویره لرئ لا نه دي پیښ شوي؟ څرنګه چې زموږ ډیری ګډوډي له ویرې څخه راځي، که موږ له خپل ژوند څخه ویره لرې کړو نو موږ به آزاد احساس وکړو او درملنه به یې سمدستي وي.

هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ، ځان ته ډاډ ورکړئ چې خدای ستاسو سره دی، ستاسو ساتنه او څارنه کوي. د هغه محافظتي رڼا تصور کړئ چې له ټولو خواوو څخه ستاسو شاوخوا ده، او تاسو به د هغه حیرانونکې ساتنه احساس کړئ.

په دې کاسمیک ډرامه کې، د ټولو نسلونو انسانان د وخت په سټیج کې د ژوند ډرامه ترسره کوي.

موږ باید د ژوند معنی درک کړو پرته لدې چې په خپلو لنډمهاله رولونو کې ډیر بوخت شو یا ډیر تمرکز وکړو. زموږ د ژوند پوهه ډیری وختونه تحریف شوې او غلطه وي ځکه چې موږ یې د ځان غوښتنې او محدود لید له

لارې ګورو؛ که موږ د روح په سترګو وګورو، موږ به شیان د بشپړ مختلف لید څخه وګورو.
کله چې موږ د حکمت سترګې پرانیزو، موږ د خدای هر اړخیزه رڼا وینو، او په دې رڼا کې موږ خپل روحاني طبیعت درک کوو، کوم چې د نړیوال شعور د طبیعت انعکاس دی چې د کایناتو په ټولو ذراتو او برخو کې نفوذ کوي.
روحاني حقایق زموږ شاوخوا ګرځي، زموږ د ټولو سترګو دروازو ته ټک وهي، موږ ته هڅوي چې د تیارې پر ځای رڼا ووینو، د ناپوهۍ پر ځای په حکمت سره عمل وکړو، خپل زړونه د نفرت پر ځای په مینه ډک کړو، او د سولې په رامینځته کولو او زموږ نړۍ ته د کثرت او امنیت راوستلو کې همکاري وکړو. کله چې موږ دا کار کوو، ناپوهي به ورکه شي، د نړۍ توپیرونه به ورک شي، موږ به په تنوع کې یووالي ووینو، او موږ به د الهي ارادې سره ډیر همغږي شو.
زموږ اړیکه له خدای سره سړه یا بې مینې نه ده، لکه د کار ورکوونکي او کارمند ترمنځ چې وي موږ د هغه ماشومان یو، او زموږ لپاره د هغه پاملرنه دوامداره ده؛ هغه تل زموږ خبرې اوري موږ د هغه د وجود یوه نه بېلېدونکې برخه یو، او زموږ اړیکه له هغه سره ژوندۍ او خوځنده ده هغه موږ ته د مینې، پوهې، بصیرت، ښه ارادې او روحاني ځواک نه ختمیدونکې شتمني ورکړې ده، مګر زموږ ډیری یې دا شتمني په هیڅ شی نه ده ضایع کړې.
خدای غواړي چې موږ په امنیت، سولې او دوستانه همکارۍ کې ژوند وکړو، لکه څنګه چې د یوې شریفې او مینې کورنۍ غړو ته مناسب دی، مګر حرص او خود غرضه محاسبې د خلکو په روحونو کې ریښې نیولي او د کورنۍ ترمنځ یې درز رامینځته کړی دی.
خدای غواړي چې موږ باداران واوسو، خو موږ غلامان کېدل غوره کړي دي. انسانیت له خپل آسماني کور څخه ډېر لرې تللی او د خدای او خدای سره د نږدېوالي احساس کولو داخلي جنت یې له لاسه ورکړی دی، او دا به د شخصي هڅو پرته دا جنت بیرته ترلاسه نه کړي. خدای موږ په خپل شکل کې پیدا کړي یو، مګر دا حقیقت زموږ له ذهنونو څخه تښتیدلی دی.
موږ دې وهم ته تسلیم شوي یو چې زموږ برخلیک سختي ده او زموږ برخلیک فنا ده، او موږ باید د حکمت په خنجر سره د وهم پرده وغورځوو ترڅو د پردې تر شا روښانه حقیقت وګورو.
خدای پاک زما د ژوند په دې اوږدو کلونو کې ماته د خوښۍ برکت راکړی دی، که خلک زما په مخ د قناعت موسکا ویني یا نه، الهي خوښي تل زما سره ده او هیڅکله ما نه پرېږدي. د خوښۍ لوی سیند زما د شعور د شګو

لاندې په دوامداره توګه بهیږي او د برکت لرونکو چینو په څیر راوځي چې زما د ژوند باغونه اوبه کوي.

نه د ژوند ناڅاپي بدلونونه زما سکون ګډوډولی شي، او نه هم د مرګ ویره هغه روحاني خوښي لرې کولی شي چې زه یې احساسوم.

دا ستونزمنه وه چې دا حالت دایمي او نه بدلیدونکی شي، مګر د روح میوې چې زه یې اوس خوند اخلم او له نورو سره یې شریکوم د ټولو هغو هڅو ارزښت درلود چې ما پکې کړې وې.

زه فکر کوم او د الهي روح په لارښوونه عمل کوم پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه دی، بلکې په انسانیت کې د خپلو وروڼو او خویندو خدمت کول دي له همدې امله، خدای زما لپاره د نیکمرغۍ ډیری دروازې پرانیستې دي ترڅو ځان بسیا کړم او خپل ماموریت بشپړ کړم او هرکله چې زه مرستې ته اړتیا لرم، خدای سمدلاسه یې چمتو کوي.

زما یوازینۍ هیله ستاسو خدمت کول دي، او له همدې امله زه دلته یم.

د خدای قدرت ستاسو په ژوند کې هم کار کوي تاسو به دا حقیقت پخپله تجربه کړئ کله چې ستاسو باور پیاوړی شي او تاسو پوه شئ چې ریښتیني شتمني د مادي بریالیتوب څخه نه بلکې د لوی خدای څخه راځي.

هره شیبه چې تاسو له خدای سره تیروئ ستاسو د نهایی ګټې لپاره به وي، او هر هغه څه چې تاسو یې د مینې او د خدای د رضا لپاره ترسره کوئ ستاسو لپاره به د ابدیت په کتاب کې ولیکل شي.

د خپلو ژورو فکرونو یوازیتوب ته لاړ شئ او د خاموشۍ له چینې څخه بهېدونکې سولې څخه خوند واخلئ.

که موږ ښه کارونه وکړو، نو موږ خوښۍ او برکتونه ترلاسه کوو، او که موږ بد کارونه وکړو، نو موږ د بحرانونو او ستونزو مختلف ډولونه او درجې ترلاسه کوو.

هر ښه عمل د یوې چړې په څیر دی چې موږ یې د شعور په خاوره کې کیندو ترڅو د الهي خوښۍ سرچینه راوباسئ.

د ځان تفتیش او سپړنې په سمندر کې ډوبیدل زده کړئ، که هغه د ښو کتابونو، عقیدې، ستونزو، فلسفې، یا داخلي خوښۍ سره تړاو ولري، دا درک کړئ چې عادي [غوره] یوازیتوب د ریښتینې خوښۍ قیمت دی.

که څه هم ژوند غیر متوقع، مغشوش او پراسرار ښکاري، له شکونو او هر ډول ستونزو او بدلونونو ډک دی، موږ د خدای د دوامداره ساتنې لاندې پاتې یو. موږ باید د پیښو په وړاندې مسایل مبالغه نه کړو یا خپل ارامتیا له لاسه ورنکړو، ځکه چې که موږ ویره پریږدو چې موږ غالب کړي، موږ بدۍ ته ځواک ورکوو او د هغې ریښې ژورې کوو، کوم چې د ویرې او اضطراب په خاوره کې وده کوي او وده کوي.

هره شپه له ځانه وپوښتئ: تاسو څومره وخت له خدای سره تېر کړی دی، څومره مو فکر کړی دی، څومره مو لاسته راوړنې کړې دي، د نورو لپاره مو څومره کار کړی دی، او څومره مو خپلې غوښتنې کنټرول کړې دي؟

موږ باید د ژوند په ازموینو کې د تلپاتې خوښۍ او سولې تمه ونه کړو؛ بلکه، موږ باید هغه په ځان کې ولټوو او کشف کړو. بیا، هر هغه تجربې چې موږ ترې تیریږو، موږ به ورسره په ورته ډول معامله وکړو لکه څنګه چې موږ په فلم کې د بل چا تجربې ګورو، که خوندور وي یا دردناک.

یو څوک کولی شي خپلې ټولې تجربې په دردناکو او بدبختیو بدلې کړي که چیرې دوی خپل ذهن ته اجازه ورکړي چې دا کار وکړي. دوی ممکن له ښې روغتیا څخه خوند واخلي مګر بیا هم د هغې ارزښت نه درک کوي. مګر که دوی ناروغه شي، نو بیا به دوی ځان عاجز کړي او د هوساینې نعمت ستاینه وکړي. موږ باید د خدای احسان ومنو او د هغه د هغو نعمتونو لپاره مننه وکړو چې هغه یې موږ ته راکوي پرته له دې چې د ناوړه شرایطو انتظار وکړو چې موږ شکر وباسو او د هغه فضل ومنو.

ژوند باید د فکر او عمل ترکیب وي کله چې یو څوک خپل رواني توازن له لاسه ورکوي، نو دوی د اندیښنو، د غم د وریځو او د دردونو د بریدونو سره مخ کیږي او که دوی هڅه وکړي چې د روغتیا، سوکالۍ او حکمت قوانین مات کړي، نو دوی به خامخا د ناروغۍ، فقر او ناپوهۍ سره مخ شي.

موږ باید خپلې ارادې پاکې وساتو، خپلې انګېزې پاکې وساتو، او په داسې ډول عمل وکړو چې موږ ته ذهني سکون راولي، او د ژوند شرایطو ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله ګډوډ کړي او زموږ خوښۍ له منځه یوسي.

غمجن زړونه او مات شوي فکرونه ما جذبوي، مهمه نه ده چې څومره لرې وي.

د خپلې مینې ځلیدونکي سلطنت حدود پراخ کړئ ترڅو ورو ورو خپله کورنۍ، ګاونډیان، ټولنه، هیواد، او ټول هوښیار هیوادونه او مخلوقات پکې شامل شي.

موږ باید خپل عقل هم پیاوړی کړو او د فکري او اخلاقي کمزورۍ بار رد کړو چې له کلونو او نسلونو څخه په میراث پاتې دی. دا ناپاکۍ باید د نوي هوډ او تولیدي عمل په اور کې وسوځول شي. د دې رغنده چلند سره، ریښتینی ژمن فرد کولی شي د آزادۍ او آزادۍ افق ته ورسیږي.

په ځان کې لامحدود ځواک فعال کړئ ترڅو تاسو د ژوند په سټیج کې خپل معتبر رول ولوبوی.

کله چې يو څوک د خدای پرته د شتمنيو، پيسو، شهرت يا بل څه عبادت پيل کړي، نو ناخوښي د دوی قسمت ګرځي هغه کسان چې خپل ټول پام په دې شيانو متمرکز کوي په حقيقت کې د دوی عبادت کوي، او له همدې امله دوی خدای ته نږدې نه کيږي بلکه له هغه څخه لرې کيږي مګر هغه کسان چې خدای ته فکر کوي، په هغه غور کوي، او په زړونو کې له هغه سره اړيکه لري هغه ته نږدې کيږي او د هغه سره په خاموشه اړيکه کې داخلي خوښ تجربه کوي.

يوازې خدای د انسان د خوبونو او د تلپاتې خوښ هيلو د پوره کولو توان لري، له همدې امله، هيڅ شی ته بايد اجازه ورنکړل شي چې په زړه کې د خدای ځای ونيسي.

داسې مقدس نښې شته چې ممکن د سالک سره د خدای په يادولو او هغه ته نږدې کيدو کې مرسته وکړي مګر، که يو څوک د دې سمبولونو عبادت پيل کړي ، نو د دوی زيان به د دوی ګټې څخه ډير وي عبادت بايد يوازې خدای ته متوجه شي، ځکه چې بل هيڅ شی د عبادت وړ ندي.

د عبادت د ډول په هر ډول وي، دا د خدای لپاره د منلو وړ ده تر هغه چې عبادت کوونکی يې د روحاني پوهاوي او د هغه لپاره د ليوالتيا سره ترسره کړي. مګر، ډيری خلک د عبادت جوهر نه پوهيږي، او د دوی فکرونه او زړونه له خدای څخه مراسمو ته اړول شوي دي، په دې توګه د دوی عبادت څخه ډيره ګټه نه پورته کوي.

ريښتيني عبادت کوونکي خپل شعور ته اجازه نه ورکوي چې په کوم انځور يا شکل پورې محدود وي، مګر دوی په ژوره مينه او بشپړ پام سره د ټولو انځورونو او ښو تر شا الهي روح ته تمرکز کوي.

خدای مطلق او لامحدود دی، او هيڅ انځور يا مجسمه نشي کولی هغه ونيسي.

دا ويل کيدی شي چې خدای په هر هغه چا کې ځان ښرګندوي چې له هغه سره په صادقانه توګه مينه لري او د هغه سره په همغږ کې وي، ځکه چې هغه هرچيرې شتون لري او له همدې امله په هرچا کې شتون لري مګر، هرڅوک د الهی شتون څرګندولو وړتيا نلري. لمر په سکرو او الماس دواړو کې په مساوي ډول ځليږي، مګر الماس د لمر وړانګې ترلاسه کوي او منعکس کوي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی.

په ورته ډول، ټول خلک د خدای په رڼا کې ډوب دي، مګر يوازې يو څو يې کولی شي دا رڼا ترلاسه کړي او په خپلو فکرونو او کړنو کې يې منعکس کړي. د دې کولو لپاره، دوی بايد د مراقبت او د الهي تعليماتو او احکامو په تعقيب سره ځانونه پاک کړي.

کله چې موږ د خدای نوم تلفظ کوو، موږ باید په ژوره او صادقانه توګه د هغه څه خبر شو چې موږ يې وايو که تاسو د لمانځه پرمهال د خلکو فکرونو ته وګورئ، نو تاسو به ومومئ چې ډيری يې د خدای پرته د هرڅه په اړه فکر کوي، که څه هم دوی د هغه نوم تلفظ کوي! داسې دعا بې ګټې او بې ارزښته ده.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید هڅه وکړو چې خپل ټول ذهنونه په خدای متمرکز کړو، پرځای د دې چې يوازې د هغه مبارک نوم تکرار کړو او زموږ فکرونو ته اجازه ورکړو چې ګډوډ شي. زما يوه ترور به خپلې دعاګانې په تسبيحو باندې لوستلې، کوم چې په ندرت سره د هغې له لاس څخه وتلې وې. مګر هغې يوه ورځ ماته اعتراف وکړ چې سره له دې چې څلويښت کاله د دې دعا عادت تمرين کړی، خدای د هغې دعاګانې نه دي ځواب کړې، هيڅ حيرانتيا نشته! د هغې "دعاګانې" د يو عصبي عادت څخه ډير څه نه وو.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید د خدای پرته بل څه فکر ونه کړو موږ باید هڅه وکړو چې په خپل عبادت کې مخلص او په خپلو دعاګانو کې وقف شو د دعا د تسبيحو کارول او په دوامداره توګه د خدای نوم يادول په بشپړ ډول د منلو وړ دي کله چې عمل له زړه څخه سرچينه اخلي او د اخلاص او متمرکز ذهن لخوا ملاتړ کيږي. په هرصورت، دا عمل د وخت په تيريدو سره اتومات کيدی شي.

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې په ليوالتيا او الهي مينې سره ووايو؛ دا ريښتينی عبادت دی چې د خدای زړه لمس کوي د خدای نوم په سړه سينه او سرګردانه ذهن سره ويل سپکاوی او بې احترامي ده کله چې يو څوک دعا کوي، د يو چا زړه او ذهن باید د خدای له مينې ډک وي.

اې ربه، ته هغه الهی شمالي ستوری يې چې زما سرګردانه فکرونه يې د ازموينو او کړاوونو په توپان سمندر کې رهبري کوي.

د لوړو يوګيک تمرينونو له لارې د ذهن تمرکز تمرين کول د خدای سره نږدې کيدو کې مرسته کوي، د جلال او شان عالي سرچينه، لکه څنګه چې دا د خدای په اړه فکر کولو او د هغه سره اړيکه نيولو کې مرسته کوي.

دا اړينه ده چې په اونۍ کې يوه ورځ د خدای د فکر کولو لپاره روحاني اعتکاف (که امکان ولري) ته وقف کړئ او د سکون، سولې او داخلي سکون تجربه کړئ. په دې ډول تير شوی وخت به د هغو ستونزو او انديښنو لپاره يو آرامه مرهم وي چې تاسو ورسره د اونۍ په پاتې ورځو کې مخ کيږئ.

هرڅوک باید هره اونۍ يوه ورځ په انزوا يا "روحاني اعتکاف" کې تيره کړي ترڅو خپل احساساتي ټپونه او دردونه روغ کړي. کله چې هغه ورځ د سولې، خوښۍ او قناعت ورځ شي، تاسو به يې په اونۍ کې په ليوالتيا سره انتظار وکړئ.

یوازېتوب د عظمت قیمت دی تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې ستاسو د ذهن، بدن او روح لپاره به د دې روحاني اعتکافۀ او ستاسو د روح او خدای سره د اړیکې له لارې ترلاسه شي. که تاسو د ریښتینې خوښۍ هیله لرئ، نو تاسو باید سهار وختي له خوبه پاڅیدو وروسته او همدارنګه د شپې له خوب څخه مخکې ځان د الهي سولې په سمندر کې ډوب کړئ.

د هند پوهان نه یوازې د یوې ورځې د انزوا مشوره ورکوي، بلکې هره ورځ د څلورو ځانګړو وختونو په اوږدو کې د خاموش مراقبت اړتیا باندې ټینګار کوي. سهار وختي، د پاڅیدو او د چا سره د لیدلو دمخه، یو څوک باید د آرامۍ او د سولې احساس څخه خوند واخلي. په غرمه کې، یو څوک باید د غرمې دمخه ذهن ارام کړي، او بیا د ډوډۍ دمخه د آرامۍ دورې څخه خوند واخلي. په پای کې، د شپې له خوب څخه مخکې، یو څوک باید یو ځل بیا د سولې حالت ته ننوځي.

هغه کسان چې په یوازېتوب کې او د دې څلورو ورځنیو دورو په اوږدو کې په دقت سره چوپتیا مراعاتوي، د خدای سره همغږي تجربه کوي. هغه کسان چې دا ټولې دورې نشي لیدلی، باید لږترلږه سهار او ماښام ساعتونه دې ته وقف کړي. په دې کولو سره، د دوی ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي، او دوی به ریښتینې خوښۍ تجربه کړي. تجربه غوره ثبوت دی.

که تاسو د خپل بانکي حساب د پوښښ لپاره کافي فنډونه جمع کولو پرته چیکونه لیکلو او لاسلیک کولو ته دوام ورکړئ، ستاسو پیسې به ختمې شي. ستاسو د ژوند لپاره هم همداسې ده. ستاسو د ژوند په حساب کې د سولې منظم زیرمو پرته، ستاسو انرژي به ختمه شي، ستاسو سکون به ورک شي، او ستاسو خوښي به له منځه لاړه شي. لنډه دا چې، تاسو به بالاخره احساساتي، ذهني، فزیکي او روحاني افلاس سره مخ شئ، مګر په خدای ژوره ورځنۍ مراقبت به ستاسو احساساتي حساب ډک کړي.

یو متقی سالک هره ورځ مراقبه کوي، د زړه په ټوله مینه او لیوالتیا سره له خدای سره اړیکه نیسي، له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه کوي. که تاسو د خدای عاشق یاست او د هغه د شتون تجربه کولو ته لیواله یاست، نو تاسو باید خپل ذهن او بدن د هغه په سوله کې ډوب کړئ، او ژوند به ستاسو په مخ موسکا وکړي، او ستاسو چارې به په ډیرې لارو کې ښه شي.

یو ارام سړی په ندرت سره تېروتنه کوي، او په هغه ځای کې بریالی کیږي چې زرګونه نور ناکام وي

هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي یا د هغه پروا نه کوي خپه او بدبخت کیږي دوی خپه کیږي او د چلولو ماشینونو ته بدلیږي.

د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته شي او ستاسو وجود به د هغې د شفا ورکولو وړانګو کې حمام کړي تر هغه چې تاسو روحاني هڅه وکړئ او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای ورکړئ.

یوه سپوږمۍ د ټولو ستورو په پرتله روښانه ځلیږي لمر، چې کوچنی ښکاري، له ځان څخه په ملیونونو ځله لویې سیمې څخه تیاره لرې کوي په ورته ډول، یو ښه سړی، په ساده ډول په نړۍ کې د شتون له لارې، داسې وایبریشنونه خپروي چې د بدو خلکو لخوا خپاره شوي ډیری وایبریشنونه سره مقابله کوي او بې طرفه کوي.

د غور او فکر ورځ باید د ذهني او فزیکي آرامۍ او د داخلي سولې د کښت ورځ هم وي. هر هغه فعالیت چې حکمت او سوله راوړي په هغه ورځ یو برکتي فعالیت دی.

د مور او پلار د درناوي په اړه، مقدس کتابونو د هغوی سره د ښه چلند سپارښتنه کړې ده: "د خپل پلار او مور درناوی وکړئ" او "د مور او پلار سره مهربان اوسئ"

د انسان مور او پلار باید د خدای د استازو په توګه درناوی وشي، چا چې دوی ته د انسانانو د پیدا کولو ډالۍ ورکړې ده. مور د خدای د پاکې مینې مجسمه ده، ځکه چې مینه ناک مور هغه ځای ته بخښنه کوي چیرې چې بل څوک یې نه غواړي. پلار د خدای د حکمت څرګندونه او د خپلو ماشومانو ساتونکی دی.

یو څوک باید د خدای پرته له خپل پلار او مور سره مینه ونکړي، مګر د هغه د محافظتي او هوښیارې مینې د څرګندولو په توګه. عالي الهي روح د ماشوم سره د مرستې لپاره پلار او مور دواړه کیږي؛ له همدې امله، دا باید په والدینو کې درناوی وشي.

صحیفې مور ته د وژنې لپاره د وژنې په وړاندې هم مشوره راکوي، ځکه چې بیا یو څوک قاتل کیږي یو سړی باید د شدید احساساتو په یوه شیبه کې د بل ژوند ونه نیسي مګر، که چیرې عزیزان ګواښل کیږي، نو یو څوک باید د هغو کسانو د ساتنې لپاره مبارزه وکړي چې خدای ورته سپارلي دي، ځکه چې دا د خپلې کورنۍ او هیواد دفاع یوه مقدسه دنده ده.

د زنا د منع کولو په اړه، د جنسي اتحاد مثالي هدف باید د خدای په شکل کې د رامینځته شوي ماشومانو زیږون او د هغه پاکې مینې څرګندونه وي چې د میرمنو لخوا احساس کیږي چې خدای په یو بل کې ګوري هغه کسان چې یوازې په فزیکي کچه ژوند کوي، پرته له دې چې ریښتینې مینې یا هغه لوړ هدف ته پام وکړي چې جنسي خواهش یې رامینځته شوی، د دې حکم سره سم زنا کوي. پدې حالت کې، دوی د ځارویو څخه توپیر نلري چې خپل جنسي غوښتنې پوره کوي او بیا په خپله لاره ځي.

خدای دا تخلیقي هڅونه په نارینه وو او ښځو کې د زیږون او په واده شوي ژوند کې د ریښتینې متقابلې مینې څرګندولو لپاره رامینځته کړې، او دا باید په بل ډول ناوړه ګټه وانخیستل شي، بلکه په یوه مقدس فعالیت او پوهې بدل شي.

که تاسو په خپل وجود کې جنسي ځواک کنټرول او وویشئ، نو تاسو به وکولی شئ د لیکلو، انځورګرۍ، یا په بې شمیره نورو لارو کې د پټو استعدادونو د څرګندولو لپاره عالي ذهني وړتیاوې رامینځته کړئ.

او کله چې تاسو بالاخره د تخلیقي فعالیت کنټرول او په روحاني ډول بدلولو توان ولرئ، تاسو به لویه سوله، لویه مینه، او زیاتیدونکې روحاني خوښۍ تجربه کړئ.

هغه اولیاء او روحاني مشران چې خپل جنسي فعالیت یې په روحاني ډول بدل کړی دی، هغه لویان دي چې په نړۍ کې او د حقیقت لپاره په باطني لټون کې د حیرانونکو او حیرانونکو کارونو ترسره کولو توان لري.

په دې توګه، د جنسي غوښتنې تر ټولو لوړه ګټه دا ده چې د هغې ځواک لوړ شي، یعنې د حکمت، لوړو نظریاتو او روحاني اصولو د څرګندولو لپاره خپله انرژي د لوړ هدف په لور واړوي. یو څوک باید د جنسي فکرونو څخه خوند ترلاسه نکړي یا د هغه څه غوښتنه ونه کړي چې منع دي. کله چې دا ډول ځان کنټرول ترلاسه شي، نو یو څوک به د جنسي اړیکو او د هغې د لوړ هدف په اړه یو سالم لید ولري.

د جنسي مسلو غلام کېدل د روغتیا، ځان کنټرول او فکري سولې له لاسه ورکولو معنی لري، او په لنډه توګه، د خوښۍ ټول هغه عناصر چې یو څوک ورته اړتیا لري.

مقدس کتابونه هم موږ ته لارښوونه کوي چې غلا ونه کړو که چیرې د زرو کسانو یوه ډله له یو بل څخه غلا وکړي، نو هر یو به ۹۹۹ دښمنان ولري نو له همدې امله، یو څوک باید د نورو حقونه تر پښو لاندې نه کړي، او نه هم د دوی ځمکه، سوله، مینه، وقار، یا د دوی کوم مادي یا معنوي ملکیت ضبط کړي که تاسو د هغه څه د اخیستلو لیوالتیا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ یا هیله به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې رامینځته کیږي کله چې یو څوک د نورو سره حسد پیل کوي د ناوړه غوښتنو تخم باید له ذهن څخه ویستل شي. روحاني خیرخواهي لاره ده بیا، یو څوک به په طبیعي ډول کثرت جذب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچینو څخه راشي چې دوی یې پیژني او هغه سرچینې چې دوی یې نه پیژني. دا یو بې عیب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنیو په تعقیب کې تیروي، د دوی

سترګې تل په هغه څه باندې تیروي چې نور یې لري، حتی که د دوی خپل خزانې له سرو زرو ډکې وي.

تر هغه چې مادي خود غرضي پریښودل نشي، نړۍ نشي کولی خوښۍ وپیژني.

خوښي یوازې د معنوي همکارۍ له لارې راځي دا هغه وخت راځي کله چې یو څوک د نورو اړتیاوې داسې احساس کړي لکه څنګه چې دوی خپل دي او د نورو لپاره کار کوي لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره کار کوي.

بل مهم حکم دا دی چې د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړئ د حقیقت په تحریفولو سره یو چا ته زیان رسول د ټولنیزې همغږۍ د خرابولو بله لاره ده که څوک غواړي چې ښه چلند ورسره وشي، نو باید له نورو سره سم چلند وکړي حقیقت باید تل وویل شي، مګر د حقیقت بیانولو او یوازې د حقایقو بیانولو ترمنځ باید توپیر وشي د یو چا د ګونګ یا ړوند په توګه یادول زیانمنونکي او زیان رسونکي دي؛ یو څوک باید د نورو احساساتو ته پام وکړي او د هغوی له شرمولو څخه ډډه وکړي په ورته ډول، د هغه حقیقت افشا کول چې د یو چا سره د نیک هدف پرته خیانت کوي هم غلط دي. له بلې خوا، یو څوک باید د حقیقت ویلو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایي؛ بلکه، یو څوک کولی شي په ځینو شرایطو کې چوپ پاتې شي ترڅو نورو ته شرمنده یا زیان ونه رسوي.

سړی باید د حسد څخه ځان وساتي، یوه ویجاړونکې ناروغي ده چې د روح سکون خوري. هرڅومره چې یو څوک د نورو سره د ټړاو لرونکي شیانو لیوالتیا کوي، هومره یې ناخوښي او بدبختي زیاتیږي. حسد کوونکی کس یو ستونزمن ژوند تیروي، هیڅکله د سکون خوند نه پوهیږي. د دوی لپاره خورا غوره ده چې ځان ته درناوی وکړي، په ځان تکیه وکړي، او داخلي روحاني شتمني وغواړي.

د یو انسان وقار او داخلي ارزښت د هغه څه څخه ډیر لوړ دی چې دوی یې غواړي یا غواړي ولري خدای په هر انسان کې په داسې ډول څرګند دی چې په بل انسان کې نه څرګندیږي د دوی مخ د بل چا په څیر نه دی، او د دوی روح د بل چا په څیر نه دی، ځکه چې د دوی دننه د ټولو مخلوقاتو ترټولو لویه خزانه ده - او دا لویه خزانه خدای دی.

موږ غواړو چې زموږ ژوند د ښو کارونو سره ځلیږي او غوړیږي، د خوښۍ او خوښۍ خوشبویه وي، او د تل لپاره د هغو کسانو په یاد کې ژوند وکړو چې زموږ ستاینه کوي.

کله چې يو څوک سم عقيده ولري او د هغې مطابق عمل وکړي، نو هغه د هغو کسانو په پرتله خوشحاله وي چې عقيده نلري او د ژوند په جګړه کې خپلې دندې نه ترسره کوي.

سالم ايمان او صالح عمل (چې د ښو انګيزو او ښو نيتونو ملاتړ کيږي) تل په هغه ځای کې شتون لري چيرې چې خوښي شتون لري، او هر چيرې چې خوښي شتون نلري له لاسه ورکوي له دې څخه، موږ کولی شو پايله وکړو چې دا د خوښ□ لپاره دوه اړين شرايط دي، کوم چې پرته له دوی څخه نشي ترلاسه کيدی. هغه څوک چې خوښ□ غواړي يوازې دا دوه بنسټيز عناصر ولري، کوم چې د هغې د بنسټ ډبرې او ستنې دي.

انسانان نشي کولی چې د کايناتو لامحدود اجزا په خپله خوښه کنټرول کړي، بدل کړي يا له منځه يوسي. دا اجزا په پيچلي ډول د انساني ژوند له جوړښت سره تړلي دي، او انسانان نشي کولی له دوی څخه په جلا توګه کار وکړي. په هرصورت، انسانان کولی شي خپل ذهنونه کنټرول کړي ترڅو د دې اجزاو سره تطابق وکړي او د دوی لخوا زيانمن کيدو څخه مخنيوی وکړي.

زموږ پلرونه تر موږ ډېر خوشحاله وو، نه دا چې دوی د اوس په پرتله ډېر دنياوي شيان او خوښ□ درلودې، يا دا چې دوی د ژوند له ستونزو سره لږ مخ وو، بلکې دا چې دوی هغه رواني توازن درلود چې دوی ته يې آرام، سوله، قناعت او لنډه خوښ□ ورکړې وه.

دوی د خپلې خوښ□ لپاره په بهرنيو شرايطو تکيه نه کوله، او نه هم دوی بهرنيو شرايطو ته تسليم شول چې دوی به يې له لاسه ورکړي. د دوی د آرام□، سولې، خوښ□ او قناعت احساسات طبيعي، عادي، صحي او تلپاتې وو. موږ هم بايد دا احساسات وده کړو که موږ غواړو خوښي ولرو او زموږ په منځ کې څوک نه لري؟

برخليک د آزادۍ ارادې يا د انتخاب د آزاد□ د تيرو تمرينونو پايله ده زموږ د آزادۍ ارادې د تيرو کړنو له لارې، موږ په ځان باندې برخليک او برخليک راوړی او دوام ورکوو. په هرصورت، موږ د تيرو پورې تړلي نه يو، او نه هم موږ د تل لپاره د خپلو کړنو پايلو پورې محدود يو. موږ کولی شو هغه څه بيرته راوباسئ چې موږ کرلي دي او هغه څه چې موږ ليکلي دي له منځه يوسو که موږ وغواړو او هڅه وکړو چې خپله لاره سمه کړو او د خپل حاصل کيفيت ښه کړو.

که موږ د دردناکو پایلو سره د عملونو تخمونه له منځه یوسو او د هغوی پر ځای هغه تخمونه وکرو چې د روح طبیعت سره مناسب وي، موږ به خامخا د هغو ښو تخمونو څخه د خوښ میوه ترلاسه کړو چې د روح په خاوره کې کرل شوي دي. موږ باید د آزادۍ ارادې څخه کار واخلو، اوس او سبا نه، که موږ غواړو چې لویه خوښي ترلاسه کړو یا رنځ او درد کم کړو.

له همدې امله، د خوښ شرایط د انسان په دننه کې دي، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په جدي توګه د هغه معادلې سره معامله وکړي چې غلط نه وي، او پایلې به یې په ګټه وي که چیرې هغه غوره ارزونه وکړي او ورسره معامله وکړي.

اې ربه، زما وجود ستا له ژوند څخه ډک شه، زما زړه ستا د تسلیت او شفقت شتون څخه ډک شه، زما ذهن ستا د حکمت څخه ډک شه، او زما روح ستا د الهي پوهاوي څخه ډک شه.

ستاسو د زړونو په خاوره کې، د مینې تخمونه وده کوي، دا تخمونه د نړیوالې مینې او نړیوالې شفقت په اوبو سره اوبه کړئ.

د ذهن ځواک لامحدود دی او له همدې امله، که تاسو د هرې موضوع په اړه ژور فکر وکړئ، نو تاسو به د هغې موضوع پورې اړوند هرې پوښتنې ته ځواب ترلاسه کړئ.

که چیرې یو څوک خپل ټول کار او فعالیتونه د نورو خدمت ته وقف کړي او هغه د مطمئن ذهنیت سره ترسره کړي، نو هغه واقعیا د پاملرنې او مننې مستحق دی.

موږ باید یو اړخیز نه شو، بلکې باید خپل فعالیتونه متوازن کړو او د هر یو د اهمیت سره سم خپل کار او دندې ته لومړیتوب ورکړو.

دنده هغه عمل دی چې یو څوک یې په خوښ سره ترسره کوي، نه د مادي ګټې لپاره، او روحاني او اخلاقي دنده باید په ژوند کې لومړی راشي.

هر انسان نه کارول شوې وړتیا لري دوی ټول اړین ځواکونه لري ذهن پخپله یو عالي ځواک دی، او دا باید د زړو او محدودو عادتونو او مفکورو څخه آزاد شي.

د انسان په ژوند باندې د سیارو او ستورو اغیزه د سیارو او د انسان د بدنونو ترمنځ د جذب او کرکجنې قوې د مداخلې له امله رامینځته کیږي.

بد فکرونه یو شخص یو زیانمن چاپیریال ته رسوي چیرې چې دوی کولی شي د خپلو غوښتنو سره سم ځان څرګند کړي په هرصورت، یو شخص کولی شي خپل فکرونه او شعور د ارادې له لارې بدل کړي، او په پایله کې، خپل چاپیریال که چیرې یو شخص د اوږدې مودې لپاره په زیانمن چاپیریال کې پاتې شي، نو دا چاپیریال په دوی باندې په غیر شعوري ډول اغیزه پیل کوي. د وخت په تیریدو سره، دوی په بشپړ ډول د سالم او سالم

چاپیریال غوره کولو آزادي له لاسه ورکوي او د هغه زیان رسونکي چاپیریال منفي اغیزو تابع کیږي، له بلې خوا، هغه کسان چې قوي اراده لري، د خدای سره په همغږ□ کې دي.

متمرکز ذهن انرژي

کله چې تاسو د لمر وړانګې د یوې کوچن□ نقطې په واسطه په یوه کوچن□ نقطه متمرکز کوئ، نو دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او نور ډیر څه وسوځوي. په ورته ډول، کله چې تاسو خپل ذهن په سمه توګه متمرکز کوئ، د هغې متمرکزه انرژي کولی شي د هرې ناکام□ تر شا د شک ریښې وسوځوي او د حکمت رڼا ته اجازه ورکړي چې په روښانه توګه وځلیږي.

کله چې ذهن د خدای سره سمون ولري، چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو برکتي ځواک سرچینه ده، نو دا د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي فرصتونه رامینځته کولو توان لري.

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې وایي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیسي، په یوه نبات کې وده کوي او میوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتیاوې منعکس کوي.

آزموینې او کړاوونه د یو چا د ماتولو یا د هغه د ارادې د فلج کولو لپاره نه راځي، بلکې د دې لپاره راځي چې دوی د خدای د عظمت ستاینه وکړي او د هغه قوانینو ته درناوی وکړي، چې له لارې یې دوی ریښتینې خوښ□ ترلاسه کولی شي. خدای دا سختې آزموینې نه لیږي ځکه چې دا په عمده توګه د انسان له خوا رامینځته شوي دي. هغه څه چې له انسانیت څخه اړین دي هغه دا دي چې خپل شعور د غفلت له خوب څخه راویښ کړي او د ناپوه□ له تیارو څخه د پوهې رڼا ته راووځي.

ډیری وخت، زموږ حواس موږ ته د لنډمهاله خوښیو ژمنه راکوي مګر په نهایت کې موږ ته اوږدمهاله درد او کړاو راوړي ریښتینې فضیلت او خوښ□، که څه هم لږې ژمنې کوي، مګر په نهایت کې موږ ته پاکه او تلپاتې خوښ□ راکوي له همدې امله زه داخلي، تلپاتې خوښ□ ریښتینې خوښ□ ګڼم، او لنډمهاله حسي خوښ□ یوازې خوندونه دي.

کله چې تاسو په فضا کې له ملیونونو میله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله خورا کوچنی ښکاري.

خو د ځمکې قطر تقریبا ۷،۹۰۰ میله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر د ځمکې په پرتله سل ځله لوی دی. که تاسو زموږ سیاره ځمکه په مستقیم ډول د لمر په وړاندې کېښودلی شئ، نو دا به د لمر په پرتله د یوې کوچن□ نقطې په څیر ښکاري.

فرض کړئ چې د لمر ځواکمن ډګر پراخېږي او پراخېږي تر هغه چې د هغې لویه ډله ټول نیلي اسمان ونه خوري. هغه اسمان چې موږ یې ګورو یوازې د هغه فضا یوه کوچن□ برخه ده، په حقیقت کې یوه کوچن□ ټوټه، چې په لامحدود کایناتو کې نفوذ کوي.

حتی که لمر په فضا کې په نامعلوم وخت کې پراخ او غځېدلی پاتې شي، بیا هم به ونه شي کولی چې لامحدودیت احاطه کړي.

د کوچنیوالي او محدودیت کایناتي وهم ذهن محدودوي او د دې کایناتي پراخوالي د درک کولو مخه نیسي.

دا مطلقه تشه له کومه راغله، او حدود یې چیرته دي؟

هغه څوک چې د ابعادو یا اندازې تابع نه دی، چې هیڅ محدودیت یا اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سیمو کې شتون لري. هغه په لرې پرتو ستورو کې دی لکه څنګه چې دا ستاسو او زما دننه شتون لري، دا په شعوري ډول د هرې هغه ځای څخه خبر دی چې دا یې نیسي، مهمه نده چې څومره کوچنی یا لوی وي.

تېر د ډېرو انسانانو لپاره نامعلوم دی، پرته له یو څو روښانه اشخاصو څخه، خو د تېر په اړه زموږ ناپوهي هم زموږ په ګټه ده ځکه که موږ په دې ژوند او تیرو ژوندونو کې هر څه چې کړي دي، پوه شو، نو موږ به د خپلو کړنو له لوی مقدار څخه ډوب او په بشپړ ډول حیران شو. زموږ اراده ممکن حتی د شاک له امله فلج شي، موږ د خپلو تعقیبونو د دوام توان ونلرو او موږ د نا امید□ ښکار پریږدو. حتی په دې ځمکني ژوند کې، هیرول د خدای له خوا یو نعمت دی، چې زموږ فکرونه او احساسات د تیرو یادونو، په ځانګړې توګه د ترخو او دردناکو یادونو له خوا د مصرف کیدو څخه منع کوي. له نېکه مرغه، زموږ دننه الهي څراغ په دوامداره توګه د امید او د ژوند د دوامداره

سفر د دوام غوښتنې سره ځلیږي. موږ باید د دې دوو نعمتونو لپاره د خدای څخه مننه وکړو: د تیرو هیرولو وړتیا او د راتلونکي لپاره هیله.

موږ باید دا نتیجه وانخلو چې برخلیک د آزادۍ ارادې په لاره کې خنډونه اچوي، مګر، موږ باید خپله ټوله هڅه وکړو چې د هغو منفي اغیزو په وړاندې مقاومت وکړو چې ډیری خلک یې برخلیک او تقدیر ته منسوبوي، او د خپل داخلي باور سره سم د انتخاب آزادي وکاروو، په دې شرط چې دا باورونه په سالم ایمان او په الهي قوانینو ولاړ وي، پرته له دې چې یو څوک ریښتینې خوښ ونه ګوري.

کله چې موږ په یوه کار پیل کوو، موږ باید د ناوړه شرایطو څخه ونه ډاریږو، بلکه تر ټولو لوړې کچې خوشبین واوسو، په بشپړ باور سره چې هیڅ شی نشي کولی د ارادې د تمرین او د انتخاب د آزاد د تمرین په لاره کې ودریږي.

انسانان اکثره د یوې پاڼې په څیر دي چې د سیند په سطحه تیریږي، او دوی باید ځانونه د اتوماتیک عادتونو له جریان څخه وباسي چې دوی د وهم او ویجاړ د اوبو څاګانو په لور وړي. ډیری خلک بې پروا ښکاري او ځانونه د جریان لخوا ډوبیدو ته پریږدي.

که موږ خپل هدف ته په رسیدو کې پاتې راشو، نو دا د منلو وړ ده چې په ضمني ډول دا ومنو چې زموږ په خپله جوړ شوي خنډونه وو چې موږ یې د رسیدو مخه نیولې وه. موږ باید د خپلې مطلوبې پایلې د ترلاسه کولو لپاره خپلې هڅې دوه چنده او دوامداره وساتو. موږ باید ځان ته ډاډ هم ورکړو چې که څه هم خنډونه او ننګونې څومره قوي او سختې وي، موږ لاهم د هغوی د بریالي کولو لپاره ځواک لرو. حتی که موږ د خپلو ټولو هڅو سره سره ناکام شو، نو د نا امید یا مایوس اړتیا نشته، تر هغه چې موږ پوهیږو چې د انسان اراده د تقدیر څخه قوي ده، کوم چې زموږ خپله جوړه ده. له همدې امله، موږ باید هڅه کول بند نه کړو، مهمه نده چې موږ څو ځله ناکام شو، ځکه چې تل خلاصې دروازې شتون لري. موږ یوازې اړتیا لرو چې هڅه او هڅې ته دوام ورکړو تر هغه چې بریالیتوب موږ ته نه وي ورکړل شوی.
خدای به موږ سره مرسته وکړي تر هغه چې موږ په هغه تکیه وکړو او اړینې

هڅې وکړو [هغه څوک چې په لاره روان وي منزل ته به ورسيږي، او هغه څوک چې په خدای باور لري مايوسه به نه شي].

کله چې يو څوک په شدت او دوامداره توګه يو څه غواړي، دا هيله هيڅکله د دوی له شعور څخه نه وځي، هرچيرې چې ځي او هر څه چې د دوی بوختياوې وي، د دې دوامداره او نه ستړي کيدونکي فعاليت له لارې، دا هيله خورا هوډ او انرژي لري دا داخلي وسوسه د ميخانيکي دعا په پرتله خورا قوي او مؤثره ده، کوم چې يوازې شونډې حرکت کوي دا هغه کسان دي چې له خدای سره مينه لري دا هغه څه دي چې عمل کوي دوی د هغه لپاره خپله مينه په دوامداره توګه غږوي، د دوی زړه وسوسه د دوی په ورځني فعاليتونو کې د اوريدو وړ نه پاتې کيږي دا زړه وسوسه دوی نه ګډوډوي يا د دوی د نورو دندو سره ټکر نه کوي لکه څنګه چې د خدای لپاره د دوی هيله وده کوي، د هغه لپاره د دوی مينه ژوره او شديده کيږي، تر هغه چې دوی د هغه شتون تجربه کړي او د روح په سترګو سره د هغه رڼا ووينې دوی د ډيرې خوښ خوند اخلي او د بيان څخه بهر سوله احساسوي.

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ يې په ژوند کې ورته اړتيا لرو ترڅو موږ ترې ګټه پورته کړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو.
هرڅوک چې له دې درسونو څخه ډډه وکړي هغه به مجبور شي چې زده کړي يې، مهمه نده چې څومره وخت ونيسي.

هر ازموينه زموږ ملګرى دى كه موږ ترې زده كړه وكړو، او يو ظالم استبداد كه موږ فرصت له لاسه وركړو او د شكايت، كركې او كمزوري قضاوت سره يې ناوړه ګټه پورته كړو.

كله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو دا ښكلى او له پيچلتياوو څخه پاک كيږي.

-

رواني قضيې

يو سړی نشي کولی د تل لپاره د خوښ پہ ځپو کې، د غم پہ توندو اوبو کې ډوب پاتې شي، يا د ستړيا پہ ژورو کې ډوب شي، پہ دې متضاد دوه ګوني نړ کې، اوسط سړی د پورته او ښکته کيدو سره مخ دی - د خوښ پہ ځپو کې راپورته کيږي، د بې پرواي پہ ژوره کې ډوبيږي، او د غم د ځپو لخوا غورځول کيږي - پہ ندرت سره د شعور بل حالت تجربه کوي.

شرايطو ته اجازه ورکول چې پہ دې ډول د يو چا فکرونه اغيزمن کړي پدې معنی چې خپله اراده يو خيالي او تل بدليدونکي برخليک ته تسليم کړئ هغه څه چې يو څوک د برياليي او بشپړ ژوند کولو لپاره ورته اړتيا لري هغه ذهنيې توازن دی، او دا يوازې د متمرکز فکرړ کولو او د يو چا د احساساتي وړتياو کنټرول له لارې ترلاسه کيدی شي.

حتی ژور غمونه هم د وخت پہ تيريدو سره روغ کيږي، نو د ژوند هره ورځ پہ غم کې د پاتې کيدو هيڅ معنی نشته د يو عزيز کس د له لاسه ورکولو پہ دوامداره توګه غم کول نه دوی سره مرسته کوي او نه موږ سره، او دا هيڅ بدلون نه راولي. پہ ورته ډول، د کمتر احساس رامينځته کول يا د تيرو غلطيو يا ناکاميو لپاره ځان ته سزا ورکول برعکس دي؛ دا يوازې ژوند بدبختوي او ذهني وړتياوې بندوي.

موږ بايد ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول پہ کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا يو رواني حالت دی چې له آرام څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن ګډوډوي او پټې وړتياوې د بې پرواي پہ بټ کې سوځوي.

ناکامي بايد له ريښو څخه له منځه يوړل شي، او د ژوند ځمکې بايد پہ ليوالتيا او هوډ سره وکرل شي او د نيک تخمونه وکرل شي ترڅو د خدای پہ مرسته ښه حاصل ترلاسه شي.

داسې کار وکړئ چې مخکې يې چا نه وي کړی - يو داسې کار چې نړ حيرانه کړي وښاياست چې د خدای تخليقي ځواک ستاسو له لارې کار کوي

هغه خلک چې ارامۍ او عالي مزاج لري زمونږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکري تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډ چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که هغه ملګري وي یا خپلوان، چې د اندیښمن فکرونو او ګډوډ مزاج لامل کیږي.

بدن د فزیکي خواړو څخه انرژي او فعالیت ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژي چارجونه چمتو کوي چې د جامد او مایع خواړو په پرتله هضم کول اسانه دي چې په اسانۍ سره په ژوندۍ انرژي بدلیدلی نشي.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت، کمزوري او کمزوري په روغتیا او ژوندانه بدله کړئ، او په ډاډ او زړورتیا سره - حتی یوازې - د ژوند په لارو کې حرکت وکړئ، او د ژوندي او هوښیار وجدان په درلودلو کې داخلي خوښۍ ومومئ، او د خدای په عدالت او د غلط په وړاندې د حق او د وهم په وړاندې د حقیقت بریا کې ثابت باور ولرئ، او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو پاکو کچو ته لوړ کړئ، او د نورو په وړاندې مینه وال او مننروی زړه او ښه اراده ولرئ، ستاسو فکري تغذیه به مقناطیسي شي، او تاسو به ټول هغه څه ځان ته جذب کړئ چې ښکلي او ګټور دي - شیان، خلک، او شرایط - چې د امنیت او خوندیتوب ساحلونو ته ستاسو د سفر دوام لپاره اړین دي. او په پای کې، کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او د هغه څه څخه راضي یاست چې خدای چمتو کوي، تاسو به په روح کې بډایه او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن یاست چې د دنیاوي غوښتنو لخوا مصرف شوي او د هغې د لنډمهاله خوښیو لپاره حریص دي.

رحم هغه پل دی چې هر روح له نورو روحونو سره نښلوي رحم د هر زړه دروازه ده

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې د نورو ټولو څخه هاخوا یوازینی ریښتینی ملګری دی، نو دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي - کورنۍ، ورورګلوي، واده، او روحاني ملګرتیا د واده اړیکو کې یو مهم عنصر دی، او فکري او احساساتي نږدېوالی، د روحاني جذابیت احساس، او ریښتینې مینه باید لومړیتوب وي. هغه کسان چې د ریښتینې مینې او فزیکي جذابیت ترمنځ توپیر نه کوي په مکرر ډول مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو او همکارو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد کیږي چې د یو بل د ژوند بار کموي او د متقابل خواخوږۍ او دوستانه تفاهم سره د ژوند کولو اندیښنې لرې کوي.

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، تر هغه چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورنکړم چې پر ما اغیزه وکړي.
که تاسو خپل فکر په مادي پورې محدود کړئ، نو تاسو به هرڅه د مادي لید څخه وګورئ. مګر کله چې تاسو خپل شعور د روحاني پوهاوي حالت ته لوړ کړئ، نو تاسو به د خدای د رڼا پراخه جریان وګورئ چې له ټولو مادو هاخوا بهیږي، او تاسو به هرڅه د روحاني لید څخه وګورئ.

خدایه، زه پوهیږم چې زه د خپلو وړتیاوو د سپړلو او خپل روحاني وړتیا د موندلو لپاره بې پایه فرصت لرم نن زه به خپل فکرونه د خوشبینۍ سره ډک کړم او ځان به له ناخوښ تجربو څخه جلا کړم زه به هغه څه تمرین کړم چې زما بدن، ذهن او روح به په متوازن او همغږي ډول تغذیه کړي.

زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم
او زه به پوه شم چې وفادارۍ روح تل زما سره دی

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل روحاني هویت په ژغورلو سره د تل لپاره ځان آزاد کړم او کله چې زه د آزموینو او کړاوونو له

طوفانونو سره مخ شم، زه به په خپله روحاني کښتۍ کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته لاړ شم.

کله چې زه کار کوم او تخلیق کوم، زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي، هغه د کایناتو رب دی، او زه کولی شم د هغه د ژور فکر کولو له لارې له هغه سره اړیکه ونیسم.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راوړي یا بریا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم نظر خورا پیاوړی دی او زه به هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې ته خپل د مرستې لاس غځوې او زما د بریا لپاره لاره چمتو کوې.

کله چې مصیبتونه او بدبختۍ راورسېږي، زه به خپل ځواک راوبلم او د هغوی د بریالي کولو لپاره به خپله هوډ پیاوړی کړم. زه به له هرچا سره په خپلو معاملو کې صادق او صادق یم، او زه به د مینې او نیکو هیلو فکرونه خپاره کړم. بیا به خدای زما سره په خپل ځواک او حکمت سره مرسته وکړي.

روحاني ناروغۍ او د هغوی درملنه
ماسټر پرامهانسا یوګانندا

هڅه وکړئ د انسانانو د شخصیتونو یوه ډله تصور کړئ چې غیر متناسب او بې اتفاقه دي:

یو یې د نخود په اندازه کوچنی سر او د اوښ په اندازه لوی بدن لري!

بل یې د سمسون یا هرکولس د لاس په څیر قوي لاس او د یو بوني د بدن په څیر بدن لري!

او دریم یې د لوی فیل سر او د یو غټ موږک بدن لري!

ایا هغه صحنه به ستاسو لپاره حیرانونکې او حیرانونکې نه وي، یا غمجنه او خواشینونکې نه وي، که تاسو ناڅاپه د دې مخلوقاتو یوه ډله وګورئ چې یو عجیب او متضاد ترکیب لري؟

اوس د خلکو یوه بله ډله تصور کړئ چې په شکل او ظاهري بڼه کې عادي دي، مګر په ذهني توګه نا متوازن او رواني پلوه خراب دي.

لکه څنګه چې جامې ټپونه، زخمونه او نور فزیکي نیمګړتیاوې پټوي، همداسې یو پیاوړی، روغ بدن او ښکلی، ځلیدونکی مخ هم ډیری جدي رواني ناروغ او زیږون نیمګړتیاوې پټوي.

که تاسو د عادي خلکو یوه لویه ډله وګورئ چې د دوی د ښکلي ظاهري بڼې او ښه روغتیا له امله توپیر لري، او که تاسو وکولی شئ د خپل روحاني لید سره د دوی ذهني بدنونو ته ننوځي، نو حیرانتیا به حیرانونکې وي، او تاسو ممکن د هغه څه په اړه ژور خفګان سره مخ شئ چې تاسو به یې ومومئ.

تاسو کولی شئ د دوی رواني بدنونه په لاندې ډول وګورئ:

ذهن د سر، حواس او احساسات د بدن، او اراده د لاسونو او پښو لخوا استازیتوب کیږي، چې ټول غیر معمولي، ناروغه او خراب دي.

تاسو به ومومئ چې ځینې یې کوچنی سر لري او کم عقل لري، په یوه کمزوري بدن باندې سپاره شوي چې د ځان غوښتونکو ارمانونو او حسي غوښتنو سره پړسیدلي دي.

تاسو به دا هم ومومئ چې ځینې خلک داسې بدن لري چې له احساس او ژوند څخه خالي وي، سره له دې چې دوی خورا پرمختللې، فعاله لاس لري.

نور ممکن لوی، تخلیقي دماغ ولري، مګر د دوی خواخوږي او احساساتي وړتیا ټیټه او کمه شوې ده. او د خلکو یوه بله ډله هم شته چې عادي فزیکي او رواني جوړښت لري، مګر د دوی اراده او ځان کنټرول یا کمزوری یا فلج شوی دی.

او د مشاهدو لیست دوام لري او دوام لري. اورد ژوند دې وکړي!

په رواني بدنونو کې داسې بې شمیره رواني ګډوډ چې په ځینو اړخونو کې وروسته پاتې دي او په نورو کې ډیر پرمختللي دي په حقیقت کې په انسانانو کې شتون لري - که څه هم پټ دي - دوی دوی ته رواني درد ورکوي او دوی د خپلو وړتیاوو او وړتیاوو د ښودلو مخه نیسي لکه څنګه چې باید وښودل شي.

دلته د ځینو رواني ناروغیو په اړه خبرې کول ممکن د ټولو انساني ستونزو د اصلي لاملونو په پیژندلو کې مرسته وکړي، ترڅو دوی لېترلږه ټولو هغو کسانو ته وپیژندل شي چې له دوی څخه رنځ وړي، حتی په غیر شعوري ډول، ترڅو دوی د دې نیمګړتیاوو ماهیت، د دوی نښې نښانې، او په روح کې د دوی خاموش نفوذ درک کړي، ترڅو دوی وکولی شي د سولې او خوښ د دوی د ویجاړونکي ویجاړتیا مخه ونیسي.

روحاني خفګان

دا ناروغي په هغو کسانو کې ډېره عامه ده چې په روحاني چارو کې د ژورې بوختيا په پلمه له فکري او فزيکي پلوه غير فعال دي. دا رنځور کسان د خدای د خدمت په پلمه د مادي ژوند لويې او کوچنۍ دندې له پامه غورځوي، په دې توګه ځانونه شيطان ته خلاصوي، چې کولی شي دوی ته جدي زيان ورسوي. دوی د بدبينۍ او د دوی شاوخوا ګټور يا ښکلي شيانو لپاره د ستاينې نشتوالي څخه رنځ وړي. دا يوه ساري ناروغي ده، او ټول هغه کسان چې روحاني هيلې لري بايد له دې څخه محتاط وي او د مثبت فکر کولو، خوشبينانه ليد او صحي، توليدي کار له لارې په دوامداره توګه د خپل ژوند ژوندي ساتلو او د خپل معافيت قوي ساتلو سره له دې څخه ځان خلاص کړي.

روحاني بدهضمي

دا د ناځاپي (ګزلړ کولو) په پايله کې پيښيږي، دا د تيار شوي رواني درملو د لوی مقدار چټک مصرف دی چې د ځليدونکو نومونو لاندې ثبت شوي، او د جعلي روحاني کتابونو او درسونو په بڼه د "روحاني ډاکټرانو" لخوا وړاندې کيږي چې د خيانت او جادو په هنر کې تجربه لري.

دا ناروغي نه يوازې د حقيقت پيژندلو لپاره روحاني لوږه وژني، بلکې د ښه او بد، ګټور او زيان رسونکي ترمنځ د توپير کولو وړتيا هم له منځه وړي.

هغه څوک چې په دوامداره توګه الهی نظريات خوري او هر هغه څه خوري چې په لاس کې يې راځي، نه يوازې ډير خوري بلکې د ګټورو نظرياتو سره يوځای زهرجن نظريات هم خوري، چې په ځان باندې فکري بدهضمي راوړي او په دې توګه ورو روحاني مرګ راولي.

د مختلفو روحاني او فلسفي نظرياتو ډيره او دوامداره مطالعه، پرته له دې چې د دوی د اعتبارـ د معلومولو لپاره د شخصي تجربې له لارې د هغوی د هضم او ازموينې لپاره د پوهاوي يا هڅې پرته، په پای کې په ټولو روحاني اصولو او قوانينو کې شک، بې پروايي او بې باوري رامينځته کوي.

شوق او جنون

هغه کسان چې په دې ناروغۍ اخته دي، يو ضايع شوی او بې معنی ژوند تيروي ځکه چې دوی ډيرې پيسې او وخت لري، او ځکه چې دوی د ژوند هدف او سمه پوهه نلري.

دا خلک د خپلو غوښتنو لخوا هڅول کيږي؛ دوی هغه څه کوي چې ذهن ته راځي او دوی خوښوي دوی خپل ژوند په ارزانه، بې معنی ناولونو، احساساتي فلمونو، او سطحي، بې معنی تفريحاتو ډکوي دوی نه پوهيږي چې دوی پدې خطرناک ناروغۍ اخته دي تر هغه چې دوی يو سخت شاک يا عصبي خرابي تجربه کړي - دا ده، وروسته له هغه چې زيان پيښ شي.

ذهني سړه هوا

دا حالت بل نوم لري: نا اميدي يو څوک هيڅکله نه پوهيږي چې کله به راشي او د هغې د ځورونکي نښو څخه رنځ وړي، لکه نا اميدي، زغم، اضطراب، او بې صبري تر دې هم بدتر، دا ډيرى وختونه اورد وي، او د هغې قربانيان ډيرى وختونه په اسانۍ سره بيرته راګرځي، حتى که دوى باور ولري چې دوى ګړندي رغيدلي دي.

روانې ناروغي

دا ناروغي د اوږدمهاله دنياوي انديښنو په اړه د فکر کولو له امله رامينځته کيږي هغه کسان چې له دې څخه رنځ وړي معمولا د خپلې ارادې د وسلې کارولو څخه غفلت کوي او په دې توګه په غير فعال او اطاعت سره د دوى دوامداره ويرې ته تسليم کيږي پرځاى د دې چې په زړورتيا سره ورسره مخ شي او په ماشومتوب کې يې له منځه يوسي.

غير معمولي روانې تړاو

د دې ناروغۍ قربانيان د خوښۍ په لټه کې يو اړخيز کيږي په دې باور چې خوښۍ د شتمنۍ په راټولولو، شهرت ترلاسه کولو، يا روغتيا يا ځواک درلودلو کې ده، دوى هرڅه - روغتيا، ښه شهرت، د ذهن سکون، عزت او وقار - د خپلو سوځيدونکو ارمانونو په قربانګاه کې قرباني کوي ډير ناوخته، دوى پوهيږي چې يوازې يو متوازن ژوند، هغه چې د طبيعت قوانينو او د خداى احکامو ته درناوى کوي، او فعاليت د آرامۍ سره همغږي کوي، کولى شي ريښتينې خوښۍ راوړي او د يو عالي ژوند هدف پوره کړي.

هغه کسان چې د غير صحي تړاو اختلالاتو څخه رنځ وړي د بې ساري خواهشاتو فکرونو لخوا مصرف کيږي، چې د ژوند په اړه د يو تحريف شوي او ګډوډ نظر لامل کيږي. د مثال په توګه، يو سوداګر لويه بريا ترلاسه کړه او شتمني يې راټوله کړه، مګر مخکې لدې چې هغه له خپلې شتمنۍ څخه خوند واخلي، هغه د ډيرو انديښنو او ويرې له امله د اعصابو ماتيدو سره مخ شو، او زړه يې مات شو.

نور په دې باور دي چې د هدف د ترلاسه کولو لپاره هرڅه جواز لري د دې ګډوډۍ له امله، دوى خپل اصلي هدف له لاسه ورکوي او حتى لږ اطمينان نشي ترلاسه کولى، حتى که دوى هغه شيان ولري چې دوى يې هيله لري، ځکه چې د انسان طبيعت پراخه او څو اړخيزه دى او په ټولو کچو کې متوازن پرمختګ ته اړتيا لري.

ړوند روحاني ښتيتوب

د ځينو عقيدو لپاره دا غير معمولي تعصب د ځانګړو نظرونو او نظرونو سره د نښلولو څخه رامينځته کيږي پرته له دې چې پوښتنه وکړي يا يې

معاینه کړي، پدې توګه په دې ناروغۍ اخته کسانو کې د هر ډول سالم روحاني مفکورې یا خلاص او آزاد فکر په وړاندې غوسه او دښمني رامینځته کوي. دا انزوا د خدای د قوانینو په وړاندې بغاوت ته لار هواروي، کوم چې په فکري موثریت، مادي هوساینې، رواني او فزیکي روغتیا، او د ټولو پس منظرونو خلکو لپاره مینه او درناوی کې ځرګندیږي.

د روحاني اصولو پلي کول

څرنګه چې فزیکي ناروغۍ محسوسې، دردناکې او ناخوښې دي، دوی مور هڅوي چې په فعاله توګه د دوی په وړاندې مقاومت وکړو، او مور دې ته هڅوي چې د مختلفو معالجوي میتودونو له لارې د دوی د بریالي کولو هڅه وکړو، د تمرین او صحي تغذیې څخه نیولې تر مختلفو درملو او درملو پورې. په هرصورت، رواني ناروغۍ، سره له دې چې د ټولو انساني دردونو او ویرې اصلي لامل دی، د کافي بیړني حالت سره نه مخنیوی کیږي یا درملنه نه کیږي، او اجازه ورکول کیږي چې زمور په ژوند کې تباهي او تباهي رامینځته کړي.

ښوونکي، د فزیکي زده کړې ښوونکي، واعظان، اصلاح غوښتونکي، ډاکټران او قانون جوړونکي به وکولی شي پرمختګ مخ په وړاندې بوځي کله چې دوی لومړی زده کړه وکړي، له ځانه یې پیل کړي، او بیا نورو ته د ژوند د قوانینو او د سالم ژوند د اصولو سره سم په متوازن او همغږي ډول د انساني طبیعت د ودې لپاره سمې لارې ورزده کړي. دا واقعیا مؤثره زده کړه او جامع انساني کلتور دی چې د نړۍ په هر ځای کې خلک ورته اړتیا لري.

تعلیمي ادارې د دې اصولو او مختلفو مذهبي عقیدې ترمنځ د ګډوډۍ له امله په عامه ښوونځیو کې د روحاني اساساتو تدریس ناممکن ګڼي. په هرصورت، که چیرې دا ادارې د سولې، مینې، خدمت، ایمان، خلاص ذهنیت، او د نورو منلو په نړیوالو اصولو تمرکز وکړي - کوم چې په کلکه تاسیس شوي روحاني ثابت دي - او د ماشومانو د ذهنونو او روحونو په زرخیز ځمکه کې د دې اصولو د ایښودلو لپاره عملي میتودونه رامینځته کړي، نو د دې اټکل شوي او تصور شوي ستونزې لپاره یو معقول او د منلو وړ حل موندل کیدی شي. دا یوه لویه تېروتنه ده چې دا مسله یوازې د هغې سره تړلو ظاهري ستونزو له امله له پامه غورځول کیږي.

ډیری د پوهنتون فارغین د کتابونو له محتوا څخه دومره دروند او پړسوب سره له پوهنتون څخه وځي چې دوی په سختۍ سره د ژوند لارې نشي پرمخ وړلی، ځکه چې د دوی اراده او ځان کنټرول تقریبا د غفلت او بې کارۍ له امله فلج شوی دی. له همدې امله، تاسو ګورئ چې دوی بې پروا او خرابیږي، د نا مساوي ودونو په ژوره کې په چټکۍ سره منډې وهي، د خپل

جنسیت څخه ناوړه ګټه پورته کوي، د پیسو تعقیبوي، او په خپل مسلک کې ناکام کیږي ځکه چې دوی دا نه دي زده کړي چې څنګه د خپل اکاډمیک پلوه پرمختللي عقل تیز چاقو په سمه توګه وکاروي. په پایله کې، دوی ځانونه پرې کوي او ځان ته زیان رسوي.

په عجیبه توګه، ډیری ځوانان په داسې فعالیتونو کې د ښکیلتیا څخه خوند اخلي چې په پای کې دوی ته زیان او درد راوړي ځینې یې غلا او نورو غلطو کارونو ته مخه کوي، حتی جرمي اعمال، پرته له کوم محدودیت یا مخنیوي څخه هغه څوک چې په ټولنه کې د بدۍ د خپریدو مخه نه نیسي د ځینو غلط چلند هڅوي هر وجدان او ریښتینې عقیدې لرونکی کس باید د صداقت، صداقت، وقار او ځان درناوي له پلوه د نورو لپاره ښه مثال وي ښوونځي، کالجونه، پوهنتونونه او ټولنیزې ادارې د جرم د اصلي لاملونو په نښه کولو سره د کمولو لپاره کافي ساینسي میتودونه نه وړاندې کوي، کوم چې په عمده توګه په ذهن کې موندل کیږي.

ځانګړي ښوونځي باید هم جوړ شي ترڅو د خوشحاله او بریالي ژوند هنر تدریس شي، د یو چا وړتیاوې رامینځته شي او د ځان وړتیاوې لوړې شي.

داسې ښوونځي به د باغونو او پارکونو په څیر وي چیرې چې ځوان ذهنونه وده کوي او وده کوي. ښوونکي باید په احتیاط سره وټاکل شي او ډاډ ترلاسه شي چې د والدینو او ټولنې همکاري ولري. دا ښوونځي به د افرادو په اغیزمنه توګه شکل ورکولو کې مرسته وکړي. دا باید په پام کې ونیول شي چې د یو کس روحاني تغذیه په لومړیو مرحلو کې د هغه روغتیا او وروسته د ودې وړتیا ټاکي.

هغه ذهني او فزیکي روزنې طریقې چې په عصري ښوونځیو کې کارول کیږي بې له شکه ګټورې دي، مګر دوی روحاني بنسټ نلري د نیک شخصیت له پراختیا پرته، وده به نیمګړې وي.

د فزیکي، ذهني او روحاني پرمختګ علوم باید هغو ځوانانو ته تدریس شي چې ذهنونه یې لا هم نرم او انعطاف منونکي دي او ځواکونه یې لا تر اوسه په ځینو لارو چارو نه دي کارول شوي.

د هراړخیزې روزنې وروسته، د دغو ښوونځیو زده کونکي باید په دوامداره توګه د فکر ازموینې څخه تیر شي، او ترلاسه شوي سندونه به ښه روغتیا، ښه شهرت، اغیزمنتوب، مادي او معنوي شتمني، خوښۍ، بریالیتوب، او په ځان باور وي.

د ټول عمر په اوږدو کې د فرعي ازموینو په جریان کې ترلاسه شوي ذهني او روحاني لاسته راوړنو او سندونو د مجموعې سره سم ټاکل کیږي.

هغه کسان چې په دې وروست□، تر ټولو لویه ازموینه کې بریالي کیږي، د ځان بسیاینې یو مقدس سند او یو آزاد، پاک او خوشحاله وجدان به ترلاسه کړي.

او برکتونه د روح په پاڼه کې د تل لپاره لیکل شوي دي
دا نادره جایزه به د پتنګانو لخوا نه غلا کیږي
او د غلو لاسونه به ورته ونه رسیږي
یا وخت به یې له منځه یوسي
دا به د پاسپورټ په توګه کار وکړي
د صالحینو په ډله کې د افتخاري غړیتوب لپاره

خوشحالي چیرته ده؟

خدای، په خپل مطلق رحمت کې، موږ ته خپله خوښي او الهام راکوي
او دا موږ ته ریښتینی ژوند راکوي
ریښتینی حکمت
او ریښتینې خوښي
ریښتینې پوهه زموږ د ژوند د ټولو متنوع تجربو له لارې راځي.

خو د خدای جلال یوازې په هغه روحاني سوله کې څرګندیږي چې روح یې تجربه کوي او د ذهن په جدي هڅه کې چې له هغه سره همغږي شي. هلته، موږ د حقیقت سره مخامخ ولاړ یو. بهر، وهمونه خورا پیاوړي دي، او ډیر لږ خلک کولی شي د بهرني چاپیریال له نفوذ څخه خلاص شي. نړ□ د خپلو بې پایه پیچلتیاوو او بې شمیره ازموینو سره دوام لري. د خدای غږ د ژوند د څرګندیدو تر شا پروت دی، په دوامداره توګه موږ ته غږ کوي او له ګلونو، صحیفو، زموږ وجدانونو، او د ټولو هغو ښکلي شیانو له لارې چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري له موږ سره خبرې کوي.

هرځومره چې موږ په بهرنیو شیانو تمرکز کوو، هغومره لږ موږ داخلي جلال تجربه کولی شو؛ او هرځومره چې موږ دننه ته مخه کوو، هغومره لږ بهرني ستونزې چې موږ ورسره مخ کیږو دا یو دوامداره معادله ده مګر ډیری خلک دا حقیقت د نړ□ د ملګرتیا، هغه ټولنې چې دوی پکې ژوند کوي، او غیر صحي عادتونو د اغیزې له امله نه پوهیږي ټولنه یو شخص په سطحي

مسلو کې ډوب او بوخت ساتي، دوی د ژورو حقایقو په اړه فکر کولو څخه منع کوي.

حتی روحاني ځایونو ته ځینې خلک پرته له دې چې د دوی له برکتي فضا څخه د ګټې اخیستنې ریښتینې لیوالتیا ولري، لیدنه کوي، نو دوی د دې لیدنو څخه هیڅ د پام وړ ګټه نه ترلاسه کوي.

ځوک چې غواړي خدای ووینې هغه به هر ځای ومومي د انسان عادتونه ویجاړونکي، ښکار کوونکي او لوټمار دي؛ دوی ویجاړوي، ویجاړوي او له منځه وړي. دا د انسانیت لپاره وخت دی چې زده کړي چې څنګه په هغه څه خوشحاله او قناعت وکړي چې لري یې موږ باید د هغه څه څخه ډیر څه ونه غواړو چې موږ ته راځي. خدای سخاوتمند دی. هغه پوهیږي چې موږ څه ته اړتیا لرو او په خپل وخت یې چمتو کوي. دا پدې معنی ندي چې موږ باید په خدای تکیه وکړو پرته له کومې هڅې څخه. هیڅ نه. دا پدې معنی ده چې موږ باید خپله برخه د خپل توان تر ټولو غوره ترسره کړو او پاتې نور خدای ته پریږدو، ځوک چې هیڅکله به موږ له هغه څه څخه محروم نه کړي چې موږ ورته اړتیا لرو او مستحق یو.

د تل لپاره د خوښۍ غوره لاره د خدای شتون احساس کول دي. زموږ تر ټولو لویه هیله باید دا وي چې خدای وپیژنو او د هغه سره د اوسیدو هوډ ولرو. خدای باید زموږ په فکرونو او احساساتو کې لومړی او تر ټولو مهم وي، او موږ باید هغه زموږ په ژوند کې ترټولو قوي او ټینګ ستنه وګڼو.

نو د خدای په رسۍ ټینګه ونیسئ، او په هغه پورې پناه) وغواړئ(

ځکه چې هغه ستنه ده که چیرې نور ټول ستنې تاسو ناکامه کړي

زه پوه شوی یم چې د ژوند یوازینۍ موخه د خدای پیژندل دي ځینې کسان شته چې ممکن په دې قانع نه وي چې د خدای موندل د ژوند وروستۍ موخه ده مګر هیڅوک نشي کولی چې د ژوند موخه د خوښۍ موندل دي او زه په بشپړ ډاډ او ډاډ سره وایم چې خدای وروستۍ خوښي ده هغه عالي خوښي ده هغه مطلق، نړیواله مینه ده هغه ابدي خوښي ده چې هیڅکله د هغو کسانو روحونه نه پریږدي چې د هغه سره په همغږۍ کې دي نو ولې موږ د دې بشپړ خوښۍ ترلاسه کولو لپاره هڅه نه کوو؟ بل ځوک موږ ته دا نشي راکولی موږ باید په دوامداره توګه دا په ځان کې

کښت او پالنه وکړو د طبیعت ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول هڅه کوي چې خلکو ته د دنیاوي خوښ ورکړي، مګر دا ډول لنډمهاله خوښ په نهایت کې د افسوس، تریخوالي او پښېمان لامل کیږي حتی تر ټولو بختور سړی، چې داسې ښکاري چې هرڅه لري، ممکن لاهم په ریښتیا خوشحاله نه وي دوی به د اوږدې مودې لپاره د ځمکې له شیانو څخه راضي نه وي ځکه چې دا شیان د دوی ریښتینې تنده نه ماتوي یا د دوی روحاني لوږه نه پوره کوي

مادي شتمن یوازې د سولې او لنډمهاله رضایت غلط احساس وړاندې کوي ټوله نړ په ګډوډ او ګډوډ کې ډوبه ده، د ځان غوښتونکو او حریص غوښتنو لخوا غوړول شوې ده چې جګړه زیږوي بل هیڅ شی جګړه نه رامینځته کوي.

د ژوند په جګړه کې ریښتینی اتل هغه څوک دی چې ځان فتح کوي او خپلې غوښتنې له منځه وړي پیسې، شهرت، شهوت او هر هغه څه چې د دې اصل سره په ټکر کې دي زموږ د سولې او خوښ لپاره زیان رسونکي دي که چیرې خلک زده کړي چې تل د ژوند د ریښتیني ارزښتونو له مخې فکر وکړي، نو دوی به هغه خوښ ومومي چې دوی یې لټوي، مګر دوی له خپل هدف څخه ګمراه کیږي او د ځمکنیو غوښتنو جریان کې ډوب کیږي ما وموندله چې هیڅ ډول لالچ ما له هغه لارې څخه نه شي اړولی چې ما د ځان لپاره غوره کړې او تعقیب کړې ده.

زه کولی شم په زرګونو خلک د هغه ځواک سره جذب کړم چې خدای ماته راکړی دی، مګر دا لاره به زما لپاره زیانمنه وي په هر حالت کې، زه نه غواړم چې زرګونه خلک جذب کړم او د دوی ذهنونه جذب کړم زه یوازې غواړم چې مخلص پیروان په خدای کې ثابت وګورم هغه څوک چې له خدای سره مینه لري دوی به د دې نظرونو څخه خوند واخلي، او هغه څوک چې لیوالتیا یې دوام لري د دې تعلیماتو له لارې به د خدای برکتونه او شتون احساس کړي.

د یو چا لپاره دا ناشونې ده چې خدای ته دوکه ورکړي، ځکه چې هغه تل حاضر دی، پوهیږي چې د دوی په ذهن کې څه دي او څه غواړي کله چې دوی نړ بریږدي او د روحاني همغږ لپاره لیواله وي، خدای به دوی ته راشي کله چې دا هیله د هغه چا په زړه کې ریښه ونیسي چې دا یې لټوي، خدای هغه زړه ته راځي او دا د نیک او برکت سره ډکوي یوازینی شی چې د ژوند کولو

ارزښت لري د خدای سره همغږي وي او د هغه رضا ترلاسه کړي دا همغږي باید یو ابدي تړون او نه ماتیدونکی تړون وي (هغه څوک چې د خدای تړون ساتي او نه ماتوي)

هرڅوک د نورو په پرتله ډیر شتمني غواړي حتی کله چې دوی یې ترلاسه کوي، دوی ناراضه پاتې کیږي، او پوهیږي چې بل څوک ډیر شتمن دی خلک د ځان لخوا رامینځته شوي بدبختۍ□ په یوه دلدل کې ژوند کوي، د دوی د غوښتنو لخوا رامینځته شوي موږ باید په هغه څه قناعت وکړو چې موږ یې لرو مادي شتمنۍ□ خوښي نه راوړي؛ بلکه، دوی ډیری وختونه اندیښنې، اندیښنې او اندیښنې زیاتوي.

خدای ته لاره تر ټولو ساده او اسانه لاره ده، خو ډېر لږ خلک پرې تګ کوي سره له دې چې ډېر مذهبي مراسم او رسمونه دي، غوره ده چې خپل زړونه خدای ته واړوو او له هغه څخه د هغه څه غوښتنه وکړو چې زموږ لپاره غوره او تلپاتې وي په حقیقت کې، خدای زموږ انتظار کوي ځکه چې هغه غواړي موږ له شر او خطر څخه لرې وساتي، هغه غواړي موږ په خپلو زړونو او ذهنونو کې له ځان سره ولرو ځکه چې د دې نړ□ ارزانه توکي نشي کولی د انسان ارمان پوره کړي یا هغه روحاني تشه ډکه کړي چې موږ یې دننه ژور احساس کوو. خدای تل له موږ سره خبرې کوي، مګر لږ خلک د هغه غږ اوري. دا خاموش غږ اکثرا د شورماشور فکرونو او ښکاره غوښتنو له امله ډوب کیږي. مګر کله چې فکرونه کم شي او ارامتیا وغواړي، موږ د خدای غږ په روښانه ډول اورو، که څه هم دا خاموش او بې هوښه وي. په حقیقت کې، خدای د انسانیت سره د مرستې لپاره هرڅه کوي، دروازې پرانیزي او لارې روښانه کوي ترڅو موږ وګورو چې موږ باید چیرته ګام پورته کړو، داسې نه چې موږ وخوځوو یا وښویږو مګر ډیری خلک دا حقیقت نه پوهیږي.

زه نه غواړم چې خلک فکر وکړي چې دوی کولی شي یوازې د نورو د اوریدو یا کتابونو لوستلو سره پوهه ترلاسه کړي دوی باید هغه څه پلي کړي چې دوی یې لولي او اوري د عبادت ځایونو ته تلل د کور پاتې کیدو او بې ګټې خبرو اوریدو څخه غوره دي مګر حتی د عبادت ځایونو کې، یو څوک باید په خپل زړه کې د خدای شتون احساس کړي او پوه شي چې څنګه یې تجربه کړي احساساتي چاودنې او عقلي تحلیلونه موږ ته هغه پوهه

نشي راکولی چې زمونږ روحونه يې د ترلاسه کولو لپاره ليواله دي.

کله چې مونږ ځانونه خدای ته وسپارو او د ځان غوښتونکو غوښتنو څخه الوداع وکړو، او کله چې مونږ ډاډه شو چې خدای تل زمونږ سره دی، زمونږ په روحونو کې اوسيږي او مونږ ته د ښو او عالي افکارو او احساساتو سره الهام راکوي، مونږ به خوښي او آزادي ولرو، او مونږ به د روح په افق کې د حکمت لمر خاته ووينو.

تصور وکړئ! لسيزې وروسته، زمونږ شتون به يو خوب وي، او هر هغه څه چې مونږ يې اوس کوو د دې خوب يوه برخه به شي حتی د انسانيت لوی شخصيتونه به يوازې د انساني شعور مجسمې شي مګر هغه لوی شخصيتونه خپل وروستی هدف ترلاسه کړ ځکه چې دوی لوړې کچې ته رسيدلي او په روح کې ژوندي پاتې کيږي، په بشپړ ډول خبر او د هغه څه څخه خبر دي چې پيښيږي، ځکه چې دوی په الهي شعور کې متحد دي هر هغه څوک چې د دوی د فکرونو او تعليماتو له لارې د دوی سره همغږي کولو هڅه کوي خامخا به د دوی شتون احساس کړي، د دوی برکتونه به ترلاسه کړي، او په ژوره توګه به پوه شي چې دوی واقعيا د دوی سره په اړيکه کې دي.

ژوند يو لوی خوب دی خو کله چې تاسو اوس خپل بدن ته ګورئ او دا د ژوند سره متحرک ګورئ، نو تاسو د دې خوب په حقيقت بشپړ قانع کيږئ. تاسو فکر کوئ چې تاسو بايد دا يا هغه شی ترلاسه کړئ ترڅو خوشحاله اوسئ، مګر مهمه نده چې تاسو څومره غوښتنې پوره کوئ، تاسو به د دوی له لارې خوښي ونه مومئ. څومره چې يو څوک ترلاسه کوي، هومره چې يو څوک غواړي چې په آرام، سکون او داخلي قناعت کې ژوند وکړي. غوښتنې بايد فلټر شي، او ژوند ساده شي.

صحيفې وايي چې هغه څوک چې خواهشات يې تل دننه (د دوی د روح په لور) جريان لري د لوړ داخلي سولې لرونکی کس دی پدې کې، دوی د سمندر په څير دي، چې هيڅکله نه بدليږي يا کميږي، مګر د اوبو څخه ډک پاتې کيږي چې په دوامداره توګه پکې بهيږي مګر هغه څوک چې د دوی د سولې په زيرمه کې د غوښتنې سوري رامينځته کوي او حياتي اوبو ته اجازه ورکوي چې ليک شي او ضايع شي د روحاني سولې او داخلي خوښ په اړه هيڅ نه پوهيږي.

موږ د هغو کسانو لارښوونې ته اړتیا لرو چې خدای پیژني، څوک چې د هغه سره د خبرو اترو وړتیا لري او په شعوري ډول د هغه شتون احساسوي. پیغمبرانو له موږ څخه غوښتي دي چې د خدای په داخلي سوله کې، د روح په یوازیتوب کې ولټوو چیرې چې وفادار روح او عالي روحاني خوښۍ ژوند کوي. د هند روښانفکره ښوونکي هم دا نظرونه تاییدوي او د روح په ژورو کې د الهي ځان د درک کولو لپاره د ژورې مراقبې اهمیت باندې ټینګار کوي.

په وجود کې هر څه د څپې په څیر ارتعاش دی چې د خدای د ذهن لخوا رهبري کیږي. دا هوښیار ارتعاش روح القدس دی، یا وفادار روح، چې یو څوک ورسره د دعا او مراقبت له لارې اړیکه نیولی شي.

ستاسو د روح په خاموشۍ او ستاسو د متمرکز ذهن په ځنګل کې، د مطلق او لامحدود سره مینه بې پایه ده مګر که موږ لومړی د پیسو تعقیب وکړو نو د خدای موندل ګران دي. موږ باید خدای زموږ د ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه کړو، او بیا به موږ په دې ژوند کې هر هغه څه ولرو چې موږ ورته اړتیا لرو. هرڅوک چې خدای په خپل زړه کې دایمي ځای جوړ کړي، خدای به دوی ته د ځمکې او اسمان د نعمتونو ډیره برخه ورکړي، او د دوی په وړاندې به پراخه افقونه پرانیزي چیرې چې د حکمت لمرونه ځلیږي، د دوی لارې روښانه کوي او د دوی شاوخوا تیاره لرې کوي. خدای ابدي عاشق دی، او د انسانانو لپاره هیڅ خوښي نشته پرته لدې چې دوی له خدای سره مینه وکړي لکه څنګه چې دوی مینه لري - لږترلږه - د دوی ترټولو ګرانو عزیزانو سره، ځکه چې د خدای پرته، موږ به د مینې جوهر نه پوهیږو، او نه به یې خوږوالی وخورو.

موږ باید زده کړو چې خپله اراده وکاروو او خپل ذهنونه د ټولو زړونو سره د خدای په لټه کې متمرکز کړو د انسان کړنې د غوښتنو لخوا ټاکل کیږي، او دا عادتونه موږ په دوامداره توګه هغه څه کولو ته اړ باسي چې موږ یې نه غواړو په ریښتیا سره، انسان خپل دښمن دی، له دې څخه بې خبره دی هغه نه پوهیږي چې څنګه ارامه کښیني، او نه هم هغه خدای ته وخت وقف کوي، مګر هغه د خوښۍ او جنت ته د ننوتلو تضمین پرته له ځنډه غواړي. مقدس تجربه یوازې د کتابونو لوستلو، وعظونو اوریدلو، یا د ښو کارونو ترسره کولو سره نشي ترلاسه کیدی. دا ټول بې

له شکه ګټور دي، مګر دا کافي ندي خدای ته رسیدل دقیق تمرکز او ژور فکر ته اړتیا لري.
موږ باید لومړی د خدای رضا وغواړو موږ نشو کولی هرڅوک خوشحاله کړو، ځکه چې دا ناممکن دی زه هڅه کوم چې څوک ناراضه نه کړم زه هغه څه کوم چې زه یې کولی شم، او دا هغه څه دي چې زه یې کولی شم زما یوازین موخه د خدای رضا کول دي زه خپل لاسونه د هغه په وړاندې په عاجز سره دعا کوم، زما پښې په هر ځای کې د هغه په لټه کې یم، او زما ذهن د هغه په اړه فکر کوم او د هغه حیرانتیاوې په پام کې نیسم خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي ترڅو موږ هغه د سولې، مینې، پوهې، مهربان، شفقت او حکمت په توګه تجربه کړو. دا، او بل هیڅ شی، هغه څه دي چې زه راغلی یم چې شاهدي ورکړم او تاسو سره یې په اړه خبرې وکړم.
د فکر کولو سربیره، یو څوک باید ښه ملګرتیا وساتي. موږ باید د خلکو پسې ونه ګرځو، بلکې د خدای پسې لاړ شو. که تاسو په دې فکرونو کې ګټه وومومئ، نو دا د خدای له لوري نعمت وګڼئ، ځکه چې ټول کریډیټ د هغه دی. له نورو سره یې شریک کړئ ترڅو دوی په دوی کې هغه څه وومومي چې تاسو یې وومومئ (او د خپل رب د فضل په اړه، د هغې په اړه خبرې وکړئ). او مه هیروئ چې هره ورځ د خپل توان سره سم د یو چا سره مرسته وکړئ. تر هغه چې زه په جیب کې پیسې لرم، زه به یې ورکول بند نه کړم، ځکه چې زما نه ختمیدونکې او تل بهیدونکې سرچینه خدای دی.
په پای کې، موږ باید خدای وپیژنو لکه څنګه چې لویانو پیژندلي وو دا د فکر کولو او شخصي هڅو له لارې ممکنه ده.
یو ځل، زه د عبادت ځای څخه بهر ګرځېدم، د خپل لوی استاد، سری یوکتیشور په اړه فکر کوم، چې څو کاله دمخه مړ شوی و، ما د هغه لپاره ډیره لیوالتیا احساس کړه او غمجن وم چې هغه زما سره نه و چې د عبادت ځای ښکلا او فضا څخه خوند واخلم. ناڅاپه، هغه له اسمان څخه ما ته راڅرګند شو او ویې ویل، "ایا ته فکر کوې چې ته یوازینی یې چې له دې ښکلي ځای څخه خوند اخلې؟ زه هم ستا په څیر خوند اخلم!"
هغه سالک چې د خدای سره د یووالي غوښتونکی دی باید د مراقبې او له هغه سره د مینې د ورځني تمرین له لارې هڅه وکړي، او دا مینه ټولو ته وغځوي. دا د شخړو د مخنیوي یوازین

لاره ده. روحاني همکاري اړینه ده پرته له ریښتینې معنویت ځخه، هیڅ انفرادي یا نړیواله خوښي شتون نلري. مقدس همغږي د ټولو فزیکي، مالي، واده، اخلاقي او روحاني ستونزو یوازین حل ده.

خوښي د خدای سره د نږدېوالي احساس ځخه راځي انسانیت ځان د ناپوه د زندانونو تر شا بندي کړی دی، او د دې سپکاوي زندان ځخه د خلاصون وخت دی ذهن باید تل د خدای په لور وګرځول شي، هر ډول شرایط وي، او بیا به تاسو لویه سوله او خوښ تجربه کړئ.

هغه کسان چې د خدای لپاره لیوالتیا لري او خپل وجود هغه ته وقف کوي، یو بل هڅوي او روښانه کوي، او په دوامداره توګه خدای یادوي، په دې نړ کې خوشحاله او د آخرت د نعمت ګټونکي دي.

سلام دې وي پر تا

پرده به پورته شي او لرې به شي

موږ هر یو د خدای په شکل جوړ شوي یو چې موږ د هغه له الهي روح ځخه راوتلي یو، او د هغه جوهر زموږ دننه په خپل ټول پاکوالي، جلال او غوره نعمت کې اوسیږي. دا مقدس میراث یو نه ماتیدونکی کلا ده د یو کس لپاره چې ځان د ګناهګار په توګه وغندي، د ګناه په لارو کې ډوب شي، د ټولو لویو ګناهونو ځخه یو دی ځکه چې په دې کولو سره، دوی ځانونه بې وس، نا امید او د پورته کیدو او پورته کیدو ناتوان ته محکوموي. دا سمه ده چې یو ځوک ممکن د طبیعي او الهي قوانینو خلاف عملونه وکړي، مګر دوی باید سمدلاسه لاره بدله کړي او سمې لارې ته مخه کړي. په خپل پاک طبیعت کې، یو کس یو مقدس معبد دی، او الهي روح د دوی دننه اوسیږي۔

موږ باید تل په یاد ولرو چې خدای له موږ سره خالص او بې قید او شرطه مینه لري، خو ځرنګه چې هغه موږ ته مطلق انتخاب راکړی دی چې هغه ته نږدې شو یا له هغه ځخه مخ واړوو، هغه انتظار کوي چې موږ د هغه د مینې لپاره خپله هیله ځرګند کړو مخکې لدې چې هغه موږ ته راشي.

یو ځل ما د مراقبې په جریان کې د هغه غږ واورېد چې ویل یې: "ته وایې چې زه له تا سره نه یم، خو تا دننه نه دی کتلی زه به تا د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدم، د روح معبد ته ننوځئ او ته به ما ووینې ځکه چې زه تل دلته یم، ترځو تا ومنم او د الهي مینې سلام درکړم"

په روحاني لاره کې ژور اخلاص اړین دی په پاکوالي او حقیقت کې، د روح سهار راڅرګندیږي

زموږ انساني عقل د خدای په پرتله هیڅ نه دی، یوازین□ لاره چې موږ کولی شو هغه ته نږدې شو هغه ته ورته پاکه مینه ورکول دي چې هغه موږ ته راکوي.

هرڅوک به بالاخره نجات ومومي، مګر هغه څوک چې په لاره کې خنډ کیږي د بې پروای□ په کندې کې لویږي بې پروایي موږ د خدای موندلو مهم اهمیت درک کولو څخه منع کوي، په همدې شیبه کې زموږ لویه سیاره ځمکه، په فضا کې لامبو وهي، او زموږ انساني هویت، موږ ته د څو کلونو لپاره دلته د تیرولو او بیا په هیڅ کې ورکیدو لپاره نه دي ورکړل شوي بلکه موږ د ژور فکر کولو او د وجود اسرار درک کولو لپاره دي د ژوند هدف له پوهیدو پرته ژوند کول احمقانه، احمقانه او د وخت ضایع کول دي د ژوند اسرار موږ له ټولو خواوو څخه محاصره کوي، او خدای موږ ته د دوی د حل موندلو لپاره عقل راکړی دی.

د تلپاتې مینې په لټه کې، ما پوه شوم چې خدای ما سره په هره ممکنه لاره کې مینه درلوده، هغه ما سره د مور، پلار او ملګري په توګه مینه درلوده.

ما د هغه تلپاتې ملګري په لټه کې وم چې له ټولو ملګرو هاخوا و،

او د هغه لوی عاشق په اړه چې زه یې اوس په هر ډول او مینه ناک مخ کې ځلیدونکی وینم، هغه الهي ملګري هیڅکله ما مایوسه نه دی کړی، او نه یې ما هیڅکله مایوسه کړی دی.

خدای د ټولو شته شیانو تر شا دی موږ باید د خپلو والدینو درناوی وکړو او په مهربان□ سره چلند وکړو، مګر موږ باید د خپلو ټولو زړونو او روحونو سره خدای سره مینه وکړو موږ باید د هغه سره د حیاتي اړیکې اهمیت وپیژنو، پرته له دې چې نور وخت ضایع کړو.

کله چې موږ ویده کیږو، موږ نه پوهیږو چې موږ به راویښ شو یا نه موږ دا ځمکه یو په یو پریږدو مګر دا فکر باید د اندیښنې لامل نشي کله چې موږ مړه شو، موږ ته بلنه ورکول کیږي چې په ځمکه کې بیا زیږون وکړو، له هغه ځایه چې موږ پدې کې پریښودل یو نوی ژوند پیل کړو

زه ژوند د سمندر په سطحه د څپو د جوړښت او تحلیل په توګه ګورم. د انسان څپه د خپل زیږون په وخت کې د الهي سمندر له سطحې څخه راپورته کیږي، او د مرګ په وخت کې، دا د خدای په زړه کې ځای پرځای کیږي. ما دا حقیقت درک کړی او پوهیږم چې زه هیڅکله په ریښتیا سره نه

مړ کیږم، سره له دې چې د بدن مړینه ده ځکه چې که زه د الهي روح په سمندر کې آرام یم یا په فزیکي بدن کې ویښ یم، زه د کاسمیک سمندر سره یو یم دا عالي خوښي په نړۍ کې نشي موندل کیدی. په ورته وخت کې، موږ اړتیا نلرو چې د هدف په لټه کې ځنګل ته وتښتو. موږ کولی شو خدای د ورځني ژوند په دې ځنګل کې ومومو - د چوپتیا د غار په ژورو کې.

انسانان ممکن ډېرې غلطۍ وکړي، خو دوی د الهي روح په انځور کې جوړ شوي دي. خدای دا خیالي نړۍ د ځمکنیو خوښیو لپاره یوازې د یو هدف لپاره رامینځته کړې: ترڅو انسانیت پوه شي چې دا یوازې یوه کاسمیک ډرامه ده، وهمونه پریږدي، او یوازې له خدای سره مینه وکړي. دا حقیقت دی، او دا بل ډول نشي کیدی. ولې خدای موږ د دې لپاره پیدا کړل چې زموږ د کورنۍ غړي یوازې د دې لپاره چې دوی یو په یو له موږ څخه ووځي؟ دا پیښې د دې لپاره رامینځته کیږي چې موږ پوه شو چې دا خدای دی چې په ریښتیا سره له موږ سره مینه لري، د هغو ټولو څخه هاخوا چې موږ یې مینه لرو.

ژوند د متحرک انځورونو یوه لړۍ ده، خو د دې حقیقت درک کول ګران دي ځکه چې وهمونه ریښتیني ښکاري او واقعیتونه وهمونه ښکاري. نړۍ هره شپه زموږ له شعور څخه ورکیږي کله چې موږ خوب کوو، شاید د دې لپاره چې موږ پوه شو چې فزیکي کاینات ریښتیني ندي.

د خوب دا درس موږ د ویرولو لپاره نه دی، بلکې د خدای د حقیقت لپاره د لیوالتیا لپاره دی. هیڅ شی روح نشي پوره کولی پرته له خدای او د هغه د مینې څخه. د خدای روح بې ساري حقیقت دی. د غیر واقعي په څیر هیڅ شی نشته، او هغه څه چې واقعی دي غیر واقعي نشي کیدی. هوښیاران دا روښانه حقیقت پوهیږي.

زموږ د ژوند ډېر کلونه تېر شوي، او یوازې کلونه، اونۍ، ورځې او ساعتونه پاتې دي، ولې په هغو شیانو وخت ضایع کوو چې ګټور نه دي؟ موږ باید شپه او ورځ له خدای سره د اړیکې ټینګولو هیله ولرو، او په دې هیله کې په بشپړ ډول مخلص واوسو مخکې لدې چې د ژوند ټاکل شوی وخت پای ته ورسیږي او موږ له دې ځمکې پرته له دې چې د پام وړ څه ترسره کړو، پریږدو.

په هماغه شیبه کې، ما د خدای لوی رڼا ولیده چې ټول مخلوق یې پوښلی و. څومره لویه خوښي! څومره حیرانونکې رڼا!

زما خدایه، زه ستا د شتون د احساس کولو د دې پراخو نعمتونو لپاره مننه کوم او ستا په وړاندې سجده کوم.

په ټولو باندې په ورته ډول برکتونه، ترڅو موږ پوه شو چې ته په کایناتو کې وروستی حقیقت یې او ته زموږ وروستۍ هدف یې، له هغه هاخوا بل هیڅ هدف نشته.

موږ باید له هغه سره مینه وکړو او د خپل ژوند په هره ثانیه کې ورسره خبرې وکړو - په کار او آرام کې، په حرکت او ارام کې - د ژورې دعا او سوځېدونکي لیوالتیا سره. بیا به موږ د وهم پرده پورته او له منځه یوسو. خدای زموږ د ژوند په هره شیبه کې زموږ سره دی. هغه څوک چې د هغه سره فکر کوي او همغږي کوي هغه د ګلونو په ښکلا، د مهربانو روحونو په شرافت، عالي او عالي احساساتو او ښکلي خوبونو کې ویني. په پای کې، هغه به د غټو پردې تر شا راڅرګند شي ترڅو هر مخلص غوښتونکي ته ووایی:

"موږ له ډېرې مودې راهیسې جلا یو ځکه چې ما غوښتل چې ته ماته په خپله خوښه خپله مینه راکړې، ما ته په خپل شکل پیدا کړې یې، او ما تر هغه وخته پورې انتظار کاوه چې ته خپله ازادۍ وکاروې او په خپله خوښه خپله مینه راکړې"

موږ باید له خدایه وغواړو چې موږ ته د هغه د الهي مینې ابدي او تلپاتې ډالۍ راکړي خو دا مینه ناک خدای څوک پرته له هڅې موندلی شي؟ که تاسو د هڅو ۲۵ سلنه هڅه وکړئ، پاتې نور د خدای او ستاسو روحاني لارښود پورې اړه لري زه د ځان لپاره هیڅ نه غواړم، ځکه چې ټول کریډیټ د خدای پورې اړه لري، د ټولو نیکمرغیو او فضل سرچینه د هغه فضل ستاسو سره وي، د هغه پوهاوی ستاسو سره وي، او تاسو د هغه د شتون کثرت ستاسو دننه او ستاسو شاوخوا احساس کړئ.

خدای موږ ته سمدلاسه ځواب نه راکوي ځکه چې موږ د هغه د غوښتنې ښودلو څخه ډېره کوو. موږ باید هغه ته د نږدې کیدو څخه ویره ونلرو، بلکه هغه خپل، خپل محبوب وګڼو، او په خپلو فکرونو، کړنو، زړونو او ذهنونو سره یې په دوامداره توګه ولټوو، او موږ به هغه په دې وجود کې د امنیت او سولې ترټولو لوی پناه ځای ومومو.

اې ربه، زه تاته د ښو روحونو دا ګلدسته وړاندې کوم، چې دوی ستا د حضور معبد سینګار کړي، د دې روحونو سره مل شه، څوک چې ستا کورن او ستا محبوب دي. موږ ستا مبارک نوم وایو. د خپل وجود د روښانه، بې حده رڼا سره زموږ له ذهنونو څخه تیاره لرې کړه. موږ ستا یو، زموږ په هر ډول شرایطو کې ځان موږ ته څرګند کړه. ای د عظمت او فضل څښتنه، زموږ هر یو ته برکت ورکړه. زموږ د ارماني فکرونو غږونه او زموږ د مینې زړونو د ارماني وهلو غږونه ومنئ. موږ تاته ټوله مینه، عزت او ارمان

وړاندې کوو. ځکه چې ته زموږ محبوب یې او ټول هغه څه چې موږ یې په دې کایناتو کې لرو.

په خپل فضل سره موږ ته برکت راکړه د هغو هیلو دیوالونه مات کړه چې موږ له تا څخه جلا کوي زموږ په ټولو ارمانونو باندې الهي پاچا شه ستا د جلال رڼا دې په ټوله پراخه نړ کې خپره شي موږ ټولو ته برکت راکړه موږ د خپل شتون له بوی څخه ډک کړه او اجازه راکړه چې نور هم پوه شو چې ته تل له موږ سره یې، اوس هم له موږ سره یې، او ته به د تل لپاره له موږ سره وي.

موږ ستا د هغه فضل او مینې لپاره مننه کوو چې تا خپلو وفادارو پیروانو ته ورکړې ده چې ستا د نړدېوالي په لټه کې دي او ستا د حضور په تمه دي. موږ هیله لرو چې ستا د پیروانو حلقه به پراخه شي ترڅو موږ ستا د مبارک حضور جشن ولمانځو او ستا په نږدېوالي کې خوشحاله شو.

موږ ته برکت راکړه چې خپل زړونه یو بل ته پرانیزو او خپلې ارادې پاکې کړو، ترڅو موږ ستاسو د ساتنې او پاملرنې وړ شو، ځان ښکاره کړه، په داخلي او بهرني ډول موږ ټول سره یو کړه، او د دې یووالي په رڼا کې، راځئ چې ستاسو بې ساري شتون وپیژنو.

د خپلو متحدو زړونو د اخلاص او د خپلو همغږو روحونو د ارمان سره، موږ ستا په وړاندې سجده کوو، ستا مرسته، لارښوونه او په خپلو روحونو کې ستا د شتون دوامداره پوهاوی غواړو.

د مینې تلپاتې اور دې زموږ په زړونو کې روښانه شي، او موږ دې اوس او د تل لپاره ستا نږدېوالی احساس کړو، ای زموږ ربه، ای زموږ محبوبه!

لوړې غوښتنې او ذهني کیپسولونه

د خدای جلال ډېر لوی دی هغه د حقیقت جوهر دی او په دې ژوند کې موندل کیدی شي د خلکو په زړونو کې ډېرې دعاګانې او دعاګانې دي: د پیسو، شهرت، روغتیا لپاره - د هر ډول دعاګانو لپاره مګر هغه دعا چې باید په هر زړه کې لومړی او تر ټولو مهم وي د خدای د شتون احساس لپاره ده لکه څنګه چې موږ د ژوند په لارو کې په خاموش او ډاډ سره ګرځو، موږ باید پوه شو چې خدای هغه وروستی هدف دی چې کولی شي موږ قانع کړي او زموږ غوښتنې پوره کړي، ځکه چې په خدای کې د زړه د هرې غوښتنې ځواب پروت دی.

کله چې تاسو د خپلو هڅو له لارې یوه هیله نشئ پوره کولی، نو تاسو په دعا کې خدای ته رجوع کوئ. په دې توګه، هره دعا چې تاسو یې کوئ، په دننه کې یو پټ ارمان څرګندوي. مګر

کله چې تاسو خدای وموموئ، ټولې هیلې له منځه ځي، او ټولې هیلې پوره کیږي.

د دنیا غوښتنې د ژوند د هدف په اړه د غلط فهمیو څخه راپورته کیږي دا ځمکه زموږ ریښتینی کور نه دی مقدس کتابونه موږ ته وایی چې موږ د خدای سره تړاو لرو، موږ د هغه په شکل کې پیدا شوي یو، او د هغه اراده دا ده چې موږ خپل الهي اصل ته بیرته راستانه شو هغه څه چې انسانیت یې په درک کولو کې پاتې راغلی دا دی چې تر هغه چې خپل الهي سرچینې ته بیرته راستون نشي، نو د بې شمیره غوښتنو د پوره کولو لپاره به مبارزه وکړي تصور وکړئ! دا ریښتیا ده چې انسانان نشي کولی پرته له غوښتنو څخه مرسته وکړي، او د دوی به درلودلو کې هیڅ غلط نه دی په هرصورت، ډیری انساني غوښتنې د خدای ته د بیرته راستنیدو د وروستۍ غوښتنې د پوره کیدو مخه نیسي بدې توګه، دوی د انسان خوښۍ ته زیان رسونکي دي تر هغه چې انسانیت خدای وغواړي او هغه ومومي، دا به د هغه څه لپاره د لیوالتیا سره سوځي چې فکر کوي دا به ورته خوښۍ راوړي مګر د ټولو غوښتنو سمدستي پوره کول به اتوماتیک ډول هغه چا ته راځي چې خدای ومومي.

د غوښتنو دوه کټګورۍ شتون لري: هغه چې موږ سره د خدای په موندلو کې مرسته کوي، او هغه چې موږ د هغه موندلو مخه نیسي د مثال په توګه، که څوک تاسو سره ظلم وکړي، تاسو ممکن د غچ اخیستلو غوښتنه احساس کړئ په هرصورت، که تاسو د مینې د لوړ او ډیر منلو وړ ځواک په کارولو سره دا غوښتنه له منځه یوسي، نو تاسو به هغه وسیله کارولې وي چې تاسو سره به د خدای په موندلو کې مرسته وکړي. ټولې غوښتنې باید په عالي ډول پوره شي، ځکه چې کله دوی د دنیاوي وسیلو له لارې پوره شي، غوښتنې د ستونزو او کړاوونو سره یوځای زیاتیږي. که موږ زده کړو چې خپلې ټولې هیلې خدای ته وړاندې کړو، هغه به زموږ د ښو غوښتنو د پوره کولو او زموږ د زیان رسوونکو او ویجاړونکو له منځه وړلو لپاره کار وکړي. د پاک وجدان څخه لوی محافظت نشته، او د ژوند د ګوزارونو په وړاندې غوره دفاع د عالي او عالي غوښتنو درلودلو څخه غوره نه ده.

کله چې موږ پوه شو چې د خدای پاک کامل انځور زموږ دننه دی، زموږ ټولې هیلې پوره کیږي په هغه مقدس پوهاوي کې،

چې د ټولو ځمکنیو خزانو او شتمنیو څخه ډېر دی، تاسو به ونه لړزئ حتی که ټوله نړۍ هم ورکړل شي، نه به ستاینه ستاسو په مینځ کې ویاړ راولي، نه به ملامتي تاسو ته زیان ورسوي، ځکه چې تاسو به د خدای پاک ځان کې خوښۍ په خوند واخلئ، او دا به ستاسو په ژوند کې ترټولو مهمه پاملرنه وي.

موږ باید د خپلو مشروع غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره په خپلو هڅو کې له خدای څخه لارښوونه وغواړو، او دا زموږ د ټولو دعاګانو د ځوابونو ترلاسه کولو غوره لاره ده، مګر دعا باید له دعا څخه لرې شي د دعا کولو بخوانۍ لاره باید بدله شي، او موږ باید په بشپړ باور او نه ماتیدونکي باور سره خدای ته مخه کړو چې هغه زموږ اوري او زموږ غوښتنې به پوره کړي. خدای نه غواړي چې موږ خپله اراده پریږدو - حتی کله چې موږ هغه ته دعا کوو - ځکه چې دا اراده ترټولو قیمتي ډالۍ ده چې موږ یې د هغه د مهربان لاس څخه ترلاسه کړې ده، یو مقدس حق چې هغه زموږ د پیدایښت له شیبې راهیسې زموږ لپاره اراده کړې وه.

په طبیعي ډول، یو څوک باید د معقول او غیر معقول دعاګانو او غوښتنو ترمنځ توپیر وکړي په یاد ولرئ چې هیله ځواک دی؛ که تاسو به یوه هیله پورې وتړئ - که ښه وي یا بد، ګټور وي یا زیانمن - او شبه او ورځ به هغې تمرکز وکړئ، نو دا به بالاخره ترسره شي. له همدې امله، یو څوک باید محتاط وي او د زیان رسوونکو غوښتنو ساتلو څخه ډډه وکړي، ځکه چې دوی به پوره شي او له ځان سره به لوی زیان او نه حسد کیدونکی بدبختي راوړي.

د وخت په تیریدو سره، تاسو به ومومئ چې که څه هم ستاسو غوښتنې پوره کیږي، ستاسو زړه خالي پاتې کیږي، او تاسو به داخلي بغاوت تجربه کړئ تصور وکړئ چې ستاسو د هاضمې سیسټم کمزوری دی، مګر تاسو د غوړ شوي خواړو لیوالتیا لرئ البته، تاسو به هرکله چې دوی وخورئ درد احساس کړئ، سره له دې چې تاسو د هغه خوښۍ سره چې تاسو یې د خوړلو پرمهال تجربه کوئ او له همدې امله، تاسو به داسې احساس وکړئ چې تاسو تېروتنه کړې ده حکمت د ښه او بد غوښتنو ترمنځ توپیر کولو لپاره د بوهاوي په کارولو سره حکم کوي، او یوځل چې دا ترلاسه شي، هغه غلطې غوښتنې باید پوره نشي انسانان د بوهاوي داخلي ځواک لري او باید تل یې

وکاروي، د ضمير د امرونو سره سم خپل ژوند رهبري کړي، کوم چې د خدای غږ دی.

نا پوره شوي هيلې په زړه کې پاتې کېږي هلته د هغوی ساتلو کې څه زيان دی؟ دلته ځواب دی:

هره هيله د ځانګړو ځواکونو څخه جوړه شوې ده: يا ښه يا بد، يا دواړه کله چې يو څوک مړ شي - خدای دې پر هغه رحم وکړي - دا ځواکونه د بدن د تخريب او تخريب سره سره نه مري بلکه دوی د روح سره هرچيرې ځي د متمرکز روحاني کيپسولونو په بڼه. کله چې سړی په نوي تجسم کې بيا زيږيدلی وي، دا کيپسولونه يا رواني ګول د ځلند تمايلاتو په توګه څرګنديږي. په دې توګه، يو څوک چې د الکولي مشروب په توګه مړ شوی د بيا زيږيدو پرمهال د الکولو په لور تمايل له ځان سره راوړي، او دا تمايل تر هغه وخته پورې دوام لري تر څو چې دوی د الکولو په ليوالتيا بريالي نشي. دا په نورو شيانو هم پلي کيږي.

حتی کوچني ماشومان هم د تيرو ژوندونو څخه ترلاسه شوي ځانګړتياوې ښيې ځينې ماشومان د سخت غوسې څخه رنځ وړي نور بد مزاج لري البته، خدای دوی په دې ډول نه دي پيدا کړي د تيرو ژوندونو څخه نه پوره کيدونکې غوښتنې دا رواني تمايلات رامينځته کړي دي، او د دوی له امله، روح يو څه عجيب ښکاري، که څه هم دا د خدای په پاک انځور کې رامينځته شوی که چيرې د خدای انځور په دې ژوند کې د يو کس دننه تحريف شي، که د غوسې، ويرې، يا ليوالتيا له امله وي، او دا ځانګړتياوې اوس له منځه لاړې نشي، نو دوی به د دوی سره بيا زيږيدلي وي (يا دوی به د دوی سره بيا زيږيدلي وي)، د دې بدبختانه تمايلاتو بار به په غاړه واخلي تر هغه چې دوی به دې يا راتلونکي اوتارونو کې بريالي نشي له دوی څخه هيڅ خلاصون نشته تر هغه چې دوی بريالي نشي

له همدې امله، دا غوره ده چې اوس ټولې هيلې بوره کړئ يا يې فتح کړئ.

د دې ډول غوښتنو څخه د خلاصون لپاره غوره لاره د لوړې الهي خوښۍ تجربه کول دي که نه نو، دا ځيل شوې غوښتنې او نه بوره کيدونکې هيلې به روح ځوروي او ځوروي.

يو کس بايد د هوښيارۍ او حکمت له لارې پوه شي چې يوازې خدای پاک او تلپاتې خوښۍ ورکولو توان لري.

ډیری وخت، غوښتنې په لاشعور کې پټې پاتې کیږي تاسو شاید فکر وکړئ چې دوی ورک شوي دي، مګر دوی نه دي شوي؛ دا د ژوند یو له رازونو څخه دی، کوم چې پخپله یو لوی راز دی.

خو راز هغه وخت له منځه ځي کله چې موږ ژوند تحلیل کوو او د هغې معنی په اړه فکر کوو که تاسو هره ورځ د لنډ وخت لپاره خاموش ناست شئ او ځان معاینه کړئ، نو تاسو به ومومئ چې تاسو ډیری نه پوره کیدونکې هیلې لرئ. دا هیلې د وژونکو میکروبونو په څیر دي چې یو څوک هرچیرې چې ځي له ځان سره وړي، په دې ژوند او راتلونکي ژوند کې.

غوره لاره دا ده چې د هوښیار انتخاب له لارې په دې ژوند کې زیان رسونکي غوښتنې وپیژنئ او خپلې هڅې د خپلو ښو غوښتنو پوره کولو باندې متمرکز کړئ که تاسو د ځان وژنې یا کوم غلط کار کولو لیوالتیا احساس کوئ، نو تاسو باید دا غوښتنه همدا اوس له منځه یوسئ. په فکر او عمل کې ځان قانع کړئ چې تاسو په خپل روح کې د الهی څرک لرئ، او په یاد ولرئ چې تاسو د لوی خدای په شکل کې رامینځته شوي یاست، او له همدې امله تاسو د خپل فزیکي طبیعت او عادتونو څخه تیریدو ځواک لرئ.

د عیش او عشرت سره لږ تړاو ولرئ او له غوښتنو څخه ډیر جلا اوسئ، او تاسو به د ژوند جګړه وګټئ که تاسو د نه زغمونکي درد څخه رنځ وړئ، نو څومره چې امکان ولري هڅه وکړئ چې ځان د فزیکي بوهاوي څخه جلا کړئ د بصیرت له لارې، تاسو کولی شئ به حواسو بریالي شئ هوښیار بصیرت هغه اور دی چې زیان رسونکي غوښتنې او ویجاړونکي اشتها له منځه وړي، دوی به ایرو بدلوي.

دا د خلکو لپاره یو عام عمل دی چې زاړه، خراب شوي او غیر ضروري توکي د کور په یوه کونج کې ساتي، او وخت په وخت کور پاک او منظم کوي. په ورته ډول، ستاسو د لاشعوري ذهن په کونج کې ډیری هیلې پټ زیانونه لري، کوم چې ممکن یوه ورځ تاسو ته د پام وړ ستونزې رامینځته کړي که تاسو ورسره په سمه توګه معامله ونه کړئ.

د ځان تحلیل په روحاني لاره کې خورا مهم دی تاسو ممکن کرکه لرونکی، خپه کوونکی، یا په غوسه کې چټک یاست که داسې وي، نو دا ځانګړتیاوې ستاسو په شعور کې زیرمه شوي ستاسو د تیرو کړنو پایله ده ترڅو خپل ذهن د دې ګډوډ، زړو

فرنیچر څخه پاک کړئ، تاسو باید د مثبت، رغنده کړنو سره پیل وکړئ او د نورو لپاره مینه رامینځته کړئ. څومره چې تاسو له خلکو سره مینه لرئ، هغومره به دوی له تاسو سره مینه ولري، او تاسو به د دوی مینه احساس کړئ مګر که تاسو دوی نیوکه وکړئ، حتی ځان ته، دوی به دا نیوکه احساس کړي او تاسو ته به یې په پراخه کچه بیرته راستانه کړي!

فرض کړئ چې یو زوړ دښمن مړ شوی وي، خو بیا هم تاسو د هغه په وړاندې کرکه او نفرت ساتئ، تاسو به د دې ترخې تجربې په پایله کې رنځ وړئ، او د هغې زیان رسونکي اغیزې به ستاسو په بدن او ذهن کې څرګند شي. غوره ده چې هغه د خدای لپاره بخښنه وکړئ، ځکه چې په دې کولو سره، تاسو به ځان د غچ اخیستنې له بدو غوښتنو څخه خلاص کړئ چې ستاسو د ذهن سکون له منځه وړي او ستاسو ارامتیا خرابوي. د نفرت پر سر نفرت راټولول، یا د دښمن په څواب کې د نفرت ځواب ورکول، نه یوازې ستاسو په وړاندې ستاسو د دښمن دښمني زیاتوي، بلکې په پایله کې ستاسو خپل بدن او احساسات هم زهرجن کوي. نو په ښکلي بخښنه سره بخښنه وکړئ.

وخت په وخت، یو سړی باید هرڅه پریږدي ترڅو له ځان سره یوازې وي، ترڅو د ژوند هدف په اړه فکر وکړي. ډیری خلک د دودونو او فیشنونو په جریان کې ډوب دي. په حقیقت کې، دوی هیڅکله په ریښتیا سره خپل ژوند نه دی کړی، بلکې د نړ ژوند یې کړی دی. دوی څه ترلاسه کړي دي، او چیرته پای ته رسیدلي دي؟

له همدې امله، دا د یو کس لپاره هوښیارانه ده چې کله ناکله ځان د ورځنیو مصروفیتونو او "دندو" څخه لرې کړي ترڅو د خپل ذهن ګډوډي ارامه کړي او هڅه وکړي چې د هغې ماهیت درک کړي او هغه هدف وټاکي چې هغه یې ترلاسه کول غواړي.

<u>په یاد ولرئ چې ترټولو لویه شهادت چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ ستاسو د وجدان دی: ستاسو د روح بې عیبه او بې عیبه غږ هغه څه چې ستاسو وجدان تاسو ته وایي هغه دا دي چې تاسو واقعیا څوک یاست، برته له زینت یا نقاب څخه.</u>

د عیسی مسیح د ځواک په اړه فکر وکړئ چې وویل، "پلاره، دوی وبخښه، ځکه چې دوی نه پوهیږي چې څنګه هغه څه وکړي چې دوی نه پوهیږي"

او د هغه ستر پیغمبر په اړه فکر وکړئ چې ویلي یې دي: "ایا زه تاسو ته هغه څه ونه وایم چې د انسان درجه لوړوي؟" دوی وویل: "هو، ای د خدای رسوله!" هغه وفرمایل: "د هغه چا سره صبر وکړه چې ستا په وړاندې ناپوه دی، هغه چا ته ورکړه چې له تا څخه ډډه کوي، له هغه چا سره اړیکه ټینګه کړه چې له تا سره اړیکه پرې کوي، او هغه چا ته بخښنه وکړه چې تا سره ظلم کوي"

د خپل روښان ضمیر غږ اوریدل به ستاسو لارې ته رڼا او ستاسو ژوند ته برکت راوړي. کله چې تاسو به خپل زړه کې د یوې غوښتنې د پوره کولو لپاره قوي غوښتنه احساس کوئ، نو له خپل بصیرت څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ: "ایا دا یوه ښه یا بده هیله ده چې زه یې د پوره کولو په لټه کې یم؟"

ډیری عوامل د انسان هیلې هڅوي کله چې یو څوک نوی ماډل موټر ویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري کله چې دوی د نوي سټایل کور ویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري یو نوی فیشن رجحان مشهور کیږي، او خلک د دې سټایل پیرودلو او اغوستلو ته لیواله کیږي!

غوښتنې له کومه راځي؟ ما په دې فکر کې ساعتونه تېر کړل چې آیا تاسو خپلې ټولې غوښتنې طبقه بندي کولی شئ؟ ما وکولی شول چې ټول یې ترتیب کړم او یوازې ښې یې وساتم او کله چې ما الهي ملګرتیا ترلاسه کړه، ما وموندله چې زما ټولې ښې غوښتنې به یو وخت کې پوره شوې نن تاسو یو څه غواړئ، او سبا ستاسو روح د بل څه لپاره لیوالتیا لري ستاسو ذهن، چې د لوی خدای څخه راوتلی، د دې نړ د توکو لخوا نشي پوره کیدی، او دا به هیڅکله نه وي، ځکه چې، زما ګرانه ملګریه، تاسو د خپل روح تر ټولو قیمتي او ارزښتناکه خزانه له لاسه ورکړې ده، هغه څوک چې یوازې ستاسو د ارمانونو د پوره کولو او ستاسو د غوښتنو د پوره کولو ځواک لري. دا ورکه شوې خزانه خدای دی.

دا سمه ده چې ځینې ښې یا اړینې غوښتنې شتون لري، او تاسو باید د هغوی د پوره کولو لپاره کار وکړئ، مګر د خپلو کوچنیو غوښتنو د پوره کولو په هڅه کې، مه هیروئ چې لومړی د خدای په وړاندې خپله لویه هیله پوره کړئ. دا باور چې کوچن غوښتنې او دندې باید لومړی پوره شي یو وهم او دوکه ده چې زه لاهم د خپل روحاني سفر په پیل کې په یاد لرم چې زه یو

ځنډونکی وم او په منظم ډول مراقبت نه کوم، که څه هم ما ځان ته تل ویل چې زه به د دې لپاره وخت پیدا کړم. یو ټول کال په دې ډول تیر شو مخکې لدې چې ما پوه شوم چې ما هغه څه نه دي پوره کړي چې ما له ځان سره ژمنه کړې وه. ما سمدلاسه له ځان سره ژمنه وکړه چې لومړی کار چې زه به یې سهار وکړم هغه به وینځل او بیا په خدای مراقبت کول دي. په هغه وخت کې ورځني کارونه بې شمیره وو، او له هغوی څخه خلاصیدل اسانه نه وو، حتی د لنډ وخت لپاره له همدې امله، ما پریکړه وکړه چې لومړی خپل روحاني دندې ترسره کړم او په دې توګه، ما یو لوی درس زده کړ: زما د خدای دنده لومړی راځي، او یوازې بیا زه نورو، لږ مهمو دندو ته حاضریږم.

ولې خدای باید د انسانیت لپاره د ابدیت دروازې پرانیزي که چیرې انسانیت د خدای په پرتله نورو دندو او فکرونو ته لومړیتوب ورکوي؟ خدای زموږ دننه روحاني وزرونه ځای په ځای کړي دي او تمه لري چې موږ د روح په ساحه کې الوت وکړو دا وزرونه زموږ روحاني هیلې، زموږ لوړ فکرونه، او زموږ د الهي سرچینې لپاره زموږ صادقانه لیوالتیا ده.

راځئ چې لومړی خدای ولټوو. د ځمکنیو دندو ته خورا اهمیت ورکول غیر عقلاني دي، ځکه چې عزرائیل ممکن په هره شیبه کې روح راوبلي، او بیا ټولې دندې، ژمنې، اندیښنې او مکلفیتونه به یو ځل او د تل لپاره پای ته ورسیږي. نو ولې ژوند ته دومره ټینګ ودریږئ؟

یو کس فکر کوي چې هغه د امنیت او ذهني سکون څخه خوند اخلي، بیا ناڅاپه یو عزیز له لاسه ورکوي، یا خپل روغتیا یا دنده له لاسه ورکوي، او امنیت او ذهني سکون ضایع کیږي!

زما د مور سره مینه څومره لویه وه! ما فکر کاوه چې هغه به تل زما سره وي، مګر ناڅاپه ما وموندله چې هغه ما هغه وخت پریښوده کله چې زه ماشوم وم! موږ باید له مرګ څخه ویره ونه کړو، بلکه د هغې لپاره چمتو واوسو.

ژوند هغه څه نه دي چې ښکاري، په هغې باور مه کوئ، ځکه چې دا بې ثباته، دوکه کوونکی، او له مایوس او ماتو امیدونو ډک دی، بشپړتیا دلته نه موندل کیږي، زه نه غواړم تاسو ته د ژوند غیر واقعي انځور درکړم. دا نړ جنت نه ده، دا یو الهي لابراتوار دی چیرې چې خدای روحونه ازمویي ترڅو وګوري چې ایا دوی به

د نیکۍ سره بدې غوښتنې مات کړي او هغه به - یعني خدای - خپله لویه هیله کړي، ترڅو دوی د هغه سلطنت ته راستانه شي.
ژوند د هر ډول تراژیدي او مزاحیه، ناورینونو او خوښیو څخه ډک دی دا د بې شمیره بڼو یوه پراخه، تل بدلیدونکې او متحرکه ټیپسټري ده هیڅ دوه شیان په بشپړ ډول ورته ندي د هر شخص ژوند ځانګړی دی هر فرد مختلف ځانګړتیاوې، مختلف ذهنیت، او مختلفې غوښتنې لري که موږ هره ورځ د ورته آزموینو سره مخ شو، موږ به ستړي او ستړي شو حتی جنت، که دا تل یو شان وای، خپل جذابیت به له لاسه ورکړو موږ تنوع او تنوع سره مینه لرو د جنت موجوده دودیز مفهوم په بشپړ ډول غلط دی که دا واقعیا ستړی کونکی وای، د خدای اولیاء او سپیڅلو خلکو به د ځان تفریح لپاره ځمکې ته د بیرته راستنیدو دعا کړې وای! جنت په دوامداره توګه په خورا خوندور ډول نوي کیږي، پداسې حال کې چې ځمکه ډیری وختونه په دوامداره توګه نوي کیږي، مګر په ستړي او ناخوښ ډول
خو، سره له دې چې ژوند ستړی کوونکی او ستونزمن دی، ډیری خلک ورسره عادت کیږي، په دې باور دي چې د ژوند کولو بله لاره نشته. د دې ژوند پرتله کول د روحاني ژوند سره د پرتله کولو توان نلري، دوی د دې نړۍ په پوښونو کې د پټ درد او ستړیا کچه درک کولو کې پاتې راغلي.
په حقیقت کې، ژوند ریښتینی نه دی دا یوازې تفریح ده، نور هیڅ نه لکه څنګه چې زاړه فلمونه بیا بیا خپریږي، همداسې ورته زاړه پیښې هم په مختلفو بڼو تکراریږي او د ژوند د نه ختمیدونکي دوام سره سره، ورته موضوعات چې په تیرو فلمونو کې وړاندې کیږي یو په بل پسې تکرار کیږي په ریښتیا، تاریخ ځان تکراروي، او خلک د وخت په موزیمونو کې یوازې هنري اثار دي.
ژوند ته اجازه ورکړئ چې خپل حیرانتیاوې خپرې کړي، هغه په خوښۍ، عینیت او جلاوالي سره ومنئ، د احساساتو له اغیزې پرته، لکه څنګه چې فلم ګورئ. زړه راښکونکې خندا د ټولو انساني ناروغیو لپاره یوه غوره درملنه ده.
<u>تاسو باید ژوند ته په اسانۍ او آرامۍ سره چلند وکړئ دا هغه څه دي چې ما له خپل استاد څخه زده کړل د هغه به عبادتځای کې د خپلې روحاني روزنې به پیل کې، ما خپلې دندې به خبه مخ سره ترسره کړې، هیڅکله موسکا نه کوم یوه ورځ زما استاد دا</u>

ولیدله او ویې ویل، "د خدای رضا، هرڅه سم دي! ایا تاسو په جنازه کې یاست؟ ایا تاسو نه پوهیږئ چې د خدای موندل د اندیښنو پوښل او د ټولو غمونو ښخولو معنی لري؟ ژوند دومره جدي مه اخلئ"

هغه ماته دا وښودله چې دا د انسان دنده ده چې خپل ذهن له ټولو ځمکنیو ګډوډیو او ستونزو څخه پورته کړي ترڅو هغه په خدای کې بشپړه آزادي ومومي.

یو څوک باید په خوښ او غم، ګټه او زیان، بریا او ناکام کې توازن وساتي ترڅو د ژوند ننګونو سره په زړورتیا او ځان باور سره مخ شي.

د ټولو پیښو سره سره د داخلي سولې ساتل د غولوونکو غوښتنو د له منځه وړلو غوره لاره ده دا هغه څه دي چې ما له هغو لویو کسانو څخه زده کړل چې د وخت د بدلونونو څخه اغیزمن نه وو، مګر تر پایه پورې ثابت او نه بدلیدونکي پاتې شول حتی پیغمبرانو، کله چې دوی شکنجه شول، خپل مقدس شعور له لاسه ورنکړ، او نه یې چا ته اجازه ورکړه چې د خدای مینه له دوی څخه غلا کړي روحاني خوښ بخښله یو برکتناک محافظت او د ټولو ترټولو لوی کلا ده د ازموینو او کړاوونو په مینځ کې، هغه نعمتونه په یاد ولرئ چې خدای تاسو ته درکړي دي ستاسو روح د خدای یو مقدس معبد دی تاسو باید د ناپوه تیاره ته اجازه ورنکړئ چې دا پاک ځای ناپاک کړي څومره ښه ده چې د روحاني پوهاوي په حالت کې اوسئ، عزتمند، وقار لرونکی، خوندي او په سوله کې! له هیڅ شی څخه مه ویره مه کوئ او له هیچا څخه کرکه مه کوئ خپله مینه ټولو ته ورکړئ د خدای مینه احساس کړئ او په ټولو خلکو کې د هغه شتون وګورئ، او اجازه ورکړئ چې ستاسو قوي هیله ستاسو په زړه کې د هغه دوامداره شتون وي دا په دې نړ کې په سوله او آرام کې د ژوند کولو لاره ده مګر دا ستونزمنه ده چې د دې ځان رضایت خوند واخلئ تر هغه چې د غوښتنو سخت بادونه د زړه له نخلستان څخه تیریږي او د هغې ونې په زوره لړزوي.

هیلې د یو شخص د چاپیریال لخوا رامینځته کیږي دوی زموږ د حسي ادراکاتو څخه زیږیدلي دي او د دې ادراکاتو محدودیتونو لخوا محدود دي. په کلیوالي میله کې ګډون کول د یو څه جوش لپاره هیله پوره کوي، مګر د نړ په کچه ننداریتون لیدلو او د ټولو مختلفو ننداریتونونو لیدلو وروسته، کوچن میله خپل جذابیت او

جذابیت له لاسه ورکوي. په دې توګه، موږ باید لومړی د خدای سره د ملګرتیا خوښ تجربه کړو ترڅو موږ وکولی شو دا خوښ د لږو ځمکنیو خوښیو سره پرتله کړو. بیا، غوښتنې به د لوړ طبیعت وي. هیله بې پایه ده؛ ژر تر ژره یوه هیله پوره نه شي چې بله یې ځای ونیسي. مګر کله چې تاسو خدای وموموئ، ستاسو ټولې هیلې پوره کیږي "لومړی د خدای سلطنت او د هغه صداقت ولټوئ، او دا ټول شیان به تاسو ته درکړل شي (او هغه څه چې د خدای سره دي غوره او ډیر دوامدار دي)" نو ولې لومړی د دې لویې غوښتنې پوره کولو هڅه نه کوئ او د خدای له سخاوتمند لاس څخه غوره او خورا دوامدار ترلاسه کوئ؟

کله چې خدای د هغه د پیژندلو لپاره د سالک دعا ته ځواب ورکوي، نو د هغه ټولې نورې غوښتنې به سمدلاسه او د تل لپاره پوره شي.

ځینې خلک فکر کوي چې هیڅ هیله نلري، ښه!

ما لیدلي دي چې ډیری وخت څه پیښیږي کله چې خلک بازار ته ځي. دوی ممکن د پیرودلو لپاره ځانګړې لیوالتیا ونلري، مګر ناڅاپه یو څه د دوی سترګې نیسي او دوی فکر کوي، "هو هو، زه باید دا واخلم!"

حتی که دوی سمدلاسه دا ونه اخلي، دا د دوی په فکرونو کې شپه او ورځ پاتې کیږي تر هغه چې دوی بالاخره دا ترلاسه کړي، حتی که دوی باید پیسې پور واخلي. دوی د یو څه وخت لپاره له دې څخه خوند اخلي، مګر ورو ورو یې جذابیت کمیږي او د هغې د مالکیت خوښي کمیږي، نو دوی د بل څه هیله لري، او داسې نور.

ځینې وختونه موږ له یو چا سره مخ کیږو چې وایي: "آه، کاش چې ما دومره او دومره پیسې درلودې (یا یو ځانګړی ماډل موټر یا د لامبو حوض یا یا)" او هرڅومره ژر چې دا هیله پوره شي، نو د یو څه نوي لپاره بله هیله را پیدا کیږي.

د انسان غوښتنې په طبیعي ډول نیمګړې دي، او له همدې امله دوی د خپلو مالکینو لپاره د بشپړې خوښ ترلاسه کولو توان نلري.

نږ به هڅه وکړي چې تاسو له دې څخه وګرځوي چې یوازین ریښتینې ارزښتناکه هیله د خدای موندل دي مګر تاسو باید هره ورځ ځان ته دا یادونه وکړئ کله چې یو څوک پریکړه کوي چې سګرټ څکول پریږدي، ډیر خوراک پریږدي، دروغ

پريږدي، يا دوکه پريږدي، دوی بايد په خپله پريکړه کې هوډمن وي او نه ډوبيږي. يو بد چاپيريال اراده وچوي او کمزورې کوي، په يو شخص کې غلطې غوښتنې رامينځته کوي دا له دوی څخه غوره اخلي او دوی ته بدترين ورکوي هغه کسان چې د غلو سره ژوند کوي باور لري چې دا د ژوند کولو يوازينۍ لاره ده مګر د ښو خلکو سره ملګرتيا ذهن لوړو شيانو ته لارښوونه کوي، ترڅو غلطې غوښتنې نور يو شخص ونه هڅوي پدې ژوند کې هرڅه د بدلون او بدلون تابع دي مګر د ژور فکر کولو يا د خالص روحاني موضوعاتو په اړه د مطالعې او فکر کولو څو شيبې به د الهام سرچينه وي، چې صادق سالک د دوکې او وهم له سمندر څخه الهي ساحلونو ته ليږدوي چيرې چې "هيڅ ستړيا به دوی ته په "هغه کې لاس ورنکړي، او نه به دوی له هغه څخه ايستل شي

تر ټولو لوی آرام د هغو کسانو لپاره چمتو شوی چې)
او هغه چا چې د حقيقت په لټه کې هيڅ هڅه زحمت يې کړی، (ونه کړه، ګټلی دی

ريښتينې خوښي د خدای لپاره په ليوالتيا او په دوامداره توګه د هغه په فکر کې ده. په استقامت سره، يو وخت راځي چې دا فکر دومره ثابت او ثابت شي چې هيڅ فزيکي، رواني يا احساساتي رنځ ستاسو پوهاوی له خدای څخه نه شي اړولی. ايا دا حيرانونکې نه ده چې د خدای په پوهاوي سره ژوند وکړئ، د هغه په اړه فکر وکړئ او په هر وخت کې يې احساس کړئ، او د هغه د نه منلو وړ حضور په حرم کې پاتې شئ، چيرې چې نه مرګ او نه بل څه ستاسو داخلي سکون غلا کولی شي؟ (هغه کسان چې ايمان لري او زړونه يې د خدای په ياد کې آرام ترلاسه کوي په حقيقت کې، د خدای په ياد کې زړونه آرام (ترلاسه کوي

کله چې تاسو د ټولو غوښتنو څخه خوندي شئ، تاسو د تلپاتې شتون څخه خوند اخلئ

ژوند په حقيقت کې عجيب دی، ځکه چې هرڅه د بدلون تابع دي نو ځکه، يو څوک بايد د دې ژوند په بدليدونکي شګو کې د خوښ کښت ونه لنګر کړي. زمونږ وخت به تير شي، او هغه څه چې موږ يې اوس ګورو يوه ورځ به ورک شي بدلون د منلو وړ دی تر هغه چې تاسو اجازه ورنکړئ چې تاسو ته زيان ورسوي او کله چې دا تاسو ته زيان رسوي، هغه داخلي ګډوډي چې تاسو يې تجربه کوئ تاسو ته يو پيغام دی چې د غوښتنو لخوا نه نيول

کیږي کله چې تاسو په الهي روح کې خوندي یاست، تاسو له هرڅه پرته له تړاو یا انحصار څخه خوند اخلئ نو د هغه د پیژندلو هڅه کول د هغو کسانو لپاره خورا مهم دي چې پاملرنه کوي؛ که نه نو، ژوند به یو ویجاړونکی مایوسي وي، هیلې به په وحشتناک ډول ماتوي.

کله چې زه په ۱۹۳۵ کال کې هند ته راستون شوم، نو هیله مې درلوده چې هغه ځایونه ووینم چې ما د ماشومتوب په وخت کې خوښول، خو په رسیدو سره مې ولیدل چې هرڅه بدل شوي دي. د ژوند مرحله په بل ډول تنظیم شوې وه. تر ټولو لویه مایوسي او صدمه هغه وخت راغله کله چې ما په ایکاپور کې خپل زوړ کور ته لاړم، چیرې چې ما لوبې کولې او مرغ به مې لیدلې. یوازې یوه ونه پاتې شوه چې ما په یاد درلوده. داسې ژوند دی! پیژندل شوي او ګران شیان یو په یو زموږ له نظره ورکیږي. زه چمتو وم چې هرڅه ورکړم ترڅو زموږ کور په ماشومتوب کې وګورم او بیا هم، خدای زما هیله ومنله، ځکه چې ما وروسته کور په یوه لید کې ولید، چیرې چې موږ په حوض کې لامبو وهلو، او بیا زه پورته لاړم، په بستر کې پروت وم، او آمونه مې وخوړل، لکه څنګه چې ما ډیری کاله دمخه کړي وو.

اوس باید غوښتنې په ډیر احتیاط سره وڅیړل شي او وڅېړل شي، په ښه توګه ترتیب شي، او یوازې ښې وساتل شي، او حتی هغه ښې غوښتنې هم اجازه ورنکړل شي چې د خدای لپاره ترټولو مهمه هیله ودروي.

دا هیله باید ژوند او سوځیدونکې پاتې شي، او باید اجازه ورنکړل شي چې ورکه شي یا مړه شي انسان په یوه لوی وهم کې وي کله چې هغه له خدای څخه د خپلو ځمکنیو غوښتنو د پوره کولو غوښتنه کوي مګر له هغه څخه نه غواړي چې ځان ورته ښکاره کړي تصور وکړئ یو ماشوم چې په دوامداره توګه له خپل مور او پلار څخه د هغه د غوښتنو د پوره کولو غوښتنه کوي، او که نه نو نه یې په اړه پوښتنه کوي او نه یې په اړه فکر کوي دا ناشکري او د دوی د مهربان انکار دی، او پدې کې د هغو کسانو لپاره درس دی چې فکر کوي.

کله چې د ژوند دا کتاب بلې شي، نو یو څوک به یوازې د هغه روحاني بوهې سره مل وي چې د هغه د ځمکني سفر به جریان کې ترلاسه کیږي. له همدې امله، خدای باید تل په خپل ذهن کې موجود وي، په دوامداره توګه هغه ته بلنه ورکړي او

هیڅکله یې هیر نکړي که چیرې یو څوک د خپل روحاني راتلونکي په اړه په ریښتیا سره اندیښمن وي. کله چې موږ د خدای سره په اړیکه کې یو، موږ به وومومو چې ټولې غوښتنې په پراسرار ډول پوره کیږي مګر موږ باید لومړی خدای ولټوو هغه سخی دی او موږ ته یې هرڅه راکړي دي، مګر موږ به هغه یوازې هغه وخت وومومو کله چې موږ د هغه د ډالیو څخه راضي نه یو بلکه پخپله ورکونکي ته مخه کوو. موږ به هغه وپیژنو تر هغه چې موږ په خپل تعقیب کې صادق یو، په خپله لیوالتیا کې چې هغه ته نږدې شو او د هغه مبارک شتون تجربه کړو.

تر ټولو لوی خنډ چې یو څوک ورسره مخ کیږي د هغه خپل ځان دی کله چې دوی هڅه کوي په ارامه توګه کښیني او په روحاني مسلو فکر وکړي، نو ناڅاپه دنیاوي فکرونه راپورته کیږي، دوی ګډوډوي او د دوی هدف ته د رسیدو مخه نیسي. دوی باید ځانونه وروزي ترڅو خپل فکرونه او بدنونه کنټرول کړي، او په دې کولو سره، دوی به د خپل روح دننه یو وړ جنت ولري، په ژوند یا مرګ کې، په جنت یا دوزخ کې، هغه لویه خوښي به ورسره وي.

موږ باید په ژوره توګه خدای ته دعا وکړو، خپل لوی ارمان څرګند کړو، د زړه په ژبه، د روح په ارمان او د وجدان په وسوسو کې له هغه څخه وغواړو، ترڅو هغه زموږ غږ واوري او ځواب راکړي، مګر که یو څوک په نیم زړه دعا وکړي او په ورته وخت کې د بل څه په اړه فکر وکړي - هغه څه چې خدای پوهیږي د هغه کس اصلي اندیښنه نه ده - هغه به ځواب ورنکړي.

موږ باید لومړی خدای ولرو وخت اوس دی موږ باید انتظار ونه کړو، ځکه چې وهمونه ډیر قوي دي ژوند په چټک سره تیریږي، او دا د شرم خبره ده چې د ژوند هدف پرته له دې نړ څخه ووځو. موږ باید هرکله چې د فراغت یوه شیبه ولرو فکر وکړو حتی که ستاسو دعاګانې په بیل کې ځواب نه شي، د خدای له رحمت څخه مه نا امیده کیږئ، مګر دعا ته دوام ورکړئ په اخلاص سره دعا وکړئ او باور ولرئ چې ستاسو دعا به ځواب شي.

ما په خپل ژوند کې د دعا لپاره د خدای د ځواب ویلو ترټولو لوی ثبوت لیدلی دی، خو داسې ځواب هڅو ته اړتیا لري، ځکه چې هیڅ اهمیت پرته له هڅې نه راځي. مراقبت د ژوند د رازونو د افشا کولو او د خدای سلطنت ته د ننوتلو لپاره اړین دی.

بد عادتونه او نور خنډونه به هڅه وکړي چې ستاسو هڅې کمزورې کړي او ستاسو هوډ کمزوری کړي، خو که غواړئ خوشحاله اوسئ، نو خپل فکرونه د خدای په لور وګرځوئ، او هغه به ستاسو نږدې ومومئ.

د دنیاوي خوښیو لپاره غوښتنې یو مقناطیسي کشش رامینځته کوي چې یو سړی دې ځمکې ته راکاږي، ژوند وروسته ژوند د هغو کسانو لپاره غیر ضروري کیږي چې خپلې غوښتنې یې په خدای کې موندلي دي هرکله چې دوی غواړي کومه هیله پوره کړي، دوی د هغې په اړه فکر کوي، او دا د دوی په وړاندې څرګندیږي زما مور د هغې له مړینې وروسته ماته راښکاره شوه، او زه د هغې په لیدلو سره تسلیت وم او د هغه د نیکمرغۍ لپاره یې د خدای څخه مننه وکړه په ریښتیا سره، هغه خورا سخی او ډیر مهربان دی هغه زمونږ غوښتنې پوره کوي ترڅو زمونږ سره خپله مینه او مننه وښیي کله چې مونږ هغه ته زمونږ په زړونو کې لومړی ځای ورکوو.

<u>کله چې یو څوک خدای ته ورسیږي، دوی د ژوند او برخلیک مالک کیږي</u> مونږ باید تر هغه وخته پورې آرام ونه کړو تر څو چې الهی شتون زمونږ په ژوند کې په کلکه نه وي رامینځته شوی. هغه به مونږ ته ټول هغه څه راکړي چې مونږ یې هیله لرو او مونږ به ازموینه وکړو.

په روحاني لاره کې ازموینې او خنډونه ډېر او لوی دي، خو لکه څنګه چې مونږ له دې ازموینو څخه تېریږو او پر دې خنډونو بریالي کېږو، مونږ باید ووایو: "ای ربه، تا زما دعاګانې ځواب کړې او زما لویې هیلې دې پوره کړې، نو زما زړه ستا په حضور سره شتمن شوی او زما روح ستا په رڼا سره ځلیږي".

سلام دې وي پر تا

د استاد پرمهانسا یوګانندا له ویناوو څخه

خلک په ژوند کې د ځینو شیانو د پریښودلو په اړه شکایت کوي، که څه هم په حقیقت کې دوی ډیری ارزښتناک شیان پریږدي، چې لږترلږه د ذهن سوله نه ده، او ځینې وختونه دوی حتی د پیسو لپاره ځانونه قرباني کوي، کوم چې د زیان او زیان سره مخ کیږي.

ځان خدای ته تسلیم کړئ او تاسو به وموموئ چې ستاسو ژوند د یوې ښکلې تال لرونکې سندرې په څیر شوی دی.

خپل پام له دې نړۍ څخه د خدای پراخ سلطنت ته واړوئ چې ستاسو دننه دی.

د سکون په کښتۍ کې تاسو کولی شئ زموږ د خوبونو هاخوا هغه نړۍ ته سفر وکړئ چیرې چې الهی چینه د زړه او روح له ژورو څخه برته له ځنډه بهیږي.

ربه، ما سره مرسته وکړه چې د ژوند په لوبه کې خپل رول په داسې ډول ولوبوم چې ستا خوښه وي، که زه کمزوری یم یا قوي، ناروغ یم یا روغ، مشهور یم یا ناپیژندل شوی، شتمن یم یا غریب، په دې پوهیدل چې ته ما سره مینه لرې او هیڅکله به ما پریږدې.

شتمني ممکن له یو چا څخه واخیستل شي، یا ممکن له هغه څخه واخیستل شي، کله چې دوی له دې نړۍ څخه ووځي، او دوی نشي کولی دا له ځانه سره یوسي. د دې ریښتینی ارزښت په ګټورو کارونو کې مصرف کول او ځان او نورو ته په داسې ډول خوښي راوړل دي چې خدای او د هغه وجدان خوښ کړي.

هغه کسان چې یوازې د خپل امنیت او آرامۍ په اړه فکر کوي، د نورو اړتیاوې هیروي یا له پامه غورځوي، په حقیقت کې هغه غربت ته لیوالتیا لري چې یوه ورځ به یې قسمت وي. هغه کسان چې خپلې شتمنۍ ته د ښو کارونو لپاره د کارولو پرځای په ځان پورې تړلي دي، په خپل آخرت کې ځان ته سوکالي نه راوړي بلکې د شتمنو د غوښتنو او غوښتنو سره غریب زیږیدلي دي. مګر هغه کسان چې خپل کثرت او سوکالي له نورو سره شریکوي، هرچیرې چې ځي، نیکمرغي او کثرت جذبوي.

کله چې تاسو هغو کسانو ته ورکړئ چې په خوښۍ سره یې مستحق دي، نو تاسو به وموموئ چې خدای تل ستاسو سره دی او هیڅکله به تاسو پریږدي او تاسو به هیڅ شی ته اړتیا ونلرئ. موږ باید هیر نکړو چې زموږ ژوند مستقیم د خدای لخوا ساتل کیږي او کله چې موږ پوه شو چې زموږ ذهنونه، زموږ ارادې او زموږ فعالیتونه ټول په خدای پورې اړه لري او خپل ځواک له هغه څخه ترلاسه کوو، نو موږ به د هغه څخه مستقیم لارښوونه ترلاسه کړو او موږ به پوه شو چې زموږ ژوند د هغه د لامحدود ژوند سره یو دی.

مراقبه د خدای د شتون ثبوت وړاندې کوي کله چې د احساساتو څپې د ذهن له حوض څخه پاکې شي، الهي خوښۍ له روح څخه راپورته کيږي. دا خوښۍ لا دمخه په روح کې شتون لري، مګر دا پټ دی.

اې خدايه زه به خپله اراده او عقل وکاروم چې لومړی کوچني کارونه ترسره کړم او بيا لويو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټول مادي ارمانونه ترلاسه شي خو دا يوازې نيمګړې خوښۍ ورکوي - او د خدای په موندلو سره به زه د خوښۍ نه ختميدونکې زيرمې ومومم او دا هيڅکله د روح په باغونو او تل زرغونو څړځايونو کې بهيدل او روانيدل نه دريږي.

کور: د بريا چوک

که چيرې يو څوک خپل ژوند د يو بل په تعقيب کې تير کړي، نو دوی به هيڅکله د ريښتينې خوښۍ خوند ونه پيژني. يو څوک بايد ساده ژوند وکړي او ژوند ته به اسانۍ سره نږدې شي. د يو کس لپاره مشوره ورکول کيږي چې يوازې وخت تير کړي، وخت په وخت به خپلو کړنو فکر وکړي، او داخلي سوله تمرين کړي، کوم چې شفا، بيا ژوندي کول او نوي ځواک راوړي.

که چيرې ګډوډونکي شيان په دوامداره توګه شتون ولري او نور محرکات په حواسو بمباري وکړي، نو په پايله کې به اعصاب زيانمن شي، د حياتي انرژۍ لويه اندازه به ضايع شي، او روح به د تنګۍ او پريشانۍ احساس وکړي. سربيره پردې، يو څوک بايد د نورو د سمولو په اړه ډير انديښمن نه وي؛ بلکه، يو څوک بايد د نورو د سمولو هڅه کولو دمخه ځان سم کړي.

دا معلومه کړئ چې کور د جګړې تر ټولو لوی ډګر دی يو څوک چې په خپل کور کې فرښته وي، هغه به په هر ځای کې فرښته وي.

د غږ خوږوالی او هغه سوله چې د ښو چلند له امله وړانديز کيږي، په کور کې د بل هر ځای په پرتله ډيره اړتيا ده.

لکه څنګه چې تياره هلته نشي پاتې کيدی چيرې چې رڼا ځليږي، نو د ناروغۍ تياره هم بايد ورکه شي کله چې د خدای رڼا د بدن په حجرو کې ځليږي، او ډير لږ خلک دي چې دا حقيقت درک کوي.

کله چې خلک د درملنې لپاره قوي هيله احساسوي، دوی د پريشانه زړونو سره يا د نا اميدۍ احساس سره دعا کوي، دا فکر کوي چې خدای به د دوی دعاګانې ونه اوري يا دوی دعا کوي مګر انتظار نه کوي ترڅو پوه شي چې ايا د دوی دعاګانې خدای ته رسيدلي دي.

لکه څنګه چې يو څوک نشي کولی د خراب ريسيور په کارولو سره د هوا له لارې خپريدونکي موسيقي واوري، همداسې يو څوک نشي کولی د روغتيا، ځواک او حکمت وايبريشنونه د خدای څخه رابورته شي چې د رواني

وسایلو سره چې د ویرې، اندیښنو، او هر ډول اضطراب، شکونو او ناڅرګندتیا سره خراب وي، ترلاسه کړي.

راځئ چې ستا یادونه او مننه وکړو، ای ربه، د اړتیا او سوکالۍ په وختونو کې، په ناروغۍ او روغتیا کې، په تیاره او رڼا کې، او په ټولو شرایطو کې راځئ چې د هغه هوساینې ورځې په شکر سره یاد کړو چې تا موږ ته راکړې دي، له موږ سره مرسته وکړئ چې د ایمان سترګې پرانیزو ترڅو موږ ستا مبارک رڼا ووینو، کوم چې د ټولو ناروغیو او ناروغیو درملنه کوي.

زه د خپلو ښو افکارو، ښې ارادې او ګټورو فعالیتونو د کښتۍ کپتان یم، زه به د خپل ژوند کښتۍ چلوم، تل به خپلې سترګې د خپلې ژورې فکر په اسمان کې د سولې په ځلیدونکي سیارې باندې متمرکز ساتم.

زه به د خپل تخلیقي فکر کولو مهارتونه وکاروم ترڅو په هر هغه څه کې بریا ترلاسه کړم چې زه یې کوم خدای به زما سره مرسته وکړي که زه هم د ځان سره د مرستې هڅه وکړم.

نن به زه د ژوند باغ په نوي هڅو سره وکرم او د حکمت، روغتیا، قناعت او خوښۍ تخمونه به یې وکرم. زه به تخمونه په ایمان او ځان باور سره اوبه کړم، او زه به د لوی خدای فضل ته انتظار وکړم چې ماته عادلانه حاصل راکړي. حتی که زه تمه شوې حاصل ونه لولم، زه به د هغه ذهنې سکون لپاره منندوی او منندوی پاتې شم چې زما د غوره کار کولو څخه راځي.

زه به د خدای شکر ادا کړم چې زه د هغه په فضل سره د بریالیتوب تر وخته پورې هڅه کولی شم او زه به د هغه څخه مننه وکړم کله چې زه د خپل زړه ترټولو لوی ارمان ترلاسه کړم زه به هڅه وکړم چې یوازې نیک او وړ کارونه وکړم، د خدای رضا په لټه کې.

نړۍ د طبیعي او انساني طوفانونو څخه ډکه ده، او خدای د دې نړۍ د طوفانونو، طوفانونو او بدیو څخه قوي ډال او خوندي ځای دی. هر ځای چې خدای وي، هلته هیڅ ویره یا غم نشته. ریښتینی مومن د ژوند په جګړه او د پیښو په مبارزه کې ټینګ او ویاړلی ولاړ وي، ډاډه وي چې خدای ورسره دی، هغه له زیان څخه ساتي او هیڅکله یې د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي. په دې توګه، ویره د هغه له زړه څخه ورکیږي او ډاډ ټینګیږي، یو داسې ساتنه چې نه شي تحمیل کیدی.

نه ویریدنه په خدای او د هغه په ساتنه باور لرلو، او د هغه په عدالت، حکمت، رحمت، مینې او هر اړخیز شتون باور لرلو معنی لري.

ویره د انسان رواني ځواک له منځه وړي، ذهن یې ګډوډوي او د زړه طبیعي تالونه خرابوي. سربېره پردې، ویره کولی شي فزیکي ګډوډۍ او

رواني ناروغ رامینځته کړي. د دې پر ځای چې د اضطراب او رواني بندښت سره مخ شي، يو کس بايد ځان ته ډاډ ورکړي چې هغه د خدای، چې هر څه ليدونکی او اوريدونکی دی، په ساتنه کې خوندي دی، د هغه په نه ماتېدونکي کلا کې خوندي دی، او د هغه د رحمت او پاملرنې لخوا محاصره شوی دی.

که په افریقايي ځنګل کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغ يا فقر سره مخ وي، يو څوک بايد ځان قانع کړي چې د خدای لاس له هر خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي د ساتنې لپاره تر دې غوره کومه وسيله نشته البته، يو څوک بايد د پيښو سره په معامله کې له عقل څخه کار واخلي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرستې بشپړ باور ولري. ايمان هيڅکله د ستونزو په وړاندې بې پروا يا بې عقله عمل کول معنی نلري. بلکه، پرته له دې چې څه پيښ شي، يو څوک بايد ځان ته دا تاييد کړي چې يوازې خدای په سختو او سختو شرايطو کې د مرستې کولو توان لري که چيرې يو څوک د خپل ټول زړه، روح او حواسو سره هغه ته مخه کړي.

کله چې ستونزې د واورې ښويېدنې په څير راښکته کيږي، موږ بايد دوی ته اجازه ورنکړو چې زموږ اراده فلج کړي يا زموږ روښانه ليد او هوښيار، منطقي چلند پټ کړي. پرځای يې، موږ بايد په خدای باور او د سم او غلط زموږ د طبيعي احساس وساتو، او د حل لاره موندلو هڅه وکړو. د خدای په مرسته، موږ به يې ومومو. په نهايت کې، شيان به ښه شي ځکه چې د خدای ځواک او حيرانتياوې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي. هغه کسان چې د شرايطو ناګزيريت نه مني او پرځای يې هڅه کوي چې د خپل عقل او ايمان سره د پردې هاخوا ننوځي، دوی به د دوی لپاره دروازه خلاصه ومومي - يوه دروازه چې هر مومن لاس يې ټکوي.

ژوند په تيارو کې پوښل شوی دی، او ځينې وختونه موږ ټکر کوو او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوو. موږ بايد د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ پريږدو ځکه چې موږ د ژوند په تيارو لارو روان يو. خدای د ناپوه او تيارو په شپو کې بشپړ سپوږم، د بيدار په ساعتونو کې د رڼا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره لارښود ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تيريږي.

په نړ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چيرته مخه کولی شي؟ د يو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغيزمن شوي، هيڅ ګټه نلري، او د يو چا د چاپيريال، کورن، هيواد يا نړ اغيزې د ريښتينې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو

ځکه، سړی باید خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کیدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونیسي، یو غږ چې د حقیقت سره همغږي وي.

د ذهني تفکر او روحاني ځان پېژندنې ترمنځ توپیر

که چیرې یو څوک ځان د تیوریکي پوهې سره پروګرام کړي، نو دوی د یو روان ریکارډر په څیر کیږي، متلونه او لوړ عبارتونه تکراروي، او نور یې زده او پوه ګڼي مګر دا ډول پوهه د حقیقت مستقیم درک لخوا نه پیاوړې کیږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري. دا ډول فکري کول یا فکري کول "ځان" د حسي ذهن سره تړلی ساتي، کوم چې پخپله د فزیکي حواسو لخوا محدود دی. نظري پوهه نشي کولی الهي پوهه ترلاسه کړي، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو ضایع نه کړي چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، داسې نه چې یو څوک ځان په یوه ګڼ فکري ځنګل کې ورک کړي، د تیوري له ساحې څخه تیر نشي.

دا پروسه به د حقیقت پیژندلو لامل نشي ځکه چې حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه څوک چې دا طریقه تعقیبوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

که چیرې یو څوک خپل ذهني اړتیاوې یوازې د پیسو او مادي شتمنیو ترلاسه کولو لپاره وکاروي، نو د هغه شعور به مادي نړۍ ته راښکته شي او په نه ختمیدونکو پیچلتیاو کې به ښکیل شي. له همدې امله، هوښیار خلک وایي چې یو څوک باید ټول هغه ذهني اړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو تعقیب ته وقف نه کړي، داسې نه وي چې دوی ځانونه د مادیزم په لابراتوار کې له لاسه ورکړي او د ځان لپاره غیر ضروري محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي. پرځای یې، دوی باید خپل ذهني وړتیاوې د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او د خپلو اخلاقي وړتیاوو د پراختیا لپاره هڅه وکړي ترڅو د سم او غلط ترمنځ توپیر وکړي، او د هغه څه ترمنځ چې زیانمن دي او هغه څه چې ګټور دي. کله چې دوی خپل روحاني بصیرت وده وکړي، دوی به وکولی شي په ځان کې خدای احساس کړي او هغه روحاني حقایق ومومي چې د مادیزم د درنو پردې تر شا پټ دي. دې حالت ته روحاني انټروسپینګ ویل کیږي.

زموږ اندېښنې که هر څه وي، خدای باید تل زموږ په ژوند کې لومړیتوب ولري. د روحاني ودې یو له خورا مهمو عناصرو څخه د خدای سره دوامداره، زړه راښکونکې اړیکه ده، چې له لارې به تاسو په شخصي توګه د

یو حیرانونکي، مثبت بدلون شاهدان شئ چې تاسو به په ژوره توګه متاثره کړي.

کله چې یو څوک غواړي یو ننداره وویني، یا نوي جامې یا نوی موټر واخلي، ایا دا ریښتیا نه ده چې د دوی ذهن تل بوخت وي؟ د دې مسلو په اړه او د هغوی د ترلاسه کولو یا ترلاسه کولو په اړه؟ هغه به تر هغه وخته پورې آرام نه کوي تر څو چې خپلې غوښتنې پوره نه کړي، او هغه به د دې غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره نه ستړي کیدونکي کار ته دوام ورکړي.

په دې توګه، د انسان ذهن باید د خدای په اړه فکر کولو کې بوخت وي او بیا به ټولې کوچنۍ، کوچنۍ غوښتنې د خدای احساس کولو او د هغه سره د اړیکو ټینګولو په قوي غوښتنې بدلې شي.

کله چې ذهن خدای ته یو زړه سوانده او په زړه پورې غږ ووایی چې د یو لېواله روح له ژورو څخه راوځي

د روح غږ به کایناتي زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي.

فکري غږېدل ارادې ته وده ورکوي، تر هغه چې تاسو د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره کافي ځواک ولرئ.

کله چې د یو چا ذهن او اراده د خدای سره په همغږۍ کې وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د یو څه په اړه فکر کول د هغه د راوستلو لپاره کافي کیږي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره په همغږۍ کې وي.

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږۍ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.

د ودې راز

مور د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې مور پوه شو چې مور کولی شو له دوی څخه ارزښتناک درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې مور یې تجربه کوو معنی او هدف لري.

د آزموینو د سختۍ سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلې کوي، په ښکلي، قوي او څو اړخیز فولادو بدلوي هغه حکمت چې موږ یې د تجربې د سوځیدونکي اور له لارې ترلاسه کوو واقعیا د پام وړ دی ژوند موږ پاکوي، زموږ اساس طبیعتونه په قیمتي عناصرو بدلوي، موږ ته اجازه راکوي چې د روحونو سره د ګاڼو په څیر پاک، د فولادو په څیر قوي، مګر انعطاف منونکي او انعطاف منونکي ژوند وکړو، د ستونزو او سختیو فشارونو لاندې پرته له ماتیدو څخه.

کله چې موږ د غوسې له امله مسخ شوي مخونه وینو، د ظلم له امله زیانمن شوي، د دوی لیدل موږ ته لیوالتیا راکوي چې له خپلو روحونو څخه بدصورتۍ لرې کړو - یو روح چې د بدو ارادو او ژورو کینو پرته بل څه نه وي چې زموږ دننه د مبارک الهي انځور پټوي، لکه څنګه چې د کاڼو یوه هنداره جوړوي. د نورو دردناک عملونه باید په موږ کې د خپل چلند د ښه کولو او ځان کنټرول کولو هیله راپاروي، ترڅو موږ د خپلو بې نظمه احساساتو مالکان شو، نه د دوی غلامان.

مهربانې خبرې د ډیرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډیر برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه یو نازک جریان احساسوي، دوی د ډیرې آرامۍ څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، تل بهیږي او تل د هغې سره په همغږۍ کې روحونو ته رسیږي. بیا به دوی وکولی شي د خوښۍ دا جریان هغو روحونو ته انتقال کړي چې د سولې لپاره لیواله دي.

هره ورځ، یو سړی په هنداره کې ګوري ترڅو خپل مخ وویني ځکه چې دوی غواړي نورو ته په غوره توګه ښکاره شي، نو بیا، دا څومره مهمه ده چې دوی هره ورځ له ځان سره ودریږي او د داخلي تحلیل په هنداره کې وګوري ترڅو وومي چې د ځلیدونکي سطحې لاندې څه دي! ځکه چې هر هغه څه چې ظاهري جذاب دي د داخلي ځان څخه خپل جذابیت ترلاسه کوي او هیڅ شی د روح پاک هنداره د رواني تحریفونو لکه غوسه، کرکه، حسد او نفرت په څیر نه خرابوي. هرڅوک چې هڅه کوي ځان له دې مرکباتو څخه خلاص کړي، د روح طبیعت ته اجنبي، به د داخلي ښکلا رڼا ته اجازه ورکړي چې له دننه څخه خپره شي.

د تحلیل له لارې، موږ پوهیږو چې د انسان ستونزې درې اړخیزې دي: ستونزې او اختلالات شتون لري چې د انسان بدن برید کوي، نور هغه چې په ذهن برید کوي، او دریمه کټګوري چې د روح لارې بندوي.

ناروغي، زوړوالی او مرګ هغه ستونزې او خنډونه دي چې بدن ورسره مخ دی، په هرصورت، رواني ناروغ د غم، ویرې، غوسې، فشار شویو غوښتنو، کرکې، کرکې، احساساتي لیوالتیا، تبه لرونکي عصبي خوځښت، او رواني سرطان له لارې ذهن ته ننوځي چې رواني وړتیاوې فلج کوي. په هرصورت، ترټولو خطرناکه ناروغي د روح ناروغي ده، چې په ناپوه کې ځرګندیږي، له هغې څخه نورې ټولې ناروغ راپورته کیږي او خپریږي.

په نړ کې له بد څخه ښه والی ډېر دی

کله چې شکونه را پیدا شي، موږ باید د لویو خلکو ژوندونه په یاد ولرو دا سمه ده چې موږ انسانان یو، مګر خدای موږ ته غیر معمولي ځواک ورکړی دی چې موږ یې په ندرت سره کاروو نو ولې د زوړ عمر، ناروغ او غم څخه ویره ولرو؟ موږ باید د خپلو بدنونو د پاملرنې لپاره هغه څه وکړو چې موږ یې کولی شو، مګر موږ باید ویرې ته تسلیم نه شو یا ځانونه د ناپوه تر انبارونو لاندې ښخ نه کړو.

بدن ټول انسان نه دی

په دې نړ کې ښه د بد څخه ډیر وزن لري ځکه چې خدای وروستی ځواک دی مګر کله چې بدي موږ ته راځي، موږ فکر کوو چې موږ د هغې د کنټرول یا له منګولو څخه د خلاصون ځواک نلرو.

د شر طوفانونه خامخا به راپورته کیږي، خو موږ کولی شو د هغوی اغیزې له منځه یوسو او له هغوی څخه پورته شو.

موږ ته ژوند د دې لپاره نه دی راکړل شوی چې د هغې له امله له منځه لاړ شو، بلکې د دې لپاره چې موږ کې د ابدیت پوهاوی را ژوندی کړو، او موږ باید دا حقیقت په یاد ولرو.

د فکر له آزاد پرته، ښوک نشي کولی ځان په خالص، ناڅاپي او طبیعي ډول ځرګند کړي. په یاد ولرئ چې تاسو په بنسټیز ډول آزاد یاست. د ارادې ځواک تل آزاد دی.

که تاسو خپله اراده په سمه توګه وکاروئ، نو دا به ستاسو لپاره ښه کار رامینځته کړي، مګر ډیری خلک نه غواړي بدلون راولي او نه غواړي چې

هڅه وکړي، نو دوی د ستونزو سره مخ کیږي او د ننګونو سره مخ کیدو توان نلري.

هر هغه څه کول چې زړه یې وغواړي آزادي نه ده، ځکه چې انسانان د خپلو غوښتنو سره تړلي دي، او له همدې امله د دوی عملونه په هیڅ ډول آزادۍ نه شي بلل کیدی. ریښتینې آزادۍ د حکمت لخوا لارښوونه شوي ارادۍ سره هرڅه کول دي. یو شخص کولی شي د خپلو تیرو کړنو پایلې کنټرول کړي، کوم چې به په ناڅاپي ډول د دوی تعقیب کړي، که دوی خپله اراده فعاله کړي او د ښو او ګټورو کارونو لپاره یې وکاروي. که تاسو خپل عملونه د عقل او ارادۍ سره ترسره کړئ، ستاسو د تیرو غلطو کړنو ځواکونه به کمزوري شي او ستاسو د ښو کړنو پایله لرونکي عادتونه به پیاوړي شي.

موږ په دوامداره توګه هغه څه غواړو چې موږ یې نه لرو او هغه شیانو سره تړلي کیږو چې اړین ندي کله چې یو څه موږ ونیسي، موږ په لنډمهاله توګه خپله خپلواکه اراده له لاسه ورکوو لکه څنګه چې ختیځوال د لرغونو دودونو غلامان دي، نو لویدیځوال هم د عصري دودونو غلامان دي موږ خپل برخلیک پخپله جوړوو او د هغې سره تړلي کیږو.

ولې یو ماشوم په یوه بد کورنۍ کې زیږیدلی پداسې حال کې چې بل ماشوم په یوه ښه کورنۍ کې زیږیدلی؟ هر یو یې په تیرو وختونو کې (په تیر ژوند کې) د یوې ځانګړې لارې ژوند کولو لپاره خپله ازادۍ کارولې او په دې توګه یې په دې ژوند کې دا شرایط په ځان راوستل.

د خدای پرته ریښتینې آزادۍ نشته موږ باید په دوامداره توګه د هغه په اړه فکر وکړو زموږ اندیښنې او فکرونه هر څه وي، خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي، او کله چې موږ په ریښتیا سره د هغه سره یوځای شو، موږ ته به دا ورتیا ورکړل شي چې هغه څه ترسره کړو چې موږ یې باید په هر وخت کې، د هغه د الهي مرستې سره ترسره کړو.

د شاګرد لپاره نصیحت

یو زده کوونکي له استاد پارام هانسا څخه وغوښتل چې د ځان د ښه والي لپاره یو څه مشوره ورکړي، هغه وویل: که غواړې چې مینه ورسره ولرې، نو له هغو خلکو سره مینه پیل کړه چې ستا مینې ته اړتیا لري.

او که تاسو له نورو څخه تمه لرئ، نو هغوی ته وفادار او وفادارۍ اوسئ ترڅو هغوی ستاسو سره ریښتیني وي.

که غواړې چې نور د بدو او چالاکۍ عمل کولو څخه منع کړې، نو اجازه مه ورکوه چې دوکه په خپلو افکارو کې ننوځي، او په داسې ډول عمل مه کوه چې نورو ته زیان ورسوي.

که غواړې چې نور له تاسره خواخوږي وکړي، نو د هغوی په وړاندې د خواخوږۍ ښودلو سره پیل وکړه، په ځانګړې توګه د هغو کسانو په وړاندې چې ستا شاوخوا دي

که غواړې چې نور ستا درناوی وکړي، نو ته باید ځوانانو او زړو دواړو ته درناوی وکړې

که تاسو د نورو څخه سوله غواړئ، نو تاسو باید د همغږۍ ژوند وکړئ

که غواړې چې خلک مذهبي وي، نو روحاني اوسې او نورو ته اجازه ورکړې چې احساس وکړې چې ته یو ښه رول ماډل یې او دوی کولی شي په تاسو تکیه وکړي او په تاسو باور وکړي.

په لنډه توګه، هر هغه څه چې تاسو غواړئ نورو ته یې وښایاست یو له ښو ځانګړتیاو څخه دا دی چې لومړی یې په خپل ژوند کې وښایاست، او تاسو به ومومئ چې خلک به ستاسو سره په ورته ډول غبرګون وښيي.

که تاسو وکولی شئ په خپل ژوند کې هغه برخې وپیژنئ چې پرمختګ ته اړتیا لري پرته لدې چې مایوسه شئ یا د کمترۍ پیچلتیا رامینځته کړئ، او که تاسو به دوامداره توګه د خپل شخصیت د ښه کولو لپاره کار کوئ، نو هغه وخت چې تاسو بدې باندې مصرف کوئ د هغه وخت په پرتله به ډیر ګټور وي چې تاسو د دې هیله کولو کې ضایع کوئ چې نور به ځانونه ښه کړي. ستاسو مثبت مثال او سالم چلند ستاسو د هیلو، غوښتو او الفاظو په پرتله د نورو د بدلولو لپاره ډیر ځواک لري.

اې ربه، ته د ټولو نیکیو سرچینه او د ټولو قدرتونو سرچینه یې، موږ ته برکت راکړه ترڅو موږ ستا نعمتونه په خپل روغتیا، خپلو فکري ارمانونو او خپلو روحاني څرګندونو کې منعکس کړو، ته په ستورو کې ځلا، په اتومونو کې انرژي، په زړونو کې مهربانۍ او په حقیقت کې ښکلا یې، موږ سره مرسته وکړه چې ځانونه ستا له عالي ځواک، ستا له بې پایه حکمت او بې پایه صداقت څخه ډک کړو.

خدایه، راځئ چې دا ومنو چې ته د روغتیا سرچینه یې، د ژوند سمندر یې، او د ټولو پوهاوي او پوهې سرچینه یې، موږ له ناپوهۍ او د هغې له

اغیزو، له ویرې او اندیښنو څخه خلاص کړه، او پرېږده چې ستا د حکمت سیلاب زموږ له ژوند څخه ټول کثافات او کنډوالې وباسي.

اې ربه، هغه پردې لرې کړه چې ستا مخ له موږ څخه پټوي، راځئ چې تا د یو روښانه رڼا په توګه وګورو، لکه زموږ د ژوند په افق کې بې شمیره لمرونه، راځئ چې تا د یو تلپاتې نوي کیدونکي ځواک په توګه احساس کړو چې زموږ فکرونه هڅوي، زموږ روحونه تغذیه کوي، زموږ بدنونه ساتي، او زموږ خوبونه پوره کوي.

آمین

ډیری خلک نه پوهیږي چې ولې په دې ځمکه کې د دوی له شتون څخه، دوی باور لري چې د ژوند هدف د غوښتنو پوره کول دي، د ژوند اړتیاوې ترلاسه کول دي، د خوښ□ او انساني مینې په لټه کې دي، او په نهایت کې وروستۍ بلونکي ته تسلیمدل دي.

خلک خپل ژوند د ځانګړو تمایلاتو او غوښتنو سره پیل کوي چې په تیرو وختونو کې نه وو پوره شوي او دوی هڅه کوي - د هغه لږ آزاد ارادې سره چې دوی یې پاتې دي - د نورو د غوښتنو او کړنو تقلید کولو سره، که دوی د سوداګرو سره ملګرتیا وکړي، دوی غواړي د دوی په څیر شي، او که دوی د هنرمندانو سره ملګرتیا وکړي، هنر د دوی لپاره هرڅه کیږي.

خدای غواړي چې موږ په دې نړ□ کې عملي واوسو، هغه موږ ته لوره راکړې ده چې موږ یې د پوره کولو لپاره کار کولو ته اړ باسي، مګر یوازې د خوړو، سرپناه، پیسو او شتمنیو لټون پدې معنی دی چې انسان د خپلې خوښ□ سرچینه هیروي.

دا سمه ده چې موږ باید د خپلو اړتیاوو د ترلاسه کولو لپاره کار وکړو او د خپلو مشروع اهدافو د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړو، مګر لومړی او تر ټولو مهم، موږ باید خپل زړونه خدای ته خلاص کړو او په هر هغه څه کې چې موږ یې کوو د هغه لارښوونه او رضایت ولټوو. بیا به موږ خامخا د ژوند په ښوونځي کې بریالي شو، ځکه چې موږ به خپل لارښوونه د هغه عالي مدیر او چمتو کونکي څخه ترلاسه کړو چې پوهیږي چې موږ څه ته اړتیا لرو او زموږ لپاره څه غوره دي. له همدې امله، موږ باید په هغه باور وکړو او د هغه هوښیارې ارادې ته تسلیم شو.

د استاد پاراماهانسا له لکچرونو څخه

کله چې د روح داخلي خوښي د لنډمهاله حسي خوښيو د يوې ګڼې طبقې له امله پټه شي، د روح طلايي ځلا کمېږي، او د روح شفاف قوتونه د مادې د کثافت تر شا پټ وي. کله چې د يو چا ذهن حسد او حسد ته متوجه شي، او د ويرې او انديښنې په ورېځو کې پوښل شي، نو يو څوک بدبخت، بدبخت او مات شي. مګر کله چې يو څوک ورته پاملرنه مينې، سولې او همغږۍ ته واړوي، نو يو څوک ژوره خوښي تجربه کوي.

روح هغه وخت د خوښۍ احساس کوي کله چې د فزيکي غوښتنو څخه چې د کړاو او بدبختۍ سره ګډ شوي وي د روح شفاف فضيلتونو ته واړوي، چې له عالي خوښيو ډک وي.

که چيرې روح په بشپړه توګه په سختو دنياوي خوښيو کې ډوب شي، نو د لوړو خوښيو تعقيب ته بې پروا کيږي او د روحاني خوښيو تجربه کولو توان نلري. ډيری ممکن استدلال وکړي چې د مادي خوښيو پريښودل په دې نړۍ کې يا د هغو خلکو په مينځ کې ژوند کول تقريبا ناممکن دي چې فکرونه يې يوازې د مادي مسلو شاوخوا ګرځي. په هرصورت، دا د اوسط کس څخه اړينه نده چې نړۍ پريږدي او غرونو او ځنګلونو ته وتښتي ترڅو ارام او سوله ومومي. بلکه، دوی بايد په دې نړۍ کې پاتې شي پرته لدې چې د هغې قوي جريان دوی له مينځه يوسي، نه دا چې دوی د دې ژوند د ګډوډ څپو لخوا ډوب شي.

يو کس بايد د خپل چاپيريال په وړاندې منفي نه وي، او په ورته وخت کې بايد ماديزم ته اجازه ورنکړي چې د هغه ليد ړوند کړي، که نه نو هغه به د خپل روحاني طبيعت سره اړيکه له لاسه ورکړي او د نعمتونو د خوند اخيستلو او د الهي رڼاګانو د ليدلو توان ونلري.

ژوند، د خپل جوهر، اجزاو او اهدافو سره، د پوهيدو لپاره يوه ستونزمنه معما ده مګر حل کول يې ناممکن ندي، او زموږ د پرمختللي فکر سره، موږ هره ورځ د هغې ځينې رازونه حل کوو.

په دې دور کې د دقيقو ساينسي اصولو پر بنسټ وسايل يقينا اغيزمن دي، او هغه کشفونه چې ساينس يې راوړي موږ ته د ژوند د ښه کولو لارو په اړه روښانه ليد راکوي. مګر د ټولو تجهيزاتو، اختراعاتو او ستراتيژيو سره سره چې موږ يې لرو، موږ لاهم د قسمت په لاسونو کې د ګوډاګيانو په څير ښکاري، او مخکې لاره لاهم اوږده ده مخکې لدې چې موږ د طبيعت له کنټرول څخه آزاد شو.

یقینا، د طبیعت په رحم کې ژوند کول آزادي نه ده زموږ لیواله ذهنونه د بې وس احساس لخوا ډوب او تړل شوي وي کله چې موږ احساس کوو چې موږ د سیلابونو، طوفانونو، یا زلزلو قربانیان یو، یا کله چې پیښې زموږ څخه - پرته له منطقي دلیل څخه - زموږ د زړونو نږدې عزیزان وتښتوي، موږ بیا پوهیږو چې موږ ډیری بریاوې نه دي ترلاسه کړې، او موږ نشو کولی په ناوړه شرایطو بریالي شو ځکه چې زموږ د ټولو هڅو سره سره چې ژوند هغه ډول جوړ کړو لکه څنګه چې موږ یې غواړو، ځینې شرایط به تل په دې ځمکني مرحله کې څرګند شي، او پیښې به د یو ځواکمن ذهن لخوا رهبري کیږي چې موږ یې په اړه لږ پوهیږو، زموږ د نظرونو او ارادې څخه په بشپړه توګه خپلواک کار کول غوره چې موږ یې کولی شو کار کول او ځینې پرمختګونه کول دي.

موږ غنم کرو او اوړه جوړوو، خو لومړی تخم چا پیدا کړ؟ موږ له اوړو څخه جوړه شوې ډوډ خورو، خو زموږ بدنونو ته چا د دې د هضمولو وړتیا ورکړه؟ او څنګه خواړه په تغذیې بدل کړو؟

د ژوند په هره برخه کې داسې ښکاري چې یو لازمي الهي لاس شتون لري، موږ پرته له دې خپلې چارې نشو اداره کولی، او د ټولو هغو ډاډونو سره سره چې موږ یې لرو، موږ نه پوهیږو چې زړه به کله فعالیت ودروي، له همدې امله په لوړ الهي ځواک او په خپل لوړ ځان تکیه کولو کې د زړورتیا اړتیا، چې له هغه قادر مطلق څخه سرچینه اخلي چې موږ یې وروسته ماډل شوي یو.

موږ باید د غرور څخه پاک ایمان ولرو، او د ژوند په لارو په ډاډ سره حرکت وکړو.

پرته له ویرې او لړزې، او پرته له کړاو او بند څخه

د الرجی سره معامله کول

د حساسیت له منځه وړل یو نازک هنر دی، او د غبرګون چټکتیا کنټرول د یو متوازن او ښه شخصیت د پراختیا لپاره مهم دی.

حساسیت د غلط فهم، کمتر، افراطي غرور او مبالغه شوي انا څخه سرچینه اخلي.

کله چې یو څوک فکر کوي چې د دوی احساسات زیانمن شوي دي، دا فکر د دوی په ذهن کې ریښه نیسي، د دوی اعصاب راپاروي، چې بیا د ټپي

احساساتو له امله په زړه کې غوسه راپاروي. په هرصورت، ځینې خلک د خپلو احساساتو د کنټرول کولو وړتیا لري، نو د دوی بهرنۍ نښې د دوی دننه د شدید غوسې سره سره نه ښکاري. نور خپل غوسه د سمدستي عکس العملونو له لارې څرګندوي، چې د دوی د سترګو په عضلاتو او د مخ په څرګندونو کې څرګندیږي، او د تیزو، کوږ شوي لفظي ځوابونو له لارې.

ډېر احساساتي کېدل جدي پایلې لري؛ دا وضعیت پیچلی کوي او یو ناغوښتل شوی بې ثباتي رامینځته کوي چې په نورو منفي اغیزه کوي.

د ځان کنټرول او ارامتیا لپاره باید هڅې وشي، د تفاهم او همغږۍ فضا رامینځته شي چې د تاوتریخوالي پرځای سوله هڅوي او د فشار لوګی له منځه یوسي. هغه کسان چې دا کار کوي د خپل برخلیک مالکین به وي او د شاوخوا خلکو لخوا به د ستاینې او درناوي سره انعام ورکړل شي.

ډېر حساسیت یو ځانګړتیا ده چې ډېری خلک یې شریکوي، او کله چې دا غیر منطقي احساس راپاریږي، دا بصیرت ړوند کوي او د حکمت سترګې وریځې کوي. حتی بدتر، ډېر حساس کس باور لري چې دوی په بشپړ ډول فکر کوي، احساس کوي او عمل کوي، پداسې حال کې چې په حقیقت کې د دوی چلند ممکن په بشپړ ډول غلط وي!

ډېری خلک پدې باور دي چې دوی باید د نیوکې پر مهال پر ځان رحم وکړي، او دا ځان رحم دوی ته یو څه راحت ورکوي مګر د مخدره توکو روږدي کسانو په څیر، هرڅومره چې دوی مخدره توکي اخلي، د دوی روږدیتوب قوي کیږي.

یو ډېر حساس کس اکثرا بې ضرورته رنځ وړي ډېری وختونه، هیڅوک د دوی د رنځ لامل یا د دوی د شکایت ماهیت نه پوهیږي، چې د دوی په ځان تحمیل شوي انزوا کې د زیاتیدونکي رنځ لامل کیږي هیڅ شی نشي ترلاسه کیدی په خاموشۍ سره د درک شوي سپکاوي یا نیوکو په اړه فکر کولو سره دا خورا غوره ده چې د دې ډول حساسیت اصلي لاملونه د عیني تحلیل او ځان کنټرول له لارې حل شي.

دا ډول غیر صحي الرجی جدي پایلې لري؛ دا زړه د اور په څیر خوري او د سولې نسجونه له منځه وړي نو له همدې امله، باید ورسره په هوښیارۍ، منطقي توګه او د قوي ارادې سره چلند وشي.

***

زه د هرچا د خدمت لپاره سخت کار کوم، خو کله چې زه د فکر کولو لپاره خپل یوازیتوب ته ځم، نو زه هیچا ته اجازه نه ورکوم چې زما فکر ګډوډ کړي. نورې چارې انتظار کولی شي، خو له خدای سره زما ورځنۍ ناسته باید له پامه ونه غورځول شي یا له پامه ونه غورځول شي.

مخکې له دې چې کوم عمل ترسره کړئ، وقفه وکړئ او په احتیاط سره یې پایلې او په خپل ذهن، بدن او روح باندې د هغوی اغیز په پام کې ونیسئ. هغه کړنې چې د جبر له امله پرمخ وړل کیږي آزادي نه ده، ځکه چې د همغږۍ او پرمختګ د قوانینو خلاف عملونه به فرد محدود کړي. برعکس، هغه کړنې چې د پوهاوي او د یو چا د وجدان سره سم تصویب شوي دي نیک دي او آزادي راوړي.

کله چې تاسو پریکړه کوئ چې یو ښه کار وکړئ، یا د یو بد کار کولو څخه ډډه وکړئ، او تاسو په دې پریکړه ټینګ پاتې شئ او د هغې مطابق عمل وکړئ، نو پوه شئ چې ستاسو د آزادۍ برخه ډیره ده.

خدای غواړي چې موږ د هغه د لټون او موندلو لپاره د انتخاب له آزادۍ څخه کار واخلو، مګر هغه نه غواړي چې ځان په موږ باندې مسلط کړي.

خدای ته د نږدې کیدو او د هغه د پیژندلو هیله پخپله نه راځي، مګر دا باید فعاله او پالل شي پرته له دې غوښتنې، ژوند هیڅ ارزښت یا خوند نلري.

اجازه راکړئ چې ستاسو روحاني بصیرت ستاسو فکر ته لارښوونه وکړي او بریالیتوب به ستاسو سره هرچیرې چې ځئ تعقیب کړي.

زه خپل غږ، لاسونه، پښې، زړه، بدن، احساسات، اراده او هرڅه خدای ته وقف کوم.

مینه هغه روحاني وسله ده چې ټولې جګړې پای ته رسوي

له دې ځمکې هاخوا بې شمېره نړۍ شته چې موږ به بیا له هغو کسانو سره وګورو چې موږ فکر کاوه چې د تل لپاره یې پریښودلي دي.

دا دنیاوي ژوند تل بدلیدونکی دی، غم د غم په تعقیب، وهمونه په وهمونو پسې راځي. دا سراب چې زموږ د شعور په صحرا کې څرګندیږي باید ورک شي، او موږ باید خپل ریښتیني ځانونه د مادې د سختو پردې لاندې راویښ کړو.

هڅه مه کوه چې خپلې هیلې په دې ژوند باندې ولګوې، ستاسو تضمین چیرته دی؟ تاسو یوازې هغه وخت خوندي یاست کله چې تاسو د خدای په پوهه کې پناه واخلئ.

د روح جوهر د خاورې لاندې ښخ شوي لرغوني سرو زرو په څیر دی کله چې خاوره له سرو زرو څخه لرې شي او د فکر په اوبو سره مینځل شي، نو دا د بشپړ پاکوالي او وضاحت سره بیا ځلیږي.

خدایه، راځئ چې وګورو چې څه ښه دي، سم فکرونه وکړو، او د ښه شخصیت لرونکو سره ملګرتیا وکړو، موږ سره مرسته وکړئ چې ستاسو په اړه فکر وکړو او ستاسو په اړه فکر وکړو، ای ته چې د ټولو صداقت سرچینه او د ټولو نیکمرغۍ سرچینه یې.

له کمزورۍ څخه ازادي

د کمزورۍ د له منځه وړلو لپاره غوره لاره دا ده چې د هغې به اړه فکر کول ودروئ؛ که نه نو، د کمزورۍ مفکوره به ستاسو شعور غالب کړي او ستاسو داخلي ځان به غالب کړي کله چې موږ به ځان کې رڼا راوړو، تیاره به ورکه شي لکه څنګه چې هیڅکله شتون نه درلود.

دا نظر ماته ډیر ښه الهامونه راکوي

کله چې رڼا په هغه غار کې داخل شي چې د زرګونو کلونو راهیسې به تیاره کې پوښل شوی وي، تیاره سمدلاسه ورکیږي به ورته ډول، کمزورۍ او غلطۍ له منځه ځي کله چې موږ د خدای رڼا ته اجازه ورکوو چې زموږ شعور ته ننوځي، او د نابوهۍ تیاره باتې نشي. دا هغه فلسفه ده چې موږ باید به کې ژوند وکړو.

ځنډ بې ګټې دی د ژوند څرخ هیڅکله نه دریږي، او زموږ د ژوند ورځې په چټکۍ سره تیریږي هره دقیقه چې موږ په روښانه فکر کولو او هوښیارۍ سره عمل کوو زموږ په خوښۍ کې یوه بریالۍ او ګټوره پانګه اچونه ده.

ډیری خلک خپل ټول ژوند د پیسو، جنسیت او شهرت په اړه فکر کوي، او په ندرت سره په هغو اړینو شیانو تمرکز کوي چې دوی ته د ذهن سکون راوړي او د دوی پوهاوی لوړو کچو ته لوړوي.

مهمه نه ده چې د یو کس رول څومره عاجز وي، هغه د خدای په نظر کې بریالی ګڼل کیږي که چیرې هغه پوهیږي چې څنګه خپل وخت په هوښیارۍ سره تیر کړي او خپل فکرونه په سم لوري روان کړي.

کله چې د خدای رڼا په یو چا باندې ځلیږي، هغه دا احساس نه کوي چې هغه هیڅ شی ته اړتیا لري ځکه چې هغه خوښي چې هغه یې غالبوي د هغه ټول خوبونه پوره کوي او هغه ته ژور احساس ورکوي چې هغه په دې ژوند کې تر ټولو شتمن او تر ټولو خوشحاله دی.

د رڼا تونل

هغه کسان چې روحاني پوهاوی یې د روښان فکرونو، ښو کارونو، مهربانو احساساتو او ژورو فکرونو له لارې را ویښ شوی وي کولی شي د روحاني سترګې له لارې د وتلو په وروستۍ شیبه کې له بدن څخه خپل وتل احساس کړي. د دوی د ځمکني استوګنې په جریان کې، یوګي د مادې او روح ترمنځ په سرحد کې د روحاني سترګې تونل لیدلو تمرین کوي، او د ځمکې پریښودو په وخت کې، دوی کولی شي دې روښانه تونل ته ننوځي او له دې نړۍ څخه د خدای د رڼا، خوښۍ، سولې او مطلقې آزادۍ لامحدود سیمې ته لاړ شي.

{رڼا په رڼا}

د بدن څراغ [روحاني] سترګه ده

که ستا سترګه مجرد وي

بیا به ستا ټول بدن له رڼا ډک شي

{او رڼا په تیاره کې ځلیږي، او تیاره یې نه ده پیژندلې}

خیرخواهي د نورو د غمونو احساس کول، هغوی ته نږدې کېدل، له هغوی سره اړیکه نیول، په صادقانه توګه د هغوی په بدبختۍ کې د تسلیت ورکولو هڅه کول، د هغوی په خوښۍ کې خوشحاله کېدل، او د ویرې، اړتیا او اضطراب د ویرې د لرې کولو لپاره خپله غوره هڅه کول دي.

هغه څوک چې د خیرخواهۍ روحیه لري د محدودو محاسبو او تمو سره سم عمل نه کوي، بلکې خپل بصیرت او سالم قضاوت کاروي او د ځان او نورو سره د مرستې لپاره پرمخ ځي، د هغه بریالیتوب لپاره د خدای شکر ادا کوي چې هغه ترلاسه کوي. که هغه یو یا څو ځله ناکام شي، هغه نهیلي نه کیږي، بلکه ډیر هوډمن کیږي، خپلې هڅې دوه چنده کوي او هڅه تکراروي، نوي نظرونه او لارې لټوي، د عقل په رڼا کې لارښوونه کوي، او د خدای مرسته غواړي تر هغه چې هغه خپل هدف ته ورسیږي او خپل عالي هدف ته ورسیږي.

هغه څوک چې د نورو د خوشحاله کولو لپاره کار کوي، خدای پاک د رواني تسلیت داخلي احساس ورکوي او که هغه د هغو کسانو لپاره یو څه له لاسه ورکړي چې هغه یې د مرستې هڅه کوي، نو هغه دا زیان نه ګڼي ځکه چې په بدل کې هغه د خدای رضا او د ذهن سکون ترلاسه کوي. هغه د انسانیت په برخو کې د نیکمرغ او سولې تخمونو سره مینه، کار، ورکول او کرلو لپاره ژوند کوي.

څوک چې په خپلو افکارو او احساساتو کې له خپلې شخصي نړ څخه تېرېږي، خپل پوهاوی پراخوي، خواخوږي زیاتوي او احساس کوي چې نړ د هغه کور دی او انسانیت د هغه کورن ده. هغه پوهیږي چې په دې ځمکه کې د هغه د شتون هدف د نورو د اصلاح کولو دمخه د ځان اصلاح کول دي، ځکه چې څوک چې ځان اصلاح کوي د خپل ژوند د مثال له لارې د نورو سره د ځان اصلاح کولو کې مرسته کوي، کړنې د نورو په روحونو باندې د کلمو په پرتله ژوره او ژوره اغیزه لري.

لنډ تمځایونه

د اخلاص ځلا:

ځینې خلک هڅه کوي چې د موسکا په واسطه له خپلو ستونزو څخه خلاص شي، خو دا ډول خلاصون پاک وجدان ته اړتیا لري، چې له منافقت او دوکې څخه پاک وي. کله چې یو څوک له ځان او نورو سره په صادقانه توګه چلند کوي، او د شرافت او صداقت سره عمل کوي، نو سترګې یې روښانه کیږي، او له دوی څخه یو ځانګړی ځلا راڅرګندیږي - د اخلاص بې شکه ځلا.

صداقت:

ځینې خلک د صداقت په نوم ډېر څه وایي، خو تاسو نشئ کولی چې هرچا ته د هرڅه په اړه ووایئ کله چې تاسو مشوره او لارښوونه وړاندې کوئ، ځینې خلک ستاسو خبرې غلطې ګڼي او ستاسو له خبرو څخه هیڅ ګټه نه ترلاسه کوي؛ دا یوه ضایع شوې هڅه او یوه نه منل شوې هڅه ده چې په داسې قضیو کې چوپتیا د سرو زرو ده، خو دا په هیڅ ډول د غلط کار په اړه چوپ پاتې کیدو معنی نلري.

ځان همغږي:

ځان همغږي په رښتیا هم ډېره ښه ده ډېری خلک پوهیږي چې د نورو سره همغږي کیدل څومره ستونزمن دي، مګر ایا تاسو کله هم د ځان سره

همغږي کیدو په اړه فکر کړی دی؟ دا خورا ستونزمن دی، مګر ممکن دی که تاسو خپل ځان تحلیل کړئ، نو تاسو به ومومئ چې تاسو په دوامداره توګه له ځان سره په مخالفت کې یاست که تاسو له ځان سره مینه نه لرئ، نو تاسو به له بل چا سره مینه ونلرئ او که یو څوک له ځان سره همغږي نه وي، نو څنګه کولی شي له نورو سره همغږي وي؟

له نړ سره د همغږ لپاره ځان همغږي خورا مهمه ده له همدې امله، دا اړینه ده چې ځان ته ارزښت ورکړئ او مینه وکړئ، ځکه چې تاسو د دې مینې مستحق یاست. یو څوک باید له ځان سره مینه وکړي ځکه چې خدای مور پیدا کړي او مور ته یې عالي وړتیا راکړې ده. د دې داخلي ځان سره مینه کول، دا جوهر چې د نیکو ځانګړتیاو څخه ډک دی، عالي چلند هڅوي او ذهن له ناپاک او زړه له کینې او کرکې څخه پاکوي.

د ادبي قطب نما اندازه کول:

یو څوک نشي کولی خپل وجدان ته دوکه ورکړي، غلط کار توجیه کړي، یا د غلط چلند له پایلو څخه خلاص شي، حتی که یو څوک بلې سیارې ته سفر وکړي. د یو چا د کړنو پایلې د یو چا سره مل وي، او یو څوک باید خپله لاره سمه کړي او خپل اخلاقي قطب نما داسې تنظیم کړي چې ستنه یې تل سم لوري ته اشاره وکړي.

ځینې خلک په بدترین شرایطو کې ژوند کوي او بیا هم له ځان سره په ښه همغږ کې دي، پداسې حال کې چې نور ټول فرصتونه او هرڅه لري چې ورته اړتیا لري او بیا هم له ځان سره په دوامداره شخړه کې دي له همدې امله، یو څوک باید د شرایطو بدلون ته انتظار ونه کړي ځان قانع کړئ چې تاسو د خپل چاپیریال سره سره ښه یاست، کوم چې ممکن د هغه څه څخه توپیر ولري چې تاسو یې غواړئ.

څوک چې ځان د حالاتو په رحم کې اچوي، هغه د شیانو د بدلون انتظار کوي، او د هغه انتظار به اوږد وي.

ویل کیږي چې یو سړی اتلس ژبې روانې وې، خو دومره غریب و چې د لوستلو لپاره یې څراغ نه شوای اخیستلی نو هغه به یوه کونج ته لاړ او د سړک د څراغ لاندې به یې لوستلو ته کښیناست. په ریښتیا، اراده وسیله رامینځته کوي، فرصتونه رامینځته کوي، امیدونه تازه کوي، دندې ترسره کوي، او هیلې او خوبونه پوره کوي.

د هغو کسانو سره چې خدای پیژني، حقیقي اړیکه د دوی سره د شخصي اړیکو، د دوی د لیکنو د انعکاس لوستلو، یا د دوی په اړه د ژور او دوستانه فکر کولو له لارې ترسره کیدی شي. د یادولو لپاره مهم ټکی دا د دوی د شعور سره په همغږۍ کې دی، کوم چې د خدای سره په همغږۍ کې دی.

کله چې موږ خپل شعور د هغو لویو روحونو سره سمون کوو چې له خدای سره مینه لري، دا همغږي په تدریجي ډول زموږ ژوند په خورا حیرانونکي ډول بدلوي. دا همغږي اراده نه غلاموي، بلکې د هغې ساحه پراخه کوي او د هغې ځواک پیاوړی کوي. دا د هغو خلکو سره په همغږۍ کې د پاتې کیدو ترمنځ توپیر دی چې له ځانه ډک دي او د هغه څه سره بوخت دي چې دوی یې ترلاسه کولی شي، او د خدای او انسانیت مینه والو سره په همغږۍ کې وي چې هدف یې د هغو کسانو په روحونو کې الهي مینه ورکول او بیدارول دي چې له دوی سره همغږي دي. د دې مبارک اشخاصو مقناطیس موږ د الهي مقناطیس سره نږدې تماس ته راوړي.

موږ باید په یاد ولرو چې پداسې حال کې چې موږ د خپلو اړتیاوو د پوره کولو هڅه کوو، موږ باید د نورو سره مرسته وکړو چې هغه څه ترلاسه کړي چې دوی ورته اړتیا لري او د ژوند هغه ښې شیان چې زموږ په لاره کې راځي له بې بخته خلکو سره شریک کړو. راځئ چې په یاد ولرو چې موږ د نړیوالې کورنۍ یوه نه بېلېدونکې برخه یو او موږ د دې لویې کورنۍ پرته ژوند نشو کولی.

ژوند به د ترکاڼانو، اختراع کوونکو، بزګرانو او نورو پرته څنګه وي؟ د ورکولو او ترلاسه کولو او خدماتو تبادلې له لارې، خدای غواړي چې موږ د نورو په اړه فکر وکړو او ورسره خواخوږي وکړو دا یوه لویه تېروتنه ده چې یوازې د ځان لپاره ژوند وکړو پرته له دې چې نور په پام کې ونیسو کله چې موږ د خپلې خوښۍ په اړه فکر کوو، موږ باید د نورو د خوښۍ په اړه هم فکر وکړو موږ اړ نه یو چې د نړیوالې کورنۍ د هوساینې لپاره هر څه ورکړو، ځکه چې دا ناممکنه ده، بلکه موږ باید د نورو سره خواخوږي وکړو او هغه څه وکړو چې موږ یې کولی شو د دوی سره مرسته وکړو او د دوی بارونه کم کړو.

د بریالیتوب او د روح د رضایت ترمنځ اړیکه شتون لري، د هغه چاپېریال په شرایطو کې چې فرد پکې ژوند کوي.

ريښتيني بريا د صداقت د اصولو سره سم د چلند پايله ده، او پدې کې د نورو خوښۍ او هوساينه د شخصي رضايت د يوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شامله ده. هرڅوک چې دا اصل په خپل مادي، ذهني، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړي، د برياليتوب دا تعريف به بشپړ او جامع ومومي.

خلک د ژوند د خپلو اهدافو پورې اړوند د برياليتوب په اړه په مختلفو لارو فکر کوي کله ناکله، ځينې خلک دا د غلا سره مساوي کوي، داسې شيان وايي، "هغه يو بريالی غل دی!" دا ښيي چې ټول برياليتوب مطلوب نه دی؛ زموږ برياليتوب بايد نورو ته زيان ونه رسوي.

د برياليتوب لپاره بله وړتيا د همغږۍ او مثبتو پايلو راوړل دي، نه يوازې ځان ته، بلکې موږ بايد دا ګټې له نورو سره هم شريکې کړو.

د مالي برياليتوب ترلاسه کول يوازې د هغه څه څخه خوند اخيستل ندي چې موږ يې مستحق يو؛ دا پدې معنی هم ده چې د نورو سره د ځان لپاره د ښه ژوند په جوړولو کې د مرستې لپاره اخلاقي مسؤليت ولرئ هر څوک چې هوښيارتيا ولري کولی شي پيسې وګټي، مګر که دوی په زړه کې مينه ولري، دوی به ونه شي کولی چې دا پيسې په خود غرضۍ سره وکاروي؛ پرځای يې، دوی به هغه څه چې دوی لري له نورو سره شريک کړي.

پيسې د بخيل او بخيل خلکو په لاسونو کې لعنت ګرځي، خو دا د هغو کسانو لپاره نعمت او ډالۍ ده چې سخاوتمند لاسونه او مهربان زړونه لري.

ښه روحونه ښه روحونه جذبوي او هغوی ته متوجه کيږي

موږ بايد زده کړو چې له خپل ګاونډي سره د ځان په څير مينه وکړو او په ياد ولرو چې موږ دلته په دې ژوند کې د لنډ وخت لپاره يو، له هغې وروسته موږ بلې نړۍ ته ځو چې کچه يې زموږ د فکر په کچه او د دې ځمکنۍ استوګنې په جريان کې زموږ د عملونو کيفيت پورې اړه لري.

زموږ ريښتيني خپلوان څوک دي؟ د هوښيار کس لپاره، هرڅوک يو خپلوان دی، او هر يو "ګاونډی" دی البته، هوښيار کس د پوهيدو وړتيا لري او پوهيږي چې که څه هم لمر خپله رڼا د ډبرو سکرو او الماس په ټوټه روښانه کوي، الماس، د ډبرو سکرو برعکس، د رڼا په ښه توګه ترلاسه کولو او منعکس کولو ځانګړی وړتيا لري. يو څوک بايد د هغو کسانو ملګرتيا ولټوي چې فکرونه او احساسات يې د الماس په څير پاک دي او بايد د مخلصو ملګرو موندلو لپاره وخت وقف کړي. هغه څوک چې پاک او صادق ژوند کوي هغه ملګري به جذب کړي چې د پاکوالي او صداقت لخوا مشخص شوي وي،

پداسې حال کې چې هغه څوک چې د بې بنسټه غریزو سره ژوند کوي پرته له پوهیدو څخه به د ورته ډول ملګري جذب کړي.

که تاسو لوړو نظریاتو او لوړو اصولو ته ارزښت ورکوئ، نو دا مشوره ورکول کیږي چې د هغو خلکو سره د ملګرتیا څخه ډډه وکړئ چې په دې نظریاتو او اصولو باور نلري او څوک چې فکرونه ګډوډوي او مزاج ګډوډوي، ترڅو د دوی وایبریشنونه ستاسو د وایبریشن کچه ټیټه نه کړي. په ورته وخت کې، هیڅوک د خپلې مینې له حلقې څخه مه خارجوئ.

سربیره پردې، یو کس باید نه یوازې مینه ورکړي، بلکې سوله هم وکړي، ترڅو هرچیرې چې ځي، همغږي او ارامي رامینځته کړي، د خپل مهربان شتون سره د دوی شاوخوا خلک تازه کړي هیڅوک نه غواړي چې د بد بوی لرونکي سکنک ته نږدې شي - د بیان بخښنه - هرڅوک له دې څخه ډډه کوي په ورته ډول، یو عصبي، احساساتي، او استدلال کوونکی کس نور ځوروي او له مینځه وړي مور غواړو د ګلابونو په څیر واوسو چې یو خوږ بوی خپروي چې زړه خوښوي راځئ چې هڅه وکړو چې هرچیرې چې ځو او هرچیرې چې ژوند کوو د سولې بوی او د نیکمرغ بادونه خپاره کړو.

د خدای سلطنت د وریځو په منځ کې یا په فضا کې په یو ځانګړي ځای کې نه دی، دا د تیارو هاخوا دی چې مور یې ګورو کله چې مور خپلې سترګې وتړو، او کله چې مور مراقبه او دعا کوو، د روح سترګه چې په تندي کې موقعیت لري زمور دننه خلاصیږي، او مور یو برکتناک رڼا وینو او د بدن په هر حجرو کې د خوښ احساس کوو، او مور احساس کوو چې پرده پورته شوې او د خدای سلطنت ته یوه پټه دروازه پرانستل شوې ده.

خدای یوه تلپاتې نوې کېدونکې خوښي ده، یوه داسې خوښي چې هر اړخیزه ده مور باید د هغې خوښ سره یو احساس وکړو چې زمور دننه اوسیږي او د لامحدودیت څخه محاصره ده.

د ګڼو موادو د خوځښتي سرحدونو هاخوا لامحدود، ټول شامل شعور پروت دی، د خپل ټول جلال، پراخوالي او بې حده توضیحاتو څخه هاخوا دا د جنت سلطنت دی، یو ابدي، بې حده، او بې پای شعوري نعمت.

کله چې د روح ادراک پراخ شي، او په هر ځای کې خپل شتون احساس کړي، نو بیا د الهي روح سره یوځای کیږي.

د مطلق لامحدود جلال، چې په افق کې ناست دی، چیرې چې اسمان سمندر سره یوځای کیږي او د عالي لامحدود جلال، چې زمور دننه په سوله

کې ناست دی؛ په دننه کې په لامحدود تمرکز کولو سره، مور کولی شو د هغې بې حده ځواک ترلاسه کړو.

<u>هغه پوهه چې د کتابونو له مطالعې یا له خلکو څخه ترلاسه کیږي محدوده ده، پداسې حال کې چې هغه پوهه چې په مستقیم ډول له خدای څخه ترلاسه کیږي د حکمت ځواک، د یقین شان، د زړه سکون او د روح سکون ورکوي.</u>

اې خدایه، ما ته د ژورې توجه سره دعا کول او مراقبه د زړه له ارمانونو سره ګډول را زده کړه او پرېږده چې زما زړه هره ورځ ستا لپاره زما د پاکې مینې له لارې پاک شي.

د کرما له محدودیتونو څخه خلاصیدل

که هغه ذهني وي یا فزیکي، شعوري وي یا غیر شعوري، د یو شخص په ژوند باندې ځانګړی اغیزه لري. تیرې کړنې نه یوازې هغه ورځې، میاشتې یا کلونه مخکې ترسره شوي دي، بلکې د تیرو ژوندونو کړنې هم دي.

تاسو مړه وئ، هغه تاسو ته ژوند درکړ، بیا به هغه تاسو مړه کړي، بیا به تاسو بیرته ژوندي کړي، بیا به تاسو د هغه په لور بیرته بوتلل شئ.

د یو چا د کړنو ښې او بدې اغیزې په خپل اوسني ژوند کې، دا نښې په بې شعوره یا بې شعوره کې زیرمه شوي دي، او هغه اغیزې چې یو څوک یې د تیرو اوتارونو څخه لري (یا هغه چې د هغه روح یې لري) په بې شعوره کې د تخمونو په څیر پټ دي، د سم شرایطو په تمه دي ترڅو په یو ځانګړي کارمي وخت کې وده وکړي او وده وکړي. د کرما قانون، چې شیان متوازن کوي، عمل او عکس العمل، لامل او اغیزه، کښت او حاصل شامل دي.

هر انسان خپل برخلیک د خپلو افکارو او کړنو له لارې جوړوي، او هغه انرژي چې دوی یې خپروي، که په هوښیار سره وي یا په احمقانه توګه، په ناګزیر ډول د خپل پیل ټکي په توګه بیرته دوی ته راستنیږي، لکه څنګه چې یوه حلقه په بشپړ دقت سره ځان بشپړوي [پوښتنه دا ده] باید لیواله غوښتونکی د خپلې ارادې پر خلاف د خپلو تیرو کړنو ناګزیر پایلو سره مخ شي، یا هغه څه چې وړاندوینه ورته ویل کیږي؟ ځواب دا دی چې نه خدای قانون او مینه ده، او هغه غوښتونکی چې د صادقانه لیوالتیا او بشپړ باور سره هغه ته مخه کوي، خپل عملونه د الهي قانون سره سمون لري، او د خدای غیر مشروط مینه لټوي بې له شکه به هغه الهي نعمت ترلاسه کړي چې درانه بارونه سپکوي او شرایط ښه کوي.

خدای موږ په دې له وهمونو ډکه نړۍ کې ځای پر ځای کړي یو، او هغه زموږ کړاوونه او هغه آزموینې او کړاوونه پیژني چې موږ یې زغمو. انسانان د روحاني ناپوهۍ داخلي تیاره ژوروي کله چې دوی ځانونه په ګناه کې ډوب او د هغې له ژورو څخه د خلاصون لپاره بې وسه ګڼي. د دوی لپاره غوره ده چې د ځان د سمولو لپاره هڅه وکړي، د الهي رحمت له زړه څخه مرسته او شفقت وغواړي، د مینه ناک، رحم کوونکي او بخښونکي خدای څخه د بخښنې په تمه وي.

کله چې موږ د خدای سره خپله نږدې اړیکه درک کړو، نو کوم کار موږ تړلی شي؟ اجازه مه ورکوئ چې څوک تاسو ته قناعت ورکړي چې ستاسو درد او ستونزې ستاسو د کار پایله ده ستاسو په جوهر کې د روح په توګه، تاسو هیڅ کار نلرئ بلکه، تاسو باید دا حقیقت د ځان سره د دې په تاییدولو سره درک کړئ چې تاسو د ژوند، رڼا او کاسمیک ځواکونو له جوهر سره یو یاست که تاسو دا حقیقت درک کړئ، نو تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ، او خدای به ستاسو لپاره ډیری دروازې پرانیزي او تاسو ته به ډیری فرصتونه درکړي.

که تاسو د خپل ژوند له تګلارې څخه نارامه یاست، نو خپل ذهنیت بدل کړئ او خپل حواس په مثبت انرژۍ سره چارج کړئ او تاسو به پخپله توپیر احساس کړئ.

اړتیا نشته چې خلک د هغه څه په اړه غمجن او غمجن شي چې دوی له لاسه ورکړي دي، یا خپل ناخوښ شرایط د دوی په دې ژوند یا لرې تیرو وختونو کې د غلطیو سره منسوب کړي، ځکه چې دا د روحاني غفلت یوه بڼه ده. دوی باید عمل وکړي او د ژوند له باغ څخه واښه له مینځه یوسي، او بیا به تر ټولو خوږ او متحرک ګلونه غوړ شي او تر ټولو خوندور او مطلوب میوې به ولري. د هغه په فضل، لوی خدای.

خدای ته تسلیمبدل پدې معنی ندي چې زموږ د چارو د ښه کولو لپاره زموږ د ارادې څخه کار وانخلي او د خدای انتظار وکړي چې زموږ حالات زموږ له خوا پرته له کومې هڅې حل کړي، ځکه چې خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې د ځان سره مرسته کوي.

خبره دا ده چې موږ زده کوو چې څنګه خدای ته لاړ شو ترڅو زموږ اراده لارښوونه وکړي او زموږ سمې هڅې برکت او پیاوړې کړي کله چې موږ د تسلیمیدو لپاره د نه لیوالتیا خنډ له منځه یوسو، موږ په خدای کې هغه

ساتنه پیدا کوو چې پدې نړۍ کې هیڅوک موږ ته نشي راکولی، او موږ داسې ځواک هم پیدا کوو چې هیڅ ازموینه یې نشي ماتولی.

هرڅوک کولی شي د خدای سره ځانګړې اړیکه جوړه کړي که چیرې دوی بوه شي چې څنګه خپل زړه خدای ته خلاص کړي او د هغه الهي حضور ته لیوالتیا ولري، کوم چې خوښۍ او ډاډ راوړي.

کله چې یو څوک د خدای لپاره ژوره اړتیا احساسوي، بدې بوهیدل چې دوی د هغه پرته نشي کولی، دوی به ومومي چې خدای به یو یا بل ډول ځواب ورکوي مګر دوی باید لومړی دا قوي احساس رامینځته کړي، ځکه چې ځواب به په ناڅاپي ډول نه راځي.

که موږ په خپل ژوند کې خدای ته لومړی ځای ورنکړو، زموږ د شعور حالت به اندیښمن او مغشوش وي، او موږ به ونه شو کولی چې د ژوند له بې پایه غوښتنو سره په منطقي او سمه توګه معامله وکړو.

او د دې غوښتنې د پراختیا لاره څه ده؟ هرکله چې موږ له بدبختۍ یا سختۍ سره مخ کیږو، او هرکله چې موږ په خپلو زړونو کې دروند احساس کوو، موږ باید خدای ته مخه کړو او د هغه مرسته وغواړو، پدې پوهیږو چې څوک چې له خدای سره مینه لري او هغه یې په خپل ذهن او زړه کې ساتي د هغه وضعیت به ښه شي د هغه وضعیت د ښه کیدو لپاره بدلیږي.

کله چې موږ آسمان راښکاره کوو او د خپلو زړه سوانده دعاګانو او مخلصانه غوښتنو سره به موږ د الهي ځواب جوهر راوباسئ چې خواړه، شفا او خوښۍ پکې شامل دي.

د هغو کسانو لپاره چې روحاني تغذیې ته لیواله دي، پخوانۍ مایوسۍ او ناکامۍ بې اهمیته دي. درسونه له دوی څخه زده کیدی شي، او یو څوک بیا هڅه کولی شي، له پیل څخه هڅه تکراروي. بریالیتوب به د خدای په مرسته تضمین شي، د ټولو هغو کسانو لپاره چې د ناکامۍ له امله نهیلي شوي، د دوی هوډ د غمجنو پیښو له امله کمزوری شوی نه دی، او څوک چې په نه ماتیدونکي باور سره باور لري چې خدای د هغو کسانو ملاتړ کوي چې ثابت قدمه وي هغه کسان چې په سمه لاره روان دي، او هغه دوی ته امید، ځواک او خوشبیني ورکوي، تر هغه چې دوی خپل وروستي هدف ته ورسیږي او د ژوند هدف ترلاسه کړي.

فکر د بریښنا په څېر یو ځواک دی، او رواني حالتونه دا بیرته فکر او د فکر کولو طریقې ته ځي.

بریښنا ګټوره او زیانمنه ده؛ څوک چې په هوښیارۍ سره کاروي، هغه یې د خپل خدمت لپاره وړاندې کوي، که نه نو، دا ممکن هغه ته بریښنا ورکړي او همداسې فکر کوي که چیرې دا په سمه لاره روان وي، دا خپل مالک ته خوښي راوړي، که نه نو دا هغه ته ستونزه راوړي.

فکر د وحشي آس په څیر دی، خو د هغه کنټرول کول ناممکن نه دي، او مثبت فکر کول د فکر کنټرولولو یوه لاره ده.

سالم فکر یو نږدې ملګری دی او ناروغ ذهن یو دوامداره دښمن دی

سالم فکر سوله او خوندیتوب جذبوي، پداسې حال کې چې غیر صحي فکر وژونکي تیرونه ویشي چې په خپل مالک دوه چنده ګرځي له همدې امله دا متل دی چې "انعام د عمل په څیر دی" تر هغه چې یو څوک ښه نیتونه واستوي، د هغه فکرونه به په مشعلونو بدل شي، د روح خونې روښانه کوي او د تیارو ډیری لرې کوي، ترڅو هغه ژوره آرامۍ احساس کړي، او سترګې یې د قناعت موسکا سره روښانه شي! موسکا ستاسو په سترګو کې پاتې شي او سوله دې وي.

ژوند د یوې ژرندې په څیر دی چې د ګټورو ازموینو او تجربو تخمونه پیسي کوي، ترڅو د ژوند ډوډۍ جوړه کړي. دا د یوې څنډې سړک په څیر دی، چې دواړو خواوو ته یې شنه ګلونه روښانه تیتلیان او ونې یې په څانګو کې خوندورې میوې لري، بیا هم موږ په ندرت سره ودریږو. راځئ چې د هغې له لید څخه خوند واخلو او د هغې له خوړوالي څخه خوند واخلو. په حقیقت کې، موږ ډیری وختونه په خیمو کې یو ترڅو پراخو سیمو ته ورسیږو، موږ فکر کوو چې د هغه څه په پرتله چې موږ لیدلي وو ډیر خوندور لیدونه شتون لري مګر لکه څنګه چې موږ ورو ورو لرې کیږو په ګل لرونکو، میوه لرونکو لارو کې، موږ داسې ونې ګورو چې د تازه په پرتله ډیرې تیاره دي، او بیا ګلونه ورک کیږي او د هغې سره، تیتلیان او همدارنګه میوې، یوازې ځان بیا په وچ صحرا کې ومومو.

د انسان ژوند د سمندرونو د اوبو په څیر دی، چې پاکیږي او تازه کیږي یوازې هغه وخت چې تاسو پورته اتموسفیر ته پورته شئ دا د سهار خوب په څیر دی، د عمر سره روښانه کیږي، ځکه چې شیان بیا روښانه او ډیر څرګند ښکاري دا د سفر په څیر دی چې منظره بدلیږي لکه څنګه چې موږ واټن سفر کوو بیا ورته منظره بدلیږي لکه څنګه چې موږ ورته نږدې کیږو، او داسې نور.

ژوند هوښیاران نه مایوسه کوي، ځکه چې دوی ورسره په مهارت سره معامله کوي او خوندترې اخلي پرته لدې چې دا د دوی کنټرول واخلي او د دوی له آزادۍ څخه محروم کړي د مثال په توګه، دوی اوبه څښي او په هغې کې غسل کوي، مګر دوی ځان ته اجازه نه ورکوي چې په کې ډوب شي دوی هغه جامې خوښوي چې دوی یې خوښوي پرته له دې چې رسمي او رسمي مراسمو ته ډیر اطاعت وکړي چې سطحي ګڼل کیږي دوی د خوړلو څخه خوند اخلي پرته لدې چې خوند واخلي دوی وخوري، ځکه چې ډیر خوړل بدن کمزوری کوي او دا تصورات خوري او هغه به یې په بشپړ ډول له منځه یوسي او له همدې امله، یو سړی باید له ژوند څخه خوند واخلي مګر پرته له دې چې د ډوبیدو له لارې حواس ستړي کړي.

له نورو سره ملګرتیا کول دا پدې معنی ندي چې په هرڅه کې ورسره موافق اوسئ، یا د دوی لپاره د نظریاتو قرباني کول، ځکه چې د مطابقت دا ډول ناغوښتل شوی دی او د حقیقت سره سمون نه لري اصلاح غوښتونکي او لوی سړي موافق نه وو د دوی شاوخوا ډیری خلکو سره، دوی بیا هم په خپل نظریاتو ټینګ ودریدل، ځکه چې دوی پوهیدل چې هغه څه چې دوی یې کول په بشپړ ډول سم وو.

لومړی او تر ټولو مهم، یو څوک باید د خدای سره په همغږۍ کې وي، بیا د خپل وجدان سره، او بیا د خلکو سره

د اصل سره باید جوړجاړی ونشي او د یو ځانګړي هدف د ترلاسه کولو لپاره د پټو انګیزو څخه کار وانخیستل شي، ځکه چې دا د اصولو لرونکو خلکو لپاره مناسب نه دی.

څوک په داسې ډول ژوند کولی شي چې خدای خوښ کړي؟ نورو ته زیان مه رسوئ، ځکه چې دوی د ویرې لپاره هیڅ شی نلري که دا طریقه نور قناعت نه ورکوي، نو دا د یو کس لپاره کافي ده چې دننه آرام وي او د داخلي سولې احساس وکړي چې هغه د خلکو د رضایت څخه خپلواک کوي.

د روح قوت او خواهش خدای ته رجوع کول روحاني مقناطیسیت بلل کیږي او د دې مقناطیسیت سره روح ځان ته برکتونه او ښه خوځښتونه او ټولې ښې انساني تجربې جذبوي چې هغې ته د نیکمرغۍ او صداقت یادونه کوي.

روحاني مقناطیسیت دا هغه ځواک دی چې له مخې یې دا شخص ځان ته جذبوي او ځان ته یې راکاږي ښه ملګري او اړین او مهم شیان او د شیانو

يو حسي پوهه دا ځواک د خدای د جذاب مقناطيسي ځواک څخه اخيستل شوی دی

د سولې شمع

يو ذهنيې لوښی واخله، دا له خپلې سولې ډک کړه

زما د احساساتو بوتل واخله او په خپل رحمت يې ډک کړه

زما د روح تشه ټوکرۍ واخله، د خپلې پوهې له ميوو ډکه کړه.

د خپلې مينې اوبه زما روح ته واچوه زه به يې د تږي روح په جامونو کې واچوم

د ځان غوښتنې ديوالونه ونړوه ما په خپل بشپړ حضور کې ډوب کړه

د مينې د سهار وړانګه

پرېږده چې هغه زما د زړه له سوريو څخه ووينې

دا ماته ستا د مينې د لمر رڼا را يادوي

زما د ژوند په اسمان کې خپرېدل

ستا د مينې ځلانده رڼا روښانه شوه

په ځان باندې، او دا روښانه شو

ستا رڼا زما روحاني ځای ډک کړ

ته هغه ژوند يې چې زما بدن ساتي

او هغه ذهن چې زما فکرونه هڅوي

او هغه حکمت چې زما ناپوهي له منځه وړي

زه د خپلې مينې نرۍ شمع روښانه کوم

د سرو زرو کتاب لوستلو لپاره

له لرغونو وختونو راهيسې زما دننه ساتل شوی

ستا مينه وه او اوس هم ده

د سولې ناڅرګنده شمع

کوم چې تیاره لرې کوي او ماته ستا پیغامونه ښیې

بلاګ د زړونو په پاڼو کې دی

ای ربه، ستا جلال ښکاره شي

ستا د حکمت رڼا دې ورکه شي

جهالت، اختلاف او حسد

د ځمکې له څنډو څخه د تل لپاره

زموږ کمزوري په ځواک بدله کړئ

او موږ په هوډ کې کمزوري شوو

زموږ بدنونه د حیاتي بریښنا سره چارج کړئ

او ذهن او روح د خپل شفاهي رڼا سره ډک کړئ

زموږ لاس ونیسئ ترڅو موږ ستا د غفلت په اوبو کې ډوب نه شو، او خپل وجود ستا د مینې او حکمت څخه ډک کړو، راځئ چې احساس وکړو چې موږ تا ته ډیر نږدې یو او ستا د رحمت لمر په دوامداره توګه پر موږ ځلیږي.

زه د خپلو چغو وهونکو، خوځنده فکرونو ګلونه ځای پر ځای کوم

د ارامتیا په جوړښت کې

د هغې خاموشه خوشبو سندرې وایي

او هغه ستا د عظمت سندرې وایي

او ستا د سپېڅلي رڼا په رڼا سره

زه ستا د وجود ښکلا وینم

زما د خوښ خوبونه رښتیا شول

کله چې ستا رڼا زما په روح کې ځلیږي

پردې د حکمت په اور سوځي

زه ستا جلال وینم، او زما خوښي زیاتیږي

خدای دې تاسو په خپل نور سره روښانه کړي

او د روح څخه تاسو ته سلامونه

ډیرې غوښتنې او اړتیاوې شته چې نړ پر موږ تحمیلوي او موږ ته د هغوی د خورا اهمیت او د هغوی پرته د ژوند کولو یا د هغوی پرته د ژوند کولو ناممکنیت قانع کوي، خو اساسي اړتیا باید د خدای د سولې ترلاسه کول وي، چې سرچینې یې هیڅکله نه وچیږي او د هغه سرچینه هیڅکله وچه نه کیږي، او کوم چې په ژوند کې هرڅه ته خوند او معنی ورکوي.

راځئ چې په یاد ولرو چې خدای زموږ د وجود جوهر دی، او دا مینه هغه کړک ده چې له لارې یې موږ د هغه ځلانده مخ ګورو. څوک چې غواړي د الهي حضور احساس وکړي او په فکر او عمل کې دا عالي لیوالتیا پالي، خدای به د دوی غوښتنه پوره کړي او د هغو بردې له منځه وړلو کې به مرسته وکړي چې دوی د مبارکو رڼاګانو د لیدلو مخه نیسي.

څوک چې په لاره کې د پرمختګ هوډ لري، هیڅ شی به یې مخه ونه نیسي، او نه به یې کوم خنډ خنډ شي تر هغه چې هغه خپل هدف ته ورسیږي او د خپل زړه ارمان ترلاسه کړي.

روحاني مرغلرې او جواهرات

هغه کسان چې د نورو کمزور افشا کوي او د هغوی د شرم او کرکې لامل کیږي، له حکمت او سم قضاوت څخه لرې دي موږ باید ګناه ته سپکاوی وکړو، نه ګناهګار، ځکه چې هغه زموږ په روح کې ورور دی، سره له دې چې د ناپوه تیاره یې پوښلې او محاصره کړې ده د غندنې هدف باید شفا وي، نه خوشحالي او ټپي کول موږ باید له خپل ګناهګار ورور سره هغه ډول چلند وکړو لکه څنګه چې موږ غواړو که موږ د هغه په ځای او وضعیت کې وای.

څوک چې په دنیا کې د خپل ورور عیبونه پټ کړي، خدای به په آخرت کې د هغه عیبونه پټ کړي

لکه څنګه چې موږ د نورو قضاوت کوو، روحاني قانون زموږ قضاوت په ورته کچه کوي موږ باید له نورو څخه ډیره تمه ونه کړو، او نه هم باید تل له چا څخه د ښو پایلو تمه وکړو، حتی که دوی خپل غوره کار کوي.

يو سړی ممکن ولويږي او ټکر وکړي، خو تر هغه چې هغه خپله ټوله هڅه وکړي چې د فضيلت او صداقت زينې ته بيا پورته شي، هغه به خوندي پاتې شي.

هره ورځ موږ بايد هڅه وکړو چې د ناروغ روحيه په خپل چاپيريال کې په فزيکي، رواني يا روحاني ډول لوړه کړو، لکه څنګه چې موږ د ځان يا د خپلې کورن غړو سره مرسته کوو.

څوک چې له نن څخه هڅه کوي چې د الهي قوانينو سره سم ژوند وکړي - د هغه زوړ خود غرضه ژوند پر ځای چې سخت او بدبخت راوړي - به ومومي چې مهمه نده چې هغه په ژوند کې څومره عاجز رول لوبوي، دا يو مهم رول پاتې کيږي تر هغه چې هغه خپله دنده په بشپړ ډول د کاسميک لوبې د مدير او زموږ د ټولو برخليکونو د مالک د لارښوونې سره سم ترسره کوي: خدای تعالی

کله چې موږ له نورو سره په ريښتينې اخلاص، ريښتينې مينې او د احساساتو په پام کې نيولو سره تعامل کوو، موږ به ښه ملګري په خپل ژوند کې پرته له دې چې شخصي ګټې يا ځان غوښتونکي محاسبې لږ څه په پام کې ونيسو، راوړو؛ که نه نو، موږ به ونه شو کولی خپل ريښتيني ملګري وپيژنو.

دا اړينه ده چې له منافقت او بهانه ځان خلاص کړو، او په داسې ډول عمل وکړو چې په قصدي ډول نورو ته زيان ونه رسوي.

ملګري بايد غوسه، سپکاوی يا دښمني ونه کړي، او نه هم بايد دوی ته زموږ په وړاندې د غير دوستانه احساساتو د ساتلو لپاره کوم دليل ورکړل شي ملګري بايد ناوړه چلند، ناوړه ګټه پورته نه شي، يا ناغوښتل شوې مشوره ورکړل شي پرته لدې چې غوښتنه يې وشي کله چې مشوره غوښتل کيږي، بايد په اخلاص او مهربان سره ورکړل شي، پرته له دې چې د پايلو له ويرې ملګري د رغنده، ورورګلو نيوکې له لارې يو بل سره مرسته وکړي.

د ژوند سختې تجربې زموږ د ارادې د فلج کولو او ماتې ورکولو لپاره نه راځي، بلکې زموږ د هوډ د ګړندي کولو او په خدای او زموږ په ځان باور پياوړي کولو لپاره راځي. ځينې خلک په غلط سره باور لري چې دا تجربې او ننګونې نه ماتيدونکې ويجاړونکې قوې دي، او له همدې امله دوی تسليميږي. د ژوند او د هغې د ازموينو سره په مؤثره توګه د مقابلې لپاره زموږ د داخلي ځواک فعالولو لپاره سالم ذهنيت اړين دی.

که چیرې یو څوک د ځان څخه د قوي چا سره سیالي ونکړي، نو دوی به قوي نشي. په ورته ډول، کله چې موږ د زړورتیا او ذهني ځواک سره د خپلو ستونزو سره مخ کیږو، موږ پیاوړي او ډیر انعطاف منونکي کیږو.

زموږ ذهنونه د خدای د هر اړخیز شعور یوه نه بېلېدونکې برخه ده زموږ د شعور د څپې لاندې د هغه د لامحدود بوهاوي سمندر پروت دی کله چې څپې هېر کړي چې دا د لوی سمندر برخه ده، نو ځان د هغه سمندري ځواک څخه جلا کوي په پایله کې، د خلکو ذهنونه د مادي محدودیتونو له امله کمزوري کیږي او نور د ګټور کار او پراخ تولید توان نلري. کله چې ذهنونه د ناپوهۍ دوړې لرې کړي او هغه زنځیرونه مات کړي چې د دوی واکونه یې تړلي دي، دوی به د تخلیقیت او ژوند سره مثبت تعامل لپاره ډیر وړ شي.

کله چې تاسو به یوه ځانګړې مفکوره ټینګ ودریږئ او په قوي اراده یې ولګوئ، نو دا مفکوره به یوه متحرک ځواک بدلیږي او کله چې فکر متحرک شي، نو دا کولی شي د بریالیتوب لپاره مناسب چاپیریال رامینځته کړي، د هغه ناڅرګند نقشې سره سم چې په ذهن کې راښکته شوې ده.

خلک ځکه ناکامېږي چې د ژوند سختو شرایطو ته تسلیمېږي پرته له دې چې مقاومت وکړي، پرځای یې د دې چې مقاومت وکړي پرته له تسلیمېدو

د ارادې تمرین او فعالول اړین دي

هغه کسان چې د ارامۍ مقدس ځای ته ننوځي کولی شي په روحاني ډول د نورو روحونو سره اړیکه ونیسي چې له خدای سره مینه لري، او دوی کولی شي د ګلابونو او ټولو ژوندیو موجوداتو ژبه بوه شي.

اې ربه، زما په مینه او ارمان باندې یوازینی پاچا شه

هغه کسان چې مراقبه کوي د سولې ژور احساس تجربه کوي، او دا داخلي ارامتیا باید د نورو په ملګرتیا کې هم وساتل شي. هغه څه چې یو څوک په مراقبه کې زده کوي باید په ورځني فعالیتونو او له نورو سره په تعامل کې عملي شي، پرته له دې چې چا ته اجازه ورکړي چې د یو چا سوله یا ارامتیا ګډوډ کړي.

کله چې تاسو غواړئ یو ښه عادت رامینځته کړئ یا یو بد عادت له منځه یوسئ، نو د دماغ حجرو باندې تمرکز وکړئ چیرې چې د مختلفو عادتونو میکانیزمونه موقعیت لري.

د یو ښه عادت د رامینځته کولو لپاره، لومړی په ارامه توګه کښیناستئ او مراقبه وکړئ، د الهي مرستې په لټه کې شئ خپل ذهن د ارادې په مرکز تمرکز وکړئ، چې ستاسو د ابرو تر مینځ په تندي کې موقعیت لري، او په کلکه هغه عادت تایید کړئ چې تاسو یې غواړئ په خپل دماغ کې ځای په ځای کړئ کله چې تاسو غواړئ بد عادتونه له منځه یوسئ، نو خپل پام د ارادې په دې مرکز هم متمرکز کړئ او په کلکه تایید کړئ چې ټول هغه ځایونه چې دا عادتونه یکې ځای پر ځای شوي دي له منځه ورل کیږي. د تمرکز او ارادې په مرسته، تاسو کولی شئ د ژورو ریښو لرونکو، زړو عادتونو حتی ژورې ځایونه له منځه یوسئ. ځان ته په مکرر ډول ډاډ ورکړئ چې تاسو کافي اراده لرئ ترڅو د دماغ له سیمې څخه غیر صحي عادتونه له مینځه یوسئ.

د داسې تایید لپاره تر ټولو مناسب وخت سهار وختي دی کله چې اراده او پاملرنه هوښیار وي.

ځان ته دا ثابته کړئ چې تاسو د ټولو حکمونو څخه آزاد پاست او یوه ورځ به تاسو وموم‍ئ چې - د خدای په مرسته - تاسو دمخه ځان د هغه عادت څخه آزاد کړی دی چې تاسو یې غوښتل له منځه یوسي.

له هر هغه څه چې ویریږئ، خپل فکرونه ترې لرې کړئ او خدای ته یې پریږدئ په خدای باور ولرئ او باور ولرئ چې هغه ستاسو سره د مرستې توان لري.

ډېر کړاوونه له اندېښنې او اضطراب څخه سرچینه اخلي ولې باید رنځ وړئ کله چې هغه څه چې تاسو یې ویره لرئ لا نه دي پیښ شوي؟ تصور وکړئ چې د خدای محافظتي رڼا ستاسو په ټولو خواوو کې محاصره ده، او تاسو به د هغه حیرانونکې ساتنه احساس کړئ.

څرنګه چې زموږ ډېری اندیښنې له ویرې څخه سرچینه اخلي، که چیرې موږ له خپل ژوند څخه ویره له منځه یوسو، نو موږ به آزاد احساس وکړو او شفا به یې سمدستي وي هره شېه، د خوب څخه مخکې، ځان ته ډاډ ورکړئ چې خدای ستاسو سره دی، ستاسو ساتنه او څارنه کوي.

په دې کاسمیک ډرامه کې، د ټولو نسلونو انسانان د وخت په سټیج کې د ژوند کیسه انځوروي. موږ باید د ژوند معنی درک کړو پرته لدې چې د خپلو لنډمهاله رولونو سره ډېر بوخت یا ډېر لیون شو.

زموږ د ژوند درک اکثرا تحریف شوی او منحرف وي ځکه چې موږ د ځان غوښتنې او محدود افقونو په سترګو ګورو که موږ د روح په سترګو وګورو، نو موږ به شیان په بشپړ ډول مختلف لید څخه وګورو.

کله چې موږ د حکمت سترګې پرانیزو، موږ د خدای هر اړخیزه رڼا وینو، او په دې رڼا کې موږ خپل روحاني طبیعت درک کوو، کوم چې د نړیوال شعور د طبیعت انعکاس دی چې د کایناتو په ټولو ذراتو او برخو کې نفوذ کوي.

روحاني حقایق زموږ شاوخوا ګرځي، زموږ د ټولو سترګو دروازو ته ټک وهي، موږ ته هڅوي چې د تیارې پر ځای رڼا ووینو، د ناپوهۍ پر ځای په حکمت سره عمل وکړو، خپل زړونه د نفرت پر ځای په مینه ډک کړو، او د سولې په رامینځته کولو او زموږ نړۍ ته د کثرت او امنیت راوستلو کې همکاري وکړو. کله چې موږ دا کار وکړو، ناپوهي به له منځه لاړه شي، د حالاتو توپیرونه به له منځه لاړ شي، موږ به په سرشمیرنه کې یووالي ووینو، او موږ به د الهي ارادې سره ډیر همغږي شو.

زموږ اړیکه له خدای سره سړه یا بې مینې نه ده، لکه د کار ورکوونکي او کارمند ترمنځ موږ د هغه کورنۍ یو، د هغه پاملرنه زموږ لپاره دوامداره ده، او هغه تل زموږ خبرې اوري موږ د هغه د وجود یوه نه بیلیدونکې برخه یو، او زموږ اړیکه له هغه سره ژوندۍ او خوځنده ده.

زموږ خالق موږ ته د مینې، پوهې، بصیرت، نیکمرغۍ او روحاني ځواک نه ختمیدونکې شتمني راکړې ده، خو زموږ ډیری یې دا شتمني په هیڅ شی نه ده مصرف کړې چې خدای غواړي موږ په امنیت، سوله او دوستانه همکارۍ کې ژوند وکړو، لکه څنګه چې د یوې شریفې او مینې کورنۍ لپاره مناسب دی، مګر حرص او خود غرضه محاسبې زموږ په زړونو کې ریښې نیولي او زموږ ترمنځ یې نفاق اچولی دی.

خدای غواړي چې موږ باداران واوسو، خو موږ غلامان کېدل غوره کړي دي

انسان له خپل جنتي کور څخه ډېر لرې تللی او د خدای او خدای سره د نږدېوالي احساس کولو داخلي جنت یې له لاسه ورکړی دی، او هغه به د شخصي هڅو پرته دا جنت بیرته ترلاسه نه کړي.

خدای موږ په خپل شکل پیدا کړي یو، خو دا حقیقت زموږ له ذهنونو څخه تښتېدلی دی موږ دې وهم ته تسلیم شوي یو چې زموږ برخلیک سختي

ده او زموږ برخلیک فنا ده موږ باید د حکمت په خنجر سره د وهم پرده لرې کړو ترڅو د هغې تر شا روښانه حقیقت وګورو.

موږ څوک یو او زموږ اصلي ماهیت څه دی؟

انسانان څرګند توپیرونه لري، که هغه په خپل رواني یا احساساتي جوړښت کې وي، هغه رولونه چې دوی یې په ژوند کې لوبوي، هغه کار او فعالیتونه چې دوی یې تعقیبوي، یا هغه غوښتنې چې دوی یې احساسوي، مګر د دې ټولو توپیرونو تر شا دوه شیان دي چې هر انسان یې غواړي او ورته اړتیا لري پرته له استثنا څخه یو د هر ډول درد او غوښتنې څخه آزادي ده. بل بشپړ او تلپاتې خوښي ده - بشپړ قناعت، چیرې چې سوله، مینه، حکمت او خوښۍ ژوند کوي.

په حقیقت کې، هغه څه چې انسانان یې د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي خدای دی، که دوی دا نوم وکاروي یا نه. هوښیاران وایي چې خدای د خوښۍ جوهر او د خوښۍ روح دی او یو څوک به بشپړ قناعت تجربه نکړي پرته لدې چې څوک مستقیم له کاسمیک سرچینې څخه کار واخلي. دا د انسان د حالت د پوهیدو لپاره یو مهم ټکی دی.

خو خلک چیرته هغه څه لټوي چې دوی یې لټوي؟

دوی دا یوازې په دنیاوي شیانو کې لټوي: په شتمنیو، بهرنیو شرایطو او د نورو خلکو سره اړیکو کې، مګر د تخلیق طبیعت ته په پام سره، دا ناممکنه ده چې دا په هیڅ شی، چا یا په دې نړۍ کې په هر حالت کې وموموئ.

تخلیق د دوه ګوني اصل پر بنسټ ولاړ دی دا ناممکنه ده چې یو انځور یوازې په یوه رنګ کې وي، ځکه چې د هغې د مخالف پرته هیڅ لاره نشته. په ورته ډول، دا ناممکنه ده چې د وجود هر اړخ د دوه ګوني څخه په جلا توګه شتون ولري. په هرصورت، د هغو غوښتنو په معاینه کولو سره چې خلک هڅوي، موږ ګورو چې موږ هر یو یوازې ښه، خوندور، ښکلي او مثبت شیان غواړو، پرته له دې چې د کوم ناخوښ یا ناغوښتل شوي شی سره معامله وکړو مګر دا ناممکنه ده.

په دې دوه ګوني نړۍ کې، له درد پرته خوښي نشته، له تیاره پرته رڼا نشته، له بدۍ پرته ښه نشته، له مرګ پرته ژوند نشته. د سکې دواړه اړخونه نه جلا کېدونکي دي. دا پدې مانا ده چې هغه څه چې موږ یې په ځان کې ژور غواړو له دې نړۍ څخه نشي ترلاسه کیدی.

خلک لټون کوي - هو، دوی په خپل ټول ځواک سره لټون کوي - مګر دوی هغه څه نشي موندلی چې دوی یې لټوي، کوم چې نا امیدي او نا امیدي رامینځته کوي. دا نه یوازې د نا امیدۍ لامل کیږي بلکه د لوی قهر او شدید غوسې لامل کیږي، او په پایله کې د تاوتریخوالي اعمالو ته هم. دا ټول پیښیږي ځکه چې دوی په سم ځای کې د هغه څه په لټه کې نه دي چې دوی یې غواړي، او په پایله کې، دوی هغه څه نه مومي چې د دوی زړونه یې غواړي.

زموږ په وخت کې خلک د ژوند د معنی او هدف په اړه ډیر څه نه پوهیږي، او له همدې امله دوی د ګډوډۍ او حیرانتیا سره مخ دي.

په طبیعت کې، انسانان هدفمند مخلوقات دي که چیرې دوی په ژوند کې هدف ونه لري، او که د دوی ذهنونه، انرژي، اراده او احساسات په مثبت او رغنده ډول نه وي رهبري شوي، نو دوی به ویجاړونکو لارو ته مخه کړي لکه الکول او د مخدره توکو کارول، تاوتریخوالي ته مخه کول، او داسې نور. د ژوند وروستۍ موخه د خدای پیژندل دي او دا د افرادو لپاره فرض ده چې خپل رولونه او بهرني فعالیتونه د صالحو کړنو، سالمو لیدونو، مثبت چلندونو، او د خپلو احساساتو ګټور چینل کولو له لارې همغږي کړي.

زموږ د طبیعت دا دوه اړخونه - داخلي یا معنوي اړخ او بهرنۍ اړخ - که په سمه توګه پوه شو نو متضاد نه دي، بلکه دوی یو بل ملاتړ کوي او زموږ د فزیکي، رواني، احساساتي، او روحاني اړتیاوو او اړتیاوو په پراختیا او لوړولو کې مرسته کوي.

خلک په یوه لویه تشه کې ژوند کوي، چې له فکري هڅونې یا رواني هڅونې څخه بې برخې دي. دوی د هدف نشتوالي او د هغه څه نشتوالي له امله ستړي احساس کوي چې کولی شي د دوی ژوند ته ارزښت او معنی ورکړي. اوسط کس ممکن وکولی شي داسې فعالیت او چلند وکړي لکه څنګه چې دوی له رواني او ذهنې پلوه روغ وي، مګر ایا دوی خوشحاله دي؟

د ژوند لومړنی هدف دا دی چې پوه شو چې موږ څوک یو او زموږ ریښتینی طبیعت څه دی که موږ د ژوند ژورو اړخونو ته هغه پاملرنه ورکړو چې دوی یې مستحق دي، نو موږ به حتمي د خوښۍ احساس وکړو، ځکه چې د انسان خوښي د یو چا د روحاني ځان سره د اړیکې سره تړاو لري، پرته له هغه چې یو څوک هیڅ شتون یا شتون نلري.

د ناکامۍ یا ناروغۍ ویره د هغې په اړه د دوامداره فکر کولو له لارې پالل کیږي تر هغه چې د ناکامۍ مفکوره له شعوري ذهن څخه لاشعور ته ننوځي او بالاخره لوړ شعور ته ورسیږي. بیا، ویره، چې په لاشعور او لوړ شعور کې ځای پر ځای شوې ده، ضرب او وده پیل کوي تر هغه چې دا شعوري ذهن د ویرې له بوټو ډک کړي چې د لومړني فکر په څیر په اسانۍ سره له منځه نه ځي کله چې دا ټوټې ټوټې شي. دا زیان رسونکي بوټي په پای کې زهرجن او وژونکي میوه ورکوي. له نېکه مرغه، د هغې ریښې د زړورتیا په کلکه تمرکز کولو او په خدای باندې د بشپړ باور پوهاوي رامینځته کولو سره له دننه څخه له منځه وړل کیدی شي او دا چې هغه د هغو کسانو سره مرسته کولی شي چې غواړي له ځان سره مرسته وکړي او له زیان څخه یې وساتي.

یو وخت، یو کوچنی بلبل د سمندر په سطحه روان و، د طوفانونو او بریښنا څخه ویره درلوده، کله چې هغې یو غږ واوریده چې هغې ته یې په غوسه وویل: "د ژوند کوچنۍ بلبله، ستا څه ستونزه ده؟"

ایا ته نه پوهیږې چې ته د ژوند د سمندر برخه یې؟ کوچني بلبل شاوخوا وکتل او دا حقیقت یې درک کړ.

د انسان شعور د کاسمیک شعور د سمندر په سطحه د یوې کوچنۍ بلبلې په څیر تیریږي، فکر کوي چې دا یو لنډمهاله بلبل دی، د ناروغۍ، غربت او مرګ له ویرې لړزیږي اوه بلبله، ایا تاسو له سمندر څخه ویره لرئ؟ شاوخوا وګورئ په دقت سره خپل لید له خپل نږدې چاپیریال څخه د خدای لامحدود سلطنت ته واړوئ ژوره مطالعه وکړئ، خپله پوهه پراخه کړئ، ترڅو تاسو پوه شئ او ډاډه شئ چې تاسو د هغه د لوی سمندر سره یو یاست، او دا چې خدای ستاسو سره دی هغه ستاسو ساتنه کوي، هغه تاسو ساتي، اوس او د تل لپاره

د دامونو او جالونو څخه ډډه کول

هرکله چې تاسو په خپل زړه کې یو قوي خواهش احساس کوئ چې تاسو یې د پوره کولو لپاره هڅوي، له هوښیارۍ څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ، "ایا دا یوه ښه هیله ده چې پوره کیدی شي، یا یوه بده هیله چې باید درناوی یې ونشي؟" غیر صحي مادي غوښتنې زموږ بد عادتونه هڅوي چې موږ ته غلط امیدونه او خیالي خوښۍ راکوي په داسې قضیو کې، د حقیقت څرګندولو لپاره باید د پوهاوي ځواک وکارول شي بد عادتونه په نهایت کې د ناخوښۍ لامل کیږي کله چې د دوی ریښتینی طبیعت څرګند

شي، دوی بې وسه کيږي چې يو څوک د رنځ او بدبختۍ په جالونو کې راګیر کړي.

انعکاسونه او کیسې

په ژوند او مرګ کې، په غمونو او مصيبتونو کې، زما باور په تا باندې دی، ای ربه، قوي او ثابت، ټینګ او نه ماتیدونکی پاتې کیږي.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړکۍ پرانيزي چې له لارې يې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر به ډېرو ګڼه ګوڼې ځايونو کې ځليږي، نو زه به د خپل ژوند په ټولو برخو او ورځنیو فعاليتونو کې د الهي مينې ورانګې ووينم.

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زه خپل روح د سهار په رڼا کې راويښ کړم او ستا مبارکې څوکې ته يې ورسوم.

د مشک هوسۍ کيسه

مشک يوه قيمتي ماده ده چې قوي بوی لري، د مشک هوسۍ په ناف کې موندل کيږي چې د همالیا په لوړو غرونو کې ژوند کوي.

کله چې هوسۍ يوې ټاکلې عمر ته ورسيږي، نو زړه راښکونکې مشک يې په پټه له خپلې ناوې څخه راوځي، او هوسۍ د دې زړه راښکونکي بوی څخه په غوسه کيږي او نڅا پيل کوي او د دې خوندور بوی سرچینې په لټه کې کيږي.

دا له يو ځای څخه بل ځای ته حرکت کوي، د ډېرو او ونو لاندې بوی کوي، هر ځای د دې په زړه پورې بوی سرچینې لټوي.

په پای کې، هغه غوسه کيږي، ډير قهرجن او انديښمن کيږي کله چې هغه د الفاظو له لاسه ورکولو سره مخ وي او هغه څه نشي موندلی چې هغه يې په ليوالتيا او ليوالتيا سره لټوي.

د مشک سرچینې ته د رسيدو لپاره په وروستۍ هڅه کې، دا د لوړو ډبرینو ډبرو څخه ژورې درې ته ټوپ وهي ترڅو د خپل برخليک سره مخ شي او له خپل مرګ سره مخ شي، په کوم ځای کې چې ښکاريان کولی شي هغه ونيسي او له هغه څخه د مشک کڅوړه يا غده راوباسي.

په دې اړه، يو له روښانفکره شاعرانو څخه يو څه داسې ولوستل:

اې د مشک هوسۍ، احمقه!

ولې ځورېږې؟ ولې بې خوبه يې؟

دا مشک شتون لري

ستا د ګېډې د کڅوړې سره، احمقه!

حتی که تاسو په خپله پوزه لمس کړئ

له تا څخه پټ خوشبو راځي

تاسو به هغه څه ګټلي وای چې تاسو يې تمه درلوده

او ته پرته له لګښت څخه ژوند کوې

زما ملګرو، ایا تاسو فکر نه کوئ چې ډیری خلک د مشک هوسۍ په څير چلند کوي؟ دوی تل او تل د ځان څخه بهر په هر ځای کې د خوښۍ په لټه کې دي.

هو، دوی په لوبو کې خوښي لټوي، او ځانونه په غوښتنو او خواهشاتو کې ستړي کوي. دوی د شتمنۍ ښويېدونکې لارې ته پورته کيږي تر هغه چې دوی په پای کې د لوړو امیدونو له ډبرو څخه د مایوسۍ او ناکامۍ ډبرو ته ټوپ وهي کله چې دوی نشي کولی ریښتینې خوښۍ ومومي چې د دوی د روح په ژورو غارونو کې زیرمه شوې ده.

که موږ خپل فکرونه دننه ته واړوو، او ژور فکر وکړو، موږ به د روح په سکون کې د ریښتینې او تلپاتې خوښۍ سرچینه ومومو چې موږ يې په لټه کې یو.

موږ باید د مشک هوسۍ په څیر نه شو، چې په غلطو ځایونو کې د خوښۍ په لټه کې مړه کیږو، بلکه موږ باید هوښیار واوسو او هڅه وکړو چې خوښي په ځان کې ومومو، نه له ځانه بهر.

د تږۍ کیسه

یو ځل یو سړی ماته راغی او ویې ویل چې هغه د زړه له اوږدې ناروغۍ څخه رنځ وړي، او زیاته يې کړه:

"ما ډېر څه هڅه وکړه، خو د زړه درد مې نه شوای لرې کولای"

له ارام فکر کولو وروسته، ما له هغه څخه وغوښتل چې ماته قینچۍ راوړي. هغه په لړزیدلي ډول ما ته وکتل او ویې ویل:

"ایا ته غواړې چې زما زړه پرې کړې، صاحب؟"

ما وخندل او ځواب مې ورکړ، "زه ډاکټر نه یم؟ ایا تاسو کله هم د یو چا په اړه اوریدلي دي چې د جراحي لپاره قینچۍ کاروي؟!"

بالاخره، هغه په بې زړه توب سره قینچې راوړه، نو ما د هغه د کوټ یو تنۍ پرې کړه او ورته مې وویل چې بل تنۍ په هغه ځای مه ګنډه، او خپل لاس په هغه ځای کې مه ږده چې تنۍ ورکه وه. ما ورته دا هم وویل چې دوه اونۍ وروسته بیرته ما ته راشي، او ما تمه درلوده چې هغه به په دې موده کې روغ شي.

سړي وخندل او ویې ویل، "زه به هغه څه وکړم چې تاسو یې غوښتنه کړې ځکه چې زه په تاسو باور لرم، مګر زه فکر کوم چې دا ترټولو عجیب درمل دی چې ما ته کله هم وړاندیز شوی دی!"

دوه اونۍ وروسته هغه زما خوا ته په منډه راغی او په حیرانتیا سره یې وویل:

"متخصصینو ماته ډاډ راکړ چې زه د زړه له ناروغۍ څخه روغ شوی یم. نو، د خدای لپاره، تاسو څه وکړل؟ ایا تاسو د تنۍ څخه یو جن را ایستلی دی؟"

ما په موسکا سره ځواب ورکړ: "هو! ستا لاس په دوامداره توګه د تنۍ سره لوبې کولې، او تنۍ د زړه سره سمون درلود"

هغه تنۍ هغه جن وه چې ستا د زړه درد یې کاوه نو ما تنۍ پرې کړه او تاته مې وویل چې دا مه بدلوه او نه دې لاس په زړه کېږده. په دې توګه، ستا زړه له فشار څخه خلاص شو او تاته یې درد ورکول ودرول!

هر څه په چټکۍ سره روان دي، او خلک په ډېرو شیانو بوخت دي په طبیعي ډول، دا غوره ده چې د نړۍ نعمتونه ترلاسه کړئ د وخت ضایع کولو په پرتله، پریږدئ چې فصل مو تیر شي او خالي لاس پای ته ورسیږي. مګر هغه څه چې یو څوک یې باید ترلاسه کړي د ژوند ترټولو بډایه حاصل دی: خدای ته نږدې کیدل او د هغه پیژندل د ریښتینې خوښۍ ترلاسه کولو یوازینۍ لار په دې نړۍ کې یو څه ترلاسه کول او همدارنګه روحاني بریالیتوب ترلاسه کول دي.

هغه کسان چې خدای پېژني، خپل ورځني کارونه د خدای په اړه له مراقبې او د خپل ذهن او بدن د برکتي الهي انرژۍ سره د چارج کولو دمخه نه پیل کوي.

د نړۍ ډېرې غوښتنې کولی شي هغه کسان چې د خپلو روحاني اهدافو په لټه کې دي، ودرويږي او له خپلې غوره شوې لارې څخه یې واړوي، خو هغه کسان چې نه ماتېدونکې هوډ لري، هیڅ شی ته اجازه نه ورکوي چې دوی له لارې لرې کړي؛ دوی د سختو یا ناوړه شرایطو پرته په هوډ سره دوام ورکوي.

مهمه نه ده چې نړۍ موږ ته څه راکړي، دا به زموږ د زړونو هغه ارمان پوره نه کړي، کوم چې د یو څه ډیر باثباته، په اهمیت کې لوی، او د هغه څه څخه ډیر قیمتي لپاره لیوالتیا لري چې د نړۍ خزانې او شتمنۍ پکې شاملې دي.

کله چې یو څوک مړ شي - ته دې اورد ژوند وکړې - په ځمکه کې هیڅ ځواک د هغه لپاره هیڅ نشي کولی څوک زموږ سره مرسته کولی شي وروسته له دې چې موږ له دې نړۍ څخه لاړ شو؟ خدایه، له همدې امله، موږ باید تل په یاد ولرو چې دا نړۍ یوازې زموږ د جنت کور ته د سفر په لاره کې یو لنډمهاله تمځای دی، چیرې چې موږ به د تل لپاره د ډیر مهربان په حضور کې ژوند وکړو.

ډېره شتمني د روغتیا، سولې او اغیزمنتوب تضمین نه کوي، خو د سولې او اغیزمنتوب ترلاسه کول به په روحاني او مادي دواړو کچو کې متوازن بریالیتوب ته لار هواره کړي.

ډیری خلک ذهنيږ وړتیا یوازې د مادي بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره رامینځته کوي مګر کله چې یو څوک د ځان مالک شي او خپل رواني ځواکونه اداره کړي او د الهي پلان سره سم عمل وکړي، د هغه ژوند به برکت ولري، او هغه به د روح امرت وخوري پداسې حال کې چې په دې ځمکه کې به نور د عادتونو او غوښتنو بندیان نه وي، مګر د هغه شعور به د الهي حضور په زړه بدل شي، او هغه به هلته ژوند وکړي او د نویو خوښیو څخه خوند واخلي چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي.

بدن تر ټولو لوی درملتون دی

طبي څېړونکو موندلې ده چې کله موږ ډېره خوښي تجربه کوو، بدن د فشار ضد درمل او نور هغه مادې تولیدوي چې د ډاکټرانو لخوا وړاندیز شوي

درملو په څیر قوي او اغیزمن دي. بدن په ځمکه کې ترټولو لوی درملتون دی، چې په سم وخت کې سم شی تولیدولو توان لري کله چې موږ د هغه روحاني توازن سره همغږي یو چې خدای زموږ دننه ساتلی دی.

ټول فشار زیانمنونکی نه دی؛ فشار زموږ د بدن له لارې جریان لرونکې حیاتي انرژي راویښوي او فعالیت او حرکت هڅوي مطالعاتو ښودلې چې د فشار مناسب مقدار ګټور دی.

خو ستونزه هغه وخت رامنځته کېږي کله چې فشار له صحي کچې څخه زیات شي

موږ هر یو د فشار لپاره شخصي حد لرو، او کله چې دا حد تیر شي، موږ د هغه څه په پرتله ډیر فشار راوړو چې باید وي، او موږ ممکن د هغې څخه خبر نه شو تر هغه چې ستونزې په بدن، احساساتو او ذهن کې څرګندې نشي.

د خدای سره ژوند خوښي او خوشحالي ده، پداسې حال کې چې د خدای پرته اندیښنه، ګډوډي، سختۍ او حتی ناورین شتون لري. نو څنګه موږ کولی شو په هغه ژوند کې چې د آفتونو او غمونو تر ولکې لاندې وي سوله او ارامي ومومو، او دې ځمکې ته یو څه خوښي راوړو؟

لومړۍ اړتیا دا ده چې د ژوند د فشارونو څخه خبر اوسو کله چې موږ د دوی تر اغیز لاندې یو

خدای پاک حکمت او پوه دی، او هغه زموږ بدنونو ته د آرامۍ، ناراحتۍ، ارامۍ او اضطراب په څیر نښې نښانې ورکړې دي، او موږ باید دې نښو ته پام وکړو. زموږ په بدنونو کې یو الهی عقل شتون لري چې هڅه کوي موږ ته یو څه ووایی، او موږ باید د فشار یا آرام په وخت کې دا پیغامونه واورو. کله چې تاسو د فشار احساس کوئ، خپل ذهن د خپل بدن په هغه برخه متمرکز کړئ چې د فشار سره مخ دی، بیا ژوره ساه واخلئ او په ورته وخت کې، په نرمۍ سره هغه برخه فشار کړئ تر هغه چې دا وایبریټ شي. بیا آرام وکړئ او فشار خوشې کړئ. دا به په بدن کې د انرژي او حیاتي توازن ساتلو کې مرسته وکړي او د فشار له زیان رسونکو اغیزو څخه یې خوندي کړي.

موږ کولی شو د تنفس له لارې هم احساساتي فشار اداره کړو کله چې تاسو ویره یا کوم بل زیان رسونکی احساس احساس کوئ، په ورو، ژور او تال سره څو ځله تنفس وکړئ او وباسئ، ستاسو بدن ته اجازه ورکړئ چې د هر تنفس سره آرام شي. دا به ستاسو د زړه ضربان ورو کولو، د

وينې نورمال جريان بيرته راوستلو، ستاسو د اعصابو له لارې د حياتي انرژۍ جريان اسانه کولو کې مرسته وکړي، او ستاسو ذهن آراملو او ستاسو فکرونو پاکولو کې مرسته وکړي.

ژوند يو بيړنی حالت نه دی؛ دا يو ښکلی الهی اظهار دی، او موږ بايد ترې خوند واخلو راځئ چې په ياد ولرو چې موسکا يو ځواک دی؛ که موږ يې ونه کاروو، موږ د ژوند يو مهم اړخ له لاسه ورکوو.

انسانان د احساساتو او احساساتو سره روحونه دي، او دوی يو بدن لري چې دوی يې د جامو يا بهرنۍ کوټ په څير اغوندي مګر تر هغه چې موږ يوازې د بدن او احساساتو په کچه ژوند کوو، موږ به د فشار او فشار منفي اغيز لاندې راشو.

کله چې موږ د خپل اساسي طبيعت سره همغږي يو، کوم چې روح دی، د روح خوښۍ زړه ته راځي او په مينه بدليږي د دې مينې احساس کول، د روح د سولې او آرامۍ سره تړلی، او د هغې د همغږۍ نفوذ لاندې عمل کول او تعامل کول، د طبيعي ژوند کولو لپاره ترټولو مناسبه لاره ده چې په نړۍ کې له کړکيچونو او تضادونو ډکه ده. د دې خوښۍ سره همغږي کول د ژوند د ستونزو حل دی.

يادونه: د دې بيان په اړه: "بدن يو د فشار ضد درمل او نور مواد توليدوي چې فشار او فشار کموي، د ډاکټرانو لخوا وړانديز شوي درملو په پرتله لږ قوي او مؤثر ندي،" دا د طبي مشورې او نسخو پرته د پريښودو مشوره نه ده، له همدې امله د وضاحت اړتيا ده.

مقناطيسي معادلې

يو کس چې قوي حضور او بد تمايلات لري + يو مهربان خو کمزوری اراده لرونکی کس = بد مقناطيسيت په مهربانۍ غالب وي

يو کمزوری اراده لرونکی کس چې بد تمايلات لري + يو قوي اراده لرونکی کس چې ښه تمايلات لري = ښه مقناطيسيت په بدو غالبيږي

کمزوری روحاني مقناطيسيزم + بد بايو مقناطيسيزم = قوي بد مقناطيسيزم

قوي اخلاقي ځواک + کمزوری اخلاقي ځواک = لوی اخلاقي ځواک

هغه څوک چې غوسه او تاوتریخوالی کوي + هغه څوک چې نرم او مهربان وي = د غوسې مقناطیسیت په نرمۍ غالب وي

قوي، متوازن او ارام مزاج + هغه مزاج چې ځینې وختونه د نارضایتۍ لامل کیږي = د ارامۍ مقناطیسیت غالب وي

اوږدمهاله ریښې شوې ناکامي + لږ ریښې شوې ناکامي = قوي ناکامي مقناطیسیت

قوي مثبت بریالیتوب + لږ مثبت بریالیتوب = زیات شوی بریالیتوب

د ناکامۍ قوي وایبریشن + د بریالیتوب قوي وایبریشن = یا د ناکامۍ قوي مقناطیسیت یا د بریالیتوب قوي مقناطیسیت، د چاپیریال او شرایطو پورې اړه لري.

یو قوي، سالم ذهن + بشپړ جهالت = یا هوښیاري او مهارت یا جهالت او حماقت

غوره روحاني ځواک + غوره عملي ځواک = روحاني مقناطیس - یو واقعیا غوره عملي ځواک

که خلک په آسمان کې د سیارو ګڼ شمیر موجودات وویني چې شاوخوا یې دي، شاید ځینې به هڅه وکړي چې خپل مړه شوي عزیزان ومومي. خدای زما روحاني سترګې خلاصې کړې دي، او زه ډیری هغه روحونه وینم چې له ځمکې څخه وتلي دي. په روحاني سترګو (د تندي مرکز) باندې ژور تمرکز کولو سره، یو څوک کولی شي د داخلي لید سره هغه روښانه نړۍ وګوري چې د ټولو ښو روحونو لخوا میشته ده چې د رحمن حضور ته د آسماني الوتکې ته پورته شوي دي.

په انسانانو کې، زړه د بېسیم رسیدونکي په توګه او روحاني سترګه د لیږدونکي په توګه کار کوي حتی که تاسو خپل مړه شوي عزیزان نشئ لیدلی، که تاسو په ارامه توګه خپل احساسات په زړه متمرکز کړئ، تاسو کولی شئ د هغو عزیزانو شتون احساس کړئ چې اوس په آسماني بدنونو کې ژوند کوي، د خدای له سولې او امنیت څخه خوند اخلي او د بدن له محدودیتونو څخه د دوی په آزادۍ کې خوشحاله دي، نو تاسو د دوی په سوله کې آرام ومومئ او ستاسو زړه د دوی په اړه ډاډمن کیږي.

کله چې زه د خدای نوم وایم، زما ټول وجود به لویه خوښۍ کې ویل کیږي، مګر دا حالت یوازې د ډیرو هڅو وروسته ما ته راغی. په لومړي سر

کې، زه د لیوالتیا لپاره نه وم، ځکه چې زما ذهن هغه وخت بې لارې و، مګر اوس، هرڅومره ژر چې زه خپل فکرونه او بوهاوی به روحاني مرکز - د ابرو ترمنځ ځای - تمرکز کوم - ټول فکرونه ورک کیږي، تنفس به خپله خوښه بندیږي، زړه ټکان ودروي، د ذهن ګډوډي کمیږي، او د وجود حالتونه به روح باندې راښکته کیږي، نو زه روحاني خوشحالي تجربه کوم او به الهي خوښ کې ډوب یم.

زرین ویناوې

خوښي زما حق دی، زما میراث دی، او زما پټه الهي خزانه ده ما ته لارښوونه وکړئ چې په ځان کې هغه خزانې ومومم چې د پاچاهانو له خوبونو څخه غوره وي.

* * *

ژوند یو هوښیار حرکت دی چې منظم تال لري دا په بې جان شیانو کې ځان ته شکل ورکوي، یا ژوندی او متحرک شکل اخلي ژوند په هرڅه کې شامل دی او په هرڅه کې نفوذ کوي.

* * *

اې تر ټولو لوی عاشق، ته ژوند یې، ته زما هدف او زما ارمان یې.

* * *

په خپل آسماني باغ کې ماته یو غوړېدلی ګلاب راکړه، یا ستا د مینې په ځلیدونکي غاړک کې یو ځلیدونکی مڼ راکړه، یا ماته تر ټولو لوی عزت راکړه: ستا په زړه کې تر ټولو کوچنی ځای.

* * *

هر چیرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاینه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.

* * *

راځئ چې د خوبونو طلایي غال د خوږو خاطرو او پاکو فکرونو د وریښمو تارونو سره اوبدو.

* * *

مینه د شګو کاغذ په څیر ده چې ذهن روښانه کوي او له شخصیت څخه سختي لرې کوي.

* * *

وباګانې، آفتونه، او به طبیعت کې تاوتریخوالی بدلونونه چې ویجاړتیا، ویجاړتیا او پراخه زیان راوړي "الهي فرمانونه" ندي. دا آفتونه د انسانانو د فکرونو او کړنو څخه رامینځته کیږي چیرې چې د نړ د ښه او بد نازک توازن د زیان رسونکو څپو او ارتعاشاتو د راټولیدو له امله ګډوډ شي چې د انسانانو

د بدو ارادو او غلطو کارونو له امله رامینځته کیږي، ګډوډي واکمني کوي او پراخه ویجاړتیا رامینځته کیږي.
* * *

زه به د هر چا څخه غوره ګټه واخلم، او د ټولو قومونو د ښو ځانګړتیاوو ستاینه به وکړم پرته له دې چې د دوی نیمګړتیاوې په پام کې ونیسم.
* * *

لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذیې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ باید هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.
* * *

مهربانې خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډېرې برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه د یو نازک جریان احساس کوي، دوی د سکون له ژور احساس څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، یو دوامداره جریان چې د دې سرچینې سره په همغږ کې روحونو ته رسیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې د سولې لپاره لیواله کسانو ته خوښ انتقال کړي.
* * *

د زړه څخه څومره مهربانې خبرې ډېرې غمونه لرې کړي دي او څومره هوښیار غږونو تیاره لارې د خوښ او سکون په څراغونو روښانه کړې دي!
* * *

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناکه درسونه زده کړو ځکه چې هر درد او رنځ چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري.
* * *

سره له دې چې تجربې ډېرې سختې دي، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې ډېرې ویلي کوي او په شکلي، دوامدار او څو اړخیز فولادو بدلوي.
* * *

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.
* * *

کله چې ذهن د يو لېواله روح له ژورو څخه خدای ته يو زړه سوانده، په زړه پورې غږ وکړي، د روح غږ به نړيوال زړه ته ورسيږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لويه خوښي راوړي. دا فکري غږ اراده تر هغه وخته پورې وده کوي تر څو چې د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره اړين ځواک ولري.

* * *

کله چې د يو چا ذهن او اراده د خدای سره همغږي وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کيږي، نو يوازې د يو څه په اړه فکر کول د هغې د ترلاسه کولو لپاره کافي دي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره همغږي وي.

* * *

يو کس بايد ټول هغه فکري ويټياوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شيانو په لټه کې وقف نه کړي، داسې نه چې دوی ځانونه د ماديزم په جادو کې له لاسه ورکړي او د ځان لپاره غير ضروري محدوديتونه او محدوديتونه رامينځته کړي. پرځای يې، دوی بايد خپل فکري وړتياوې د ژوند اړتياوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او د خپلو اخلاقي وړتياوو د پراختيا لپاره هڅه وکړي ترڅو د سم او غلط ترمنځ توپير وکړي، او د هغه څه ترمنځ چې زيانمن دي او هغه څه چې ګټور دي.

* * *

حقيقت د نظرونو او تيوريو هاخوا دی، او ډيری هغه کسان چې دا طريقه غوره کوي د خپلو شخصي پايلو سره تړلي کيږي.

* * *

اې ربه، د سکون دروازې پرانيزه او زما د روحاني افکارو پټنځای د بدو وسوسو له بريدونو څخه وساته او پرېږده چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمانونو ګلابونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه يم.

* * *

نظري پوهه الهي پوهه نشي ترلاسه کولی، او دا مشوره ورکول کيږي چې خپل قيمتي وخت په هغو تيوريو باندې ونه لګوئ چې په واقعيت کې نشي پلي کيدی، که نه نو يو څوک به ځان د ګڼو فکري ځنګلونو په مينځ کې ومومي او د تيوريو له ساحې څخه به تير نشي.

* * *

خوښي د ژوند د بې ثباته حالاتو په وړاندې د رواني بريا پايله ده.

* * *

هغه څوک چې خدای يې پيژني ممکن نړ ته نا اشنا وي

* * *

که چیرې یو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي [پرته له حقیقي ازموینې]، هغه به د یوې پورته ایبل ثبت کولو وسیلې په څیر شي چې متلونه تکراروي او لوړې جملې منعکس کوي، او نور به هغه یو پوه عالم وګڼي، مګر دا ټول پوهه د حقیقت مستقیم درک سره نه پیاوړې کیږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري.

* * *

په نړۍ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چیرته مخه کولی شي؟ د یو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغیزمن شوي، هیڅ ګټه نلري، او د یو چا د چاپیریال، کورنۍ، هیواد یا نړۍ اغیزې د ریښتینې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی باید خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کیدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونیسي، یو غږ چې د حقیقت سره همغږي وي.

* * *

خپل زړونه د الهي نازلېدو لپاره خلاص کړئ ترڅو دا ستاسو له لارې جریان ولري او ستاسو ژوند له روحاني برکتونو او نیکمرغۍ ډک کړي.

* * *

هر هغه کار چې تاسو یې کوئ او هر هغه لاسته راوړنې چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ، تل په یاد ولرئ چې خدای هغه سرچینه ده چې تاسو ته ټول هغه ځواک درکوي چې تاسو یې د کار کولو او لاسته راوړلو لپاره اړتیا لرئ.

* * *

ای ربه، په فقر او سوکالۍ کې، په ناروغۍ او روغتیا کې، په ناپوهۍ او حکمت کې، او اجازه راکړئ چې ستا مبارک رڼا ووینم چې په یوه شیبه کې روغتیا او شفا ورکوي.

* * *

د خپلو فکرونو په یوازیتوب کې، زه ستا د مبارک غږ اوریدلو ته لیواله یم، زما د حافظې په پوښونو کې پټ شوي سخت، ځمکني غږونه له ما څخه لرې کړه، زه غواړم د خپل روح په سکون کې د تل لپاره ستا ارام، خوږ غږ واورم.

* * *

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او ځینې وختونه موږ ټکر کوو او د مخ په وړاندې تګ څخه ډډه کوو موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ پریږدو ځکه چې موږ د ژوند په تیارو لارو کې ګرځو. هغه د ناپوهۍ او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږمۍ ده، د بیدارۍ په ساعتونو کې د رڼا لمر دی، د

لاربښوونې څراغ دی، او د هغو کسانو لپاره لاربښود ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.
* * *
د انسان لپاره وخت دی چې خپل شعور د هېرولو له خوب څخه د روح بیدارۍ ته راویښ کړي.
* * *
موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ربه، چې زموږ پوهاوی د ناپوهۍ او تنګ او محدودو افکارو له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوالې انساني خواخوږۍ افقونو ته لوړ کړي.
* * *
حالات به بالاخره ښه شي ځکه چې د خدای قدرتونه او معجزې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي، او څوک چې د وضعیت په ناګزیر کیدو قانع نه وي او هڅه کوي چې په خپل ذهن او ایمان سره هغه څه ته ننوځي چې له پردې هاخوا دي، د هغه لپاره به دروازه پرانیستل شي چې [د هر مومن لاس لخوا ټکول شوی] دی.
* * *
ایمان هیڅکله بې پروا یا د شرایطو سره په هوښیارۍ سره چلند نه کول معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې یوازې خدای کولی شي په سختو او فشار لرونکو شرایطو کې د هغه ملاتړ وکړي که چیرې هغه په خپل ټول زړه، روح او احساساتو سره هغه ته مخه کړي.
* * *
که زموږ حواس موږ ته ټول حقیقت راورسوي، موږ به ځمکه د الکترونونو د سیندونو په څیر وګورو، او موږ به د دوړو هر ذره د رڼا د څرخیدونکي ډله په توګه وګورو.
* * *
هغه کسان چې له مادې څخه تر روح پورې خپل بصیرت سره ننوځي، د وهم ماهیت پوهیږي او د حقیقت جوهر پیژني.
* * *
که یو څوک د افریقا په ځنګلونو کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، له ناروغۍ یا فقر سره مخ وي، هغه باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس له خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي.

د ځان د ساتنې لپاره تر دې بله اغېزمنه لاره نشته البته، يو څوک بايد د پيښو سره په معامله کې منطق وکاروي او په ورته وخت کې په الهي مرسته بشپړ باور ولري.

* * *

هغه مينه چې د ټولو مخلوقاتو په زړونو کې اوسيږي - د ټولو ميندو، پلرونو، ملګرو او عزيزانو مينه - د الهي مينې څخه اخيستل شوې ده.

* * *

د لويو او کوچنيو دندو ترمنځ بايد توپير وشي، تر ټولو مهم ته د يوازې مهم په پرتله لومړيتوب ورکړل شي. سربيره پردې، هيڅ دنده بايد د بل سره په ټکر کې نه وي. صحيفې موږ ته وايي چې کله يو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا د دې ثبوت دی چې دا ريښتينی دنده نه ده.

* * *

لکه څنګه چې د لمر حياتي وړانګې خپريږي، زه به د بې وزلو او پريښودل شويو [هغه کسان چې ټولنې پريښودلي دي] زړونو ته د اميد وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې هوډ رامينځته کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو شاګردانو ته وويل: "د خپلې مينې له حلقې څخه هيڅوک مه وباسه، ټول په خپل زړه کې وساتئ او دوی به تاسو په خپل زړه کې وساتي"

* * *

ربه، ما سره مرسته وکړه چې تل زما د ارادې څخه د ګټورو او ښو کارونو د ترسره کولو لپاره کار واخلم.

زما سره مرسته وکړه چې ستا د ارادې سره سم عمل وکړم ترڅو زما ټول فکرونه ستا موخو ته ځواب ووايی او ستا د ارادې سره همغږي وي.

هغه زما سره مرسته وکړه چې زما دننه پټ، برکت لرونکی ځواک راويښ کړم ترڅو زه په ټولو ستونزو او ازموينو بريالي شم.

* * *

هغه زړور او عاجز روحاني شخصيت ته راويښ شئ - هغه چې د زمريانو ځواک د کوترو نرم□ سره يوځای کوي.

* * *

زه به د ترخې، غلطې نيوکې، او نه هم د لوړې ستاينې او چاپلوس□ څخه ځوريږم، زما يوازين□ هيله دا ده چې ستا اراده وکړم، ای ربه، او ستا رضا ترلاسه کړم.

* * *

تاسو تصور نشئ کولی هغه لویه خوښۍ چې تاسو به یې ډک کړئ کله چې تاسو د الهي شتون احساس کوئ ستاسو روح به د خدای د بې حده مینې لخوا مست شي دا هغه مینه ده چې د هر انساني مینې څخه په ملیونونو ځله لوړه ده - هغه مینه چې ستاسو ټولې هیلې پوره کوي او ستاسو زړه د خوښۍ او قناعت سره ډکوي.

* * *

د داخلي تمرکز له لارې، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول په ځان او شاوخوا کې روحاني خوښۍ تجربه کړئ که تاسو دا پوهاوی وروزئ، ستاسو شخصیت به په همغږۍ سره وده وکړي، او تاسو به د خلکو او نورو موجوداتو لپاره یو زړه راښکونکی مقناطیس ترلاسه کړئ.

* * *

اې لوی ساتونکی، زه پروا نه لرم که زه د خپل تقدیر له امله هرڅه له لاسه ورکړم، کوم چې زما خپله جوړ شوی دی، مګر زه له تا څخه غوښتنه کوم، زما یوازینۍ پناه، چې زما د مینې شمعې ستا لپاره د غفلت او هېرولو له بادونو څخه خوندي کړي.

* * *

راځئ چې د سولې پاکې او تازه اوبه وڅښو چې د مناسبو شرایطو له چینو څخه بهېږي، او زموږ د مثبت فکر کولو او خوشبینه لید لرلو قوي هوډ سره پیاوړې کیږي.

* * *

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښۍ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ

* * *

هڅه وکړئ چې زړور او خوښونکي کارونه وکړئ چې ډیری خلک یې نه کوي، او هغو کسانو ته مینه او سوله ورکړئ چې نور یې له پامه غورځوي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"که تاسو د ذهن په روزنه کې وخت ونه لګوئ، نو هیڅ ډول مادي سوکالي به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې د شعور روزنه ده ترڅو هغه فکرونه او عملونه تغذیه کړي چې د خوښۍ لامل کیږي."

ستا خوښي ستا بریا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک یې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا ځوروي کله چې زه هلک وم، ما به خپل صبر له لاسه ورکاوه کله چې ځینې خلک زما په اړه غلط اوازې خپرولې وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تایید یا ستاینې څخه ډېر مهم دی.
* * *
<u>کاشکې ته د الهي مینې کیسه پوهېږې چې ځینې عقیدتمندان یې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هیڅ بله تجربه د دې خوښ سره پرتله نشي کیدی زه یو ولی پیژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مینه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مینه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مینه لري، او هغه هیڅکله د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي.</u>
* * *
ډېر کم هغه کسان دي چې د خپلو ذهني او روحاني ځواکونو د پراختیا سره علاقه لري.
* * *
ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ځنډ تر سیوري لاندې ډوب شئ د سترې کوونکي عادي واقعیت له خوب څخه راپورته شئ او د یو پاک ژوند افق ته لاړ شئ چیرې چې لاسته راوړنه، خوښ او سوله وي.
* * *
ستاسو په دننه کې لوی ظرفیت پروت دی چې پانګونې ته انتظار باسي، او تاسو یوازینی کس یاست چې د هغې فعالولو او ګټه پورته کولو توان لرئ.
* * *
د بدو عادتونو او غیر صحي خواهشاتو څخه آزادي د مادي بریالیتوب په پرتله ډیره لویه خوښي راوړي.
ادبي بریالیتوب یوه رواني خوښي راوړي چې بهرني شرایط نشي کولی له تاسو څخه واخلي.
* * *
تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د پیسو په راټولولو مصرف کړئ، مګر دا پیسې به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنیت درکړي چې تاسو یې غواړئ، برعکس، دا به تاسو ته نوره هم ناخوښي راوړي ځکه چې <u>خوښي او سوله په ذهن کې ژوند کوي، نه په شیانو کې.</u>
* * *

اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په ذهن کې ننوځي، او د هغو خلکو سره د ملګرتیا پرمهال محتاط اوسئ چې منفي فکرونه او بدبینانه لید لري، ترڅو د دوی کمزوري فکرونه ستاسو په ذهن کې ننوځي، پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې درجې ته رسیدلی وي چې د نورو فکرونه یې کمزوری نه کړي، بلکه برعکس، دا د نورو فکرونو پیاوړي کولو او د دوی په ځان باور لوړولو توان لري.

* * *

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه له فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به ونه شو کولی خپل هیڅ کار ترسره کړو. دا د هغه په وړاندې زموږ تر ټولو لویه دنده ده.

* * *

د دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري په پیل کې، هر دود یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم سمه ده، نو دود معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید پوه شو چې څه سم دي او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.

* * *

کله چې تاسو دومره ډیر خلک وینئ چې خوښ یا بریالیتوب نلري، نو فکر مه کوئ چې دا د دوی برخلیک دی تاسو کولی شئ ځان هغه څه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې تاسو په ریښتیا سره بریالي کوي.

* * *

که تاسو په ځان کې هیڅ نه لرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست، مګر که تاسو شاوخوا هیڅ نه لرئ او په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي یاست. له همدې امله، دا ناممکنه ده چې د خلکو د بهرني شرایطو پراساس قضاوت وشي.

* * *

د ګڼې ګوڼې په منځ کې، ممکن یو څوک وي چې د روحاني لوړوالي حالت ته رسیدلی وي او له داخلي سولې او عالي روحاني خوښ څخه خوند اخلي.

* * *

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر

یا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډیری ځله د دې مبارک ځواک کار او اغیزمنتوب تجربه کړی دی.

* * *

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم یا د سمندر په ژورو کې ډوب یم، زه پوهیږم چې زه د خدای سره یم او هغه زما سره دی، او هیڅ شی ما ته زیان نشي رسولی. دې پوهې ماته یوه نه بیانیدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

* * *

په دې کې شک نشته چې د نوي شی اخیستل یوه خوندوره تجربه ده، خو یو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتی په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هیر کړئ او د بل څه هیله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بیل به هیر نشي، په ځانګړي توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخیستی وي!

* * *

یو کس باید د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او څومره چې امکان ولري ساده یې کړي دوی باید د اړتیاوو او بیړنیو حالتونو لپاره یو څه پیسې سپما کړي، د عیش او عشرت پر ځای سپما ته لومړیتوب ورکړي، او د دوی د ورتیا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په یو یا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هیڅ شی کم نه کړئ او له هیڅ شی څخه به محروم نه شئ.

* * *

د ټولو زړونو په خوښ□ کې، زه ستا د خوښ□ غږ اورم، ای ربه، او د ټولو مومنانو په ملګرتیا کې، زه ستا مینه احساسوم، زه خوشحاله یم او زما زړه د خپلو ملګرو په بریالیتوب او سوکال□ خوشحاله دی، لکه څنګه چې زه په خپل هوساینې او اسانتیا کې خوشحاله یم لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت ګوم، زه د خپل حکمت خزانې ضربوم، او د ټولو په خوښ□ کې، زه خپل ځان وموم.

* * *

د خوښ□ تر ټولو لوی دښمن د عیش او عشرت د اخیستلو لپاره پیسې پور کول دي خلک په غلط□ سره باور لري چې دوی نشي کولی خوشحاله شي تر هغه چې دوی یو ځانګړی شی ترلاسه نه کړي مګر حتی د دې شی ترلاسه کولو وروسته، دوی به ریښتینې خوښ□ تجربه نه کړي، سره له دې چې لنډمهاله خوښ□ راوړي د ځمکني خوښ□ سراب تعقیبولو څه معنی لري

چې يوازې د ماتولو ژمنې کوي؟ خلک بايد ساده ژوند وکړي، پرته له دې چې ډيری شتمنيو ته اړتيا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتيا لري.

* * *

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښ□ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښ□ او خوښ□ دوزخ کيږي زه پوه شوی يم چې د دې داخلي خوښ□ پرته، د مسؤليتونو بار به زما څخه زما سوله غلا کړې وای او ما به زما له خوښ□ څخه بې برخې کړی وای.

* * *

که شتمني د ناروغ□ او ستونزو سره يوځای شي، نو پايلې به يې بې شميره وي حفظ الصحه او روغتيا پاملرنه د لويديځ د ځواکونو څخه دي. زيانمنونکي حشرات او وژونکي ميکروبونه په پرمختللو هيوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کيږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډير دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هيوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پيرود سيسټمونو له امله د بيلونو تاديه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

* * *

مور د هماغه شعور يوه نه بېلېدونکې برخه يو چې له هغې څخه دا لوی کائنات راپورته شوی دی.

* * *

آيا تاسو کله هم د پسونو يوه ډله ليدلې ده؟ که چيرې يو يې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله يې پرته له ځنډه تقليد کوي ډيری خلک داسې دي چې يو څوک ممکن يو نظر راوړي يا يو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ييزه توګه کودتا وکړي او کاپي يې کړي. دا نمونه د نسلونو راهيسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او مور نشو کولی ادعا وکړو چې ټول يې سم يا سم دي مګر څوک پوهيږي؟ شايد د دې دودونو او دودونو ځينې يې بې معنی او بې معنی وي.

* * *

کله چې د فکرونو ګډوډ طوفان کم شي، مور د سولې سلطنت ته ننوځو او الهي حضور ته لمس کوو

* * *

د خدای په اړه فکر وکړئ، يا د يوې ښکلې منظرې په اړه چې سوله هڅوي، يا د خوښ□ او خوندورې تجربې په اړه فکر وکړئ مثبت، ارام ذهني فعاليت ځواکمن او تازه کوونکی دی.

* * *

موږ په يوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شايد فکر وکړئ چې پيسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو يې ترلاسه کوئ، تاسو ومومئ چې تاسو لاهم ناخوښه ياست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او — خدای مه کړه — خپله روغتيا له لاسه ورکړئ يا تاسو ممکن ښه روغتيا ولرئ او خپلې پيسې له لاسه ورکړئ يا تاسو ممکن شتمني او روغتيا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډيری ستونزې ولرئ، مهرباني وړاندې کوئ يوازې د کرکې او نفرت سره مخ شئ پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هيڅ شی تاسو ته په ريښتيا سره قناعت نشي ورکولی.

* * *

ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه ګرځي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ريښتيني ماهيت او په کاسميک ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رهنمايي ګرځي.

* * *

هلته، د بې تياره تيارې هاخوا، بې غږه خاموشي، او بې تخليقه هيڅ شی، ابدي جوهر پروت دی، کوم چې د وجود اصل او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچينه ده، ليدل کيدونکی او نه ليدل کيدونکی.

* * *

خدای دا ځمکه زموږ لپاره يوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کيدو لپاره نه ده پيدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه اراده وپيژنو او د خپل وجود هدف درک کړو. يو څو هوښيارانو د کايناتي پلان معنی درک کړې ده، مګر ډيری خلک ړانده دي او د دې هدف څخه بې خبره دي.

* * *

پيسې هيڅکله زما په ژوند کې هدف نه و؛ زما هدف دا و چې په انسانيت کې خپلو ورونو او خويندو ته خدمت وکړم له همدې امله، خدای زما لپاره د ځان ملاتړ او خپل ماموريت بشپړولو لپاره ډيری فرصتونه پرانيستل.

* * *

خدای دا کاينات د يو ثابت او نه بدليدونکي قانون سره سم د فعاليت لپاره رامينځته کړی که موږ د دې نړيوال قوانينو څخه کوم يو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو. يو څوک چې د يوې لوړې ودانۍ له بام څخه ټوپ وکړي د هغه هډوکي به مات کړي له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو پرته لدې چې پايلې يې وګالو.

* * *

کله چې موږ د نړۍ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو او د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو، نو یو لوی انځور راڅرګندیږي، چې یو بل سره تړلي کړښې، متنوع فصلونه او دقیق توضیحات لري، او موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنیز طبیعت لري.

* * *

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

* * *

د خوبونو هاخوا د پاکوالي، سولې او خوښۍ وړانګې زموږ په اړینو ژورو کې ځلیږي او نڅا کوي.

* * *

د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې زموږ د دې ځمکني سفر په جریان کې څرګندیږي، موږ باید زده کړو چې څنګه خپل پوهاوی پراخ کړو او څنګه د هغو شرایطو په اړه ډیر پوه شو چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ترې تیریږو، او بیا به موږ وکولی شو په ښه همغږۍ کې ژوند وکړو او د خلکو او ژوند سره په اسانۍ او خوندي ډول معامله وکړو.

* * *

ډیری خلک د نورو تقلید کوي یو شخص باید اصلي او تخلیقي وي، او به هر هغه څه کې مهارت ولري چې دوی یې کوي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښۍ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښۍ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

* * *

تر ټولو لویه خوښي - د الهي خوښۍ وروسته - د یو کس لپاره دا ده چې د خپلو نږدې خپلوانو سره په سوله کې وي چې د کال هره ورځ ورسره ژوند کوي.

* * *

خلک ډېر وخت په بېړه او بې صبرۍ سره تېروي او ډېر څه نه ترلاسه کوي.

لږ وقفه د فکر کولو او د دې پوهېدو لپاره چې ژوند څه وړاندې کوي، هڅه وکړئ.

* * *

موږ باید د سولې په باغونو کې د حکمت داخلي ودانۍ جوړولو لپاره کار وکړو چې د بې شمیره حیرانونکو روحاني فضیلتونو ګلونو سره غوړیږي او ځلیږي.

* * *

داخلي همغږي د ځواک یوه بډایه سرچینه ده او د نوي کیدونکي انرژۍ تولیدوي

* * *

ژوند ته په کتلو سره، سړی پوهیږي چې بریالیتوب اسانه نه دی ژوند ډیری وخت سخت او نه بخښونکی وي، او موږ باید د ژوند د ګټلو لپاره مبارزه وکړو د هغه هڅو په اړه فکر وکړئ چې ستاسو د بدن د ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغۍ څخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو پدې کې بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن - تاسو اوږد ژوند وکړئ - په پای کې به آرام شي اړتیا د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره د مبارزې امر کوي دا ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول ریښتینې مهمې لاسته راوړنو څخه محروم کړي

* * *

هڅه وکړئ چې په ټولو شرایطو کې ارام اوسئ، او پریږدئ چې ستاسو د سولې تخم د خوښۍ او قناعت موسکا سره غوړ شي.

* * *

حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا له نورو سره شریکه نه کړي، یعنې خپلې روحاني تجربې او لوړې پوهې، د مقدس پوهې په ترلاسه کولو کې د دوی سره د مرستې له لارې.

* * *

له همدې امله، هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیږي او دې حالتونو ته رسیږي، لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه وړاندې کړي چې ورته اړتیا لري. که تاسو غواړئ ریښتینې بریا ترلاسه کړئ، نو تاسو به نه یوازې خپله شخصي خوښي تضمین کړئ بلکه د نورو خوښي به هم تضمین کړئ.

* * *

هر څوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په

لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډالۍ ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.
* * *
یو څوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، په دې موده کې د خپلې کورنۍ له غړو سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن په پایله کې یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی چلند خود غرضه او د دوی د کورنۍ خوښۍ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو څخه ګټه پورته کړي.
* * *
په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول نه یوازې زموږ حق دی چې پخپله له هوساینې څخه خوند واخلو، بلکې د نورو په وړاندې زموږ اخلاقي مسؤلیت هم دی چې د دوی د مادي شرایطو او د ژوند شرایطو ښه کولو کې مرسته وکړو.
* * *
زه د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا خوندي یم، ما تیاره ماضي سوځولې ده او زه یوازې د نن ورځې په اړه اندیښمن یم.
* * *
نن زه پوه شوم چې زه د لویې ښېګڼې له رڼا سره یو ځای یم او زه د هغو کسانو لپاره یو څراغ یم چې د غمونو د سمندر د څپو په وړاندې مبارزه کوي.
* * *
خلک د بریالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظریات لري، چې په ژوند کې د دوی د هیلو پورې اړه لري. دا غیر معمولي نه ده چې ځینې خلک واورې چې بریالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي چې "هغه یو بریالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بریالیتوب په ټولو بڼو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.
* * *
د بریالیتوب لپاره یو بل معیار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پایلې راوړو، نو موږ باید نور هم په خپل بریالیتوب کې شامل کړو او د هغې میوې ورسره شریکې کړو.
* * *
بریالیتوب د یو کس د خپل چاپیریال دننه د قناعت او رضایت معنی لري. ریښتینې بریالیتوب د هغو کړنو پایله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې

دي، او دا د نورو خوښۍ او هوساینه د یو چا د خپلې خوښۍ د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که موږ دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو موږ به د بریالیتوب بشپړ او جامع تعریف ولرو.

* * *

دلته په دې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، پلنوالی او کثافت درک کوو، مګر یوه بله کچه شتون لري چیرې چې ابعاد شتون نلري؛ هرڅه روښانه او شفاف دي - هرڅه شعور او ادراک دی د خوند احساس ادراک دی، لکه څنګه چې د بوی حس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه د شعور حالتونه دي لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو په دې لوړه کچه کې هم، ایا موږ دا ټول احساسات د خالص شعور له لارې تجربه کوو؟

* * *

اې ربه، موږ ته د خپل نږدېوالي احساس راکړه، موږ د غوښتنو له بندونو څخه خلاص کړه، او موږ ته داسې داخلي خوښي راکړه چې د ژوند تجربو او د هغې د بدلیدونکو پیښو لخوا اغیزمنه نه شي.

* * *

کله چې زموږ ذهنونه د لوړو ادراکونو سره سمون ولري، روحاني شعور زموږ دننه راڅرګندیږي او موږ د الهي حکمت او مینې حیرانونکي حیرانتیاوې تجربه کوو.

* * *

که موږ په بشپړه توګه له خدای سره مینه وکړو او په خپلو ټولو فکرونو او زړونو سره هغه ته مخه کړو، موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او موږ به ومومو چې هغه په ژوند کې د امنیت ترټولو لوی ځای دی.

* * *

په ظاهري تش او تش ځای کې، یو کاسمیک اړیکه او ابدي ژوند شتون لري چې موږ په کایناتو کې د ټولو ژوندیو او بې جان شیانو سره یوځای کوي، د لوی ژوند څپه د وجود په هرڅه کې جریان لري.

* * *

ابدیت زموږ ریښتینی کور او دایمي استوګنځی دی، او په دې بدنونو کې زموږ شتون یو لنډمهاله شتون دی، لکه د یوې کاروان لپاره چې د صحرا په اوږدو کې سفر کوي لنډمهاله آرام.

* * *

کله چې موږ ځانونه د روح د تخلیقي ځواکونو سره سمون ورکړو، موږ به د هغه نړیوال او لامحدود ذهن سره وصل شو چې زموږ د لارښوونې او

زموږ د ستونزو د حل کولو توان لري. تخليقي ځواک به زموږ د وجود له لويې سرچينې څخه په دوامداره توګه موږ ته راشي، او موږ ته به دا توان راکړي چې زموږ د فعاليت په هره برخه کې تخليقي بريا ترلاسه کړو.

* * *

مينه د باور، زغم او متقابل درناوي په چاپيريال کې وده او غوړيږي

* * *

اى ربه، موږ ته د پاکو افکارو او ښو عادتونو په رڼا برکت راکړه، ترڅو که د بدو عادتونو او منحرفو افکارو تياره موږ ته راشي، نو سمدلاسه له منځه لاړه شي او له موږ سره مرسته وکړه چې له تا سره په داسې ژوره مينه کې مينه وکړو چې نه مادي وهمونه او نه هم دنياوي لالچونه موږ نشي نيولى يا زموږ ذهنونه او زړونه نشي نيولى.

* * *

هغه شيان چې په اسانۍ سره ترلاسه کيږي ډير لږ ارزښت لري موږ دا د لويو سړيو او ښځو د ژوند له مطالعې څخه پوهيږو او دا چې دوى څنګه د خپلو وړتياوو د پراختيا، د خپلو دندو د ترسره کولو، د خپلو اخلاقي ارزښتونو د لوړولو، د ژورې مطالعې په کولو او د ځان غوښتنې څخه د ډډه کولو له لارې لوى شوي دي. مګر هغه پايلې چې دوى ترلاسه کړې او هغه لاسته راوړنې چې دوى ترلاسه کړې د هغه هڅو څخه خورا لويې وې چې دوى يې مصرف کړې.

* * *

ريښتينې ازادي د انتخاب په آزادۍ کې ده چې د حکمت لخوا لارښوونه کيږي او د پوهې، سموالي او ټينګې ارادې لخوا ملاتړ کيږي.

* * *

کله چې تاسو خپله اراده، هوډ او شعوري بصيرت راويښ کړئ، نو ناڅرګند ځواکونه د لوړ شعور څخه - د روح د بصيرت له لارې - راښکاره کيږي ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي او د خداى په مرسته رواني آرامۍ او خوښۍ ته لارې روښانه کړي.

* * *

يو کس بايد د خپل روح لارې د خپلو هڅو له لارې پرانيزي هيڅوک په خپله خوښه د سولې او خوښۍ په پرتله رنځ او بدبختي نه غوره کوي جهالت د رنځ ريښه او هغه خنډ دى چې بايد لرې او له منځه يوړل شي جهالت يو زيان رسوونکى واښه دى، ژورې ريښې لري، چې د انسانيت په باغ کې وده کوي او ښه او ګټور نباتات راټولوي.

* * *

ناپوهي باید د نه ماتېدونکي ارادې او کلک هوډ له لارې له منځه یوړل شي د ذهن خاوره باید د متمرکزې پاملرنې سره [په مثبتو] کرل شي، او ښه تخمونه د ایمان په اوبو سره اوبه شي کله چې د مینې حیاتي او ګرمې وړانګې ځلیږي، د نیکمرغۍ تخم به وده وکړي او زیان رسوونکي واښه او پرازیتي نباتات به له منځه یوسي، ځکه چې تیاره د رڼا په شتون کې شتون نلري.

* * *

د مادي شیانو خوښۍ له منځه ځي او ورکېږي، خو الهي خوښۍ هیڅکله نه کمېږي دا یوه الهي خوښي ده چې بې پایه او له تشریح څخه بهر ده.

* * *

موږ باید هیڅکله د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره له غلطو لارو چارو کار وانخلو، او نه هم باید هغه سوله او معنوي شتمني چې موږ یې په ځان کې لرو د خیالي آرامۍ او ځلیدونکي ژوند په لټه کې پریږدو چې ممکن زموږ په وړاندې د دوزخي کړنو او ویجاړونکو اغیزو سره ځړول شوي وي.

* * *

ارامتیا د الهي حضور د ثبتولو لپاره غوره کیمره ده د پاک او دقیق متمرکز سکون د لینز له لارې، مبارک انځور به د بشپړ وضاحت سره څرګند شي.

* * *

په حقیقت کې، ټول حکمت ستاسو په دننه کې دی او تاسو یوازې دا اړتیا لرئ چې په شعوري ډول ترې خبر شئ.

* * *

ریښتینی قناعت د ځان په ښه والي کې دی، نو ځکه نور تاسو لټوي پرځای د دې چې تاسو یې لټوئ مینه او ملګرتیا باید په وړیا توګه ورکړل شي، پرته له تمې یا غوښتنې څخه تمه یوازې بدبختي او ناخوښي رامینځته کوي حتی کله چې د ځان د ښه والي لپاره هڅه کوئ، یو څوک باید یوازې، خوندي او د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې په سوله کې ودریږي.

* * *

د خوښۍ او خوشبینۍ اوبه دې تل زما له زړه څخه بهېږي، او د دوی تازه څاڅکي دې ټولو هغو کسانو ته چې زه یې وینم، لمس کړي.

* * *

روحاني خوښي په روح کې د نورو سره د هر ډول مرستې کولو لیوالتیا رامینځته کوي، او د هغو اصلاح شویو اخلاقي خوښیو د ستاینې وړتیا رامینځته

کوي چې د خوښ لامل کيږي، په دې توګه د خامو خوښیو په لور تمایل کموي.
* * *

مهمه نه ده چې ستاسو رول څومره کوچنی وي، دا د کاسمیک لوبې د بریالیتوب لپاره د ونډې اخیستنې له پلوه د لویو رولونو په څیر مهم پاتې کیږي چې روحونه یې د ژوند په سټیج کې ترسره کوي.
* * *

بشپړ شعور یو مطلق، لامحدود شعور دی، چې به دوامداره توګه ځان نوي کوي او تخلیقیت یې هیڅکله پای ته نه رسیږي، او ستاسو له لارې دا هڅه کوي چې د ځان یو ځانګړی اړخ څرګند کړي.
* * *

که تاسو یو ځل هم الهي مینه وڅکئ، نو هیڅکله به یې پریږدئ ځکه چې په ټوله کایناتو کې د دې په څیر بل هیڅ شی نشته.
* * *

هغه کسان چې خدای پېژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی یوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې دوی کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پایلو څخه خلاصوي.
* * *

ټول ښه او بد اعمال د دماغ په حجرو کې پټ دي او په فکر کې د ښو یا بدو عادتونو یا تمایلاتو په توګه څرګندیږي.
* * *

هغه څوک چې د خپل دماغ حجرات د دې عادتونو د ځواک سره چارج کولو له امله د غیر صحي عادتونو څخه رنځ وړي، کولی شي د ارادې، مراقبت، مخلصانه دعا او دوامداره مثبت تایید له لارې ځان آزاد کړي تر هغه چې د دوی ټول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام په ښو عادتونو بدل نشي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند قوه د دماغ حجرو غیر معمولي طبیعت بدلولو لپاره کار کوي، ترڅو دا حجرات د ټولو ښو، نیکو او ښکلي شیانو څخه ډک شي.
* * *

پوهه داخلي سترګه، د روح لید او د زړه دوربین دی دا د ذهن د ارامتیا او د وجدان د پاکوالي ترمنځ توازن دی.
* * *

هره ورځ مور مختلفې صحنې ګورو، او هره ورځ د زده کړې لپاره یو نوی درس راوړي. تمه کیږي چې یو څوک به د خپل وجود په وروستي هدف تمرکز کولو سره درس زده کړي: د خپل وجود سرچینه او د خپل ژوند بنسټ وپیژني.

* * *

راځئ چې د تیرو غمونو د هېرولو لپاره کار وکړو او هوډ وکړو چې په هغوی باندې فکر ونه کړو، په نه ستړې کېدونکې هوډ او فعالې ارادې سره، راځئ چې خپل ژوند نوی کړو، خپلې برياوې لوړې کړو، او په ځان کې ښې عادتونه او غوره ځانګړتیاوې وروزو.

* * *

هر هغه څوک چې د نورو کمزورتیاوې ښکاره کوي او د هغوی د شرم او کرکې لامل کیږي، له حکمت او سم قضاوت څخه لرې دی.

* * *

د ټولو وختونو او ځایونو لپاره ویناوې

هغه کسان چې د خدای سره په همغږ کې دي، زړه راښکونکې ښکلا ویني او هغه عالي خوړوالی خوند اخلي چې په بل ډول یې تجربه نشي کیدی.

کله چې زما روح تاته غږ وکړ، ستا د خاموش وریځې راپورته شوې، ای خدایه، او ستا د رحمت باران په څپو کې راښکته شو تر هغه چې ستا د فضل په یوه ډک سیلاب بدل شو ستا مبارک سیند زما د وجود غاړې ډوبې کړې، او زما روح د ابدیت په اوبو کې ډوب شو، او زما د کوچني ژوند بلبل ستا د ټول شامل وجود په سمندر کې حل شو.

زما لارښود ماته را زده کړل چې څنګه د حکمت د چتر څخه کار واخلم ترڅو ځان د الهي حضور وړ معبد جوړ کړم.

که تاسو غواړئ یو عالي هدف ترلاسه کړئ، نو د هغې لپاره د ذهني ماډل په جوړولو سره پیل وکړئ. تاسو اوس کولی شئ په خپل شعور کې هر ډول لارښوونه په کلکه سره تنظیم کړئ که تاسو په خپل ذهن کې یو قوي نظر واچوئ؛ نو ستاسو ټول وجود به د دې نظر سره سمون ولري، او ستاسو عملونه به ورسره سمون ولري.

کله چې تاسو الهي زړه ته لاس ورکړئ، ستاسو ستونزې به له منځه لاړې شي، مینه به ستاسو زړه ډک کړي، او ښکلې روحاني تجربې به ستاسو د ذهن په باغونو کې د پاکو فوارو په څیر نڅا وکړي.

ډېر وریځونه هڅه کوي چې تا پټ کړي او له ما څخه دې پټ کړي، خو د ارمان د اوښکو د شبنم له لارې، ستا مبارک نوم ماته د ټولو پردې او پردې تر شا په روښانه طلایي تورو کې ځلېږي.

د وجدان پاکوالی پدې مانا دی چې له حقیقت سره په شفاف ډول چلند وشي

ځینې ضروري اړتیاوې شته او هغه څه چې ځینې یې "اړتیاوې" ګڼي په حقیقت کې غیر ضروري او اضافي دي ژوند باید د اساسي اړتیاوو په تمرکز کولو او د غیر ضروري عیش او عشرت له منځه وړلو سره ساده شي.

ته څومره لوړ یې، اې دوستۍ، او ستا خاوره څومره زرخیز او مقدسه ده! مینه ستا تغذیه ده او وفادارۍ ستا څښاک دی

کله چې دوه کسان د خپلو توپیرونو سره سره په همغږۍ او اتفاق سره ګرځي، دوی د یوې موخې سره متحد کیږي: په پاکه مینه او متقابل وفادارۍ کې د روح سوله او سکون ومومي او چیرې چې عاشق د محبوب په قیمت خوښي نه لټوي، نو د خیرخواهۍ په باغ کې، د ملګرتیا خوشبویي ګلونه غوړیږي او خپل خوږ بوی خپروي.

نړۍ زموږ ذهنونه په یو بل ډول روزي، موږ دومره ډیرو شیانو سره عادت کوي چې موږ فکر کوو چې خوښۍ د دوی پرته ناممکنه ده، مګر ژوند، او په ځانګړې توګه د ماشومانو ژوند، باید ساده شي؛ که نه نو، ژوند به دوی ته د ترخو مایوسیو له لارې درس ورکړي.

حقیقت د یوازې فکر یا تخیل په پرتله ډیر دقیق او واقعیت لرونکی دی، مګر هغه څه چې موږ فکر کوو یا تصور کوو ممکن ځینې وختونه ریښتیا شي.

تخیل د تخلیقي فکر کولو په پروسه کې یو مهم عنصر دی، مګر، تخیل باید بالغ شي او په یوه قوي باور بدل شي، او دا د قوي ارادې پرته ناممکن دی.

که تاسو د خپلې ټولې ارادې سره یو څه تصور کړئ، نو ستاسو تخیل به په شخصي باور بدل شي، او کله چې تاسو دا باور ساتلی شئ

سره له دې چې ټول مخالف نظرونه دي، ستاسو باور به په واقعیت کې عملي شي.

یو څوک باید زده کړي چې په خپل ځان ودریږي، د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په ملاتړ سره

روحاني خوښي یوه نوې شوې خوښي ده او په هغو کسانو کې په زیاتیدونکې توګه څرګندیږي چې د خدای په اړه ژور فکر کوي. دا یوه خوښي ده چې د سمو پریکړو کولو او سم کارونو کولو کې مرسته کوي، او کله چې وموندل شي، غیر صحي غوښتنې او غوښتنې له منځه ځي ځکه چې دوی د روحاني خوښۍ په پرتله خپل جذابیت له لاسه ورکوي.

زموږ قادر مطلق خالق موږ ته ژوند، قوت او حکمت راکړی دی، او دا زموږ دنده ده چې خپل پام هغه ته واړوو او خپل زړونه په مینه، شکر او د هغه د احسان او مهربانۍ په پیژندنه کې هغه ته پورته کړو.

اې خدایه، زما سره مرسته وکړه چې د غوسې اور ونه بل کړم، داسې نه چې زه د غوسې د اور په اور کې وسوځم، زما او نورو په مینځ کې د سولې شنه ځاګانې، زما سره مرسته وکړه چې د خپلې مینې د تل بهیدونکي باران سره د غوسې اور مړ کړم.

زما د نرمۍ او سولې جهیل دې ارام او ارام پاتې شي، د نارضایتۍ د طوفانونو څخه چې له بدبختۍ پرته بل څه نه راوړي، بې خنډه پاتې شي.

د دندې د احساس له امله هڅول شوي کارونه ترسره کول، یا د بل چا په خدمت او مینه کې د شخصي غوښتنو قرباني کول، د ویرې له امله د ترسره کولو په پرتله خورا غوره دي.

حتی کله چې یو څوک د الهي قوانینو سرغړونه ودروي، هغه باید دا کار د خدای سره د مینې له امله وکړي، نه د هغه د سزا له ویرې.

له هر هغه څه چې ویریږې، خپل فکرونه ترې لرې کړه، هغه خدای ته پریږده او په هغه باندې خپل باور بیاوړی کړه.

ویره تل له انسان سره وي، او له هغې څخه خلاصېدل د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو سره ممکن دي.

په لومړي سر کې ممکن د فضیلت په لارو تګ ستونزمن وي، خو دا برکتي لارې دي چې د ذهن سکون او ریښتینې خوښۍ ته لار هواروي.

د خدای جلال دې زموږ د ژوند په هر ګوټ کې ځلیږي، د هغه مینه دې زموږ په زړونو کې ځای په ځای شي، او د هغه رڼا دې زموږ شعور ډک کړي.

اې زما الهي محبوبه، ګلونه غوړیږي او موسمونه بدلیږي، او ټول ستا په اړه خبرې کوي. سپوږمۍ ستا د موسکا ځانګړتیاوې څرګندوي، او لمر ستا آسماني څراغ وړي. زه د اوښکو په سمندر کې لامبو وهم، ستا لپاره له ارمان څخه ډک یم. د ونو په پاڼو او د انسانانو په رګونو کې ستا ژوند او ژوندون بهیږي، او زه ستا د کایناتي زړه ټکان زما په خپل وجود کې احساسوم.

کله چې زه ستا شتون احساسوم، نو داسې احساس کوم لکه څنګه چې زه په بله نړۍ کې ویښ یم، او کله ناکله د دې ځمکې او دې کوچني بدن خوب وینم - زما خپل زه په نه ختمیدونکې خوښۍ کې ویښ یم، او زما د ځمکني ژوند خوب ستاسو سره زما د ویښیدو شیبو د خوشحاله یادونو څخه خوشبویه دی. ما د خپلو خوبونو له باغ څخه د شپې خوبونو بوټي ایستلي دي او د دوی په ځای کې یې د خپل الهام ګلابونه کرلي دي، چیرې چې زما د

لیوالتیا بوی به تاسو راوباسي، او تاسو به راشئ چې ما د تلپاتې خوښ افقونو ته بوځي.

اې خدایه، ما په پاکوالي او پاکوالي سره شفاف کړه ترڅو زه ستا د شفا ورکولو رڼا زما دننه راوباسم.

زما د ذهن لړزېدونکې هنداره ارامه کړه ترڅو ستا بې پایه مخ منعکس کړي

د ایمان کړکۍ پراخې پرانیزه ترڅو زه ستا د سولې بوی تنفس کړم

اې هغه چې په ځان کې ځلیدونکی یې، اې هغه عظمت چې د توضیحاتو څخه سرغړونه کوي، زما په هغو سترګو وګوره چې ستا لپاره لیواله دي، ترڅو زه په وجود کې له تا پرته بل څه ونه وینم.

د ژوند د ټولو پیښو او ځرګندیدو تر شا د خدای خاموش غږ پروت دی، څوک چې په دوامداره توګه موږ ته د ګلونو، مقدس کتابونو، زموږ وجدانونو، او ټولو ښکلي شیانو له لارې غږ کوي چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري.

د سالک لخوا د روحاني لوړو څوکو ته د رسیدو لپاره هره هڅه د خدای لخوا د هغه لپاره حساب کیږي او د هغې لپاره ښه اجر ورکول کیږي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ای ربه، زموږ ذهنونه ستا د حقیقت په رڼا روښانه کړه، زموږ زړونه ستا د مینې سره وهل، او زموږ روحونه ستا د خوښۍ او ستا د فضل له کثرت څخه ډک کړه.

له هغه شفاف افق څخه چې ذهن یې نشي ننوتلی، خدای خپل ابدي رڼا خپروي او له کایناتي ذهن څخه عالي الهامونه او برکتي ځواکونه راځي، او تخلیقي فعالیت په خلاصو او همغږي ذهنونو کې جریان لري.

کله چې تاسو ومومئ چې ستاسو روح، ستاسو زړه، د الهام هره څپه، نیلي اسمان، ځلیدونکي ستوري، غرونه، ځمکه، مرغۍ او ګلونه ټول د کاسمیک تال، روحاني خوښۍ او نړیوال یووالي د یوې واحد تار سره تړلي دي نو تاسو به پوه شئ چې دا ټول د الهي سمندر په سینه کې څپې دي چې هیڅ ساحل نلري.

که موږ خپل خالق هېر کړو، نو موږ د کړاو مستحق یو موږ باید پوه شو چې خدای زموږ محبوب دی او له موږ سره مینه لري، او دا پوهه به موږ له خپلو ستونزو او کړاوونو څخه خلاص کړي.

د خدای ریښتینی عاشق هیڅکله د هغه لټون نه پریږدي، حتی که هغه د ډیرو هڅو وروسته هم د هغه په موندلو کې پاتې راشي لکه څنګه چې یو څپې باید د طوفان له کمیدو وروسته د سمندر زړه ته بیرته راشي، همداسې جدي غوښتونکی هم دی؛ هغه یو ضمني باور لري چې خنډونه به مات شي او هغه به ژر یا وروسته د کاسمیک سمندر سره یوځای شي - هغه لامحدود سمندر چې له هغه څخه راغلی او بیرته ورته راځي.

کله چې ذهن په دوامداره توګه د الهي محبوب په اړه فکر کوي، زړه د خوښ او خوښ سندرې وايي.
معنوي ظهور د انسان د اوسني حالت څخه هغه څه ته چې په راتلونکي کې به وي، راڅرګندېدل دي.
یو څوک نشي کولی خپل اصلي طبیعت له نورو څخه پټ کړي، د دوی د افکارو خوځښتونه به په یو ډول د دوی په چلند کې منعکس شي او د دوی د کړنو له لارې به څرګند شي.
ډېر خلک د آزاد په اړه غلط فهم لري؛ دوی آزادي د هغه څه کولو په مانا ګڼي چې یو څوک یې کول خوښوي، او زه دې آزاد ته د خواهشاتو آزادۍ وایم.
د آزاد د اصلي ماهیت په اړه د غلط فهم له امله، ځینې والدین خپل ماشومان د خپلو غوښتنو سمدلاسه پوره کولو سره دود ته غلام کوي. ماشوم بیا په دې باور لوی کیږي چې تر هغه چې د دوی غوښتنې ومنل شي، دوی خوشحاله دي، او د ژوند هدف د هرې غوښتنې پوره کول دي. په هرصورت، دوی وروسته پوهیږي چې دوی غلط وو، ځکه چې بهرن نړ د کورني ژوند څخه په بشپړ ډول توپیر لري، او دوی زده کوي چې د هرې غوښتنې پوره کول اسانه ندي! نور ممکن دوی یو طرف ته کړي او د خپلو غوښتنو تعقیبولو لپاره یې له پامه وغورځوي په پایله کې، ماشوم د خپلو غوښتنو د پوره کولو لپاره د ډیرې غوښتنې له امله سخت او په احساساتي توګه بې حسه کیږي. له همدې امله، والدین باید د خپلو ماشومانو سره مرسته وکړي چې خپله اراده او بصیرت رامینځته کړي ترڅو دوی وکولی شي په نړ کې د هغې په جالونو او خطرونو کې د راګیر کیدو پرته ژوند وکړي.
مور وایي، "هغه ته به مینه سره درس ورکړئ" البته، د ماشومانو سره په مینه چلند کول عموما ښه دي، مګر ډیره خوږه ډیره غاښونه خرابوي، او په ورته ډول، ډیره مینه ماشومان خرابوي یو څه ټینګښت او هوډ اړین دی، مګر که چیرې د یو ماشوم سره د غلط لپاره چلند وشي او سخته سزا ورکړل شي، نو پایلې به یې ډیرې خطرناکې وي. د ماشومانو سره د چلند او چلند په څرنګوالي کې باید توازن شتون ولري؛ هر پلار باید خپل مزاج په مینه او نرم سره نرم کړي، او هره مور باید خپله مینه په حکمت او عقلانیت سره خوندوره کړي.
یو کس باید د خدای لپاره د مینې او لیوالتیا یو باثباته رواني حالت وساتي. ما ډیری دندې هڅه کړې، مګر زما د کار طبیعت هر څه وي، زما فکرونه تل د خدای سره پاتې کیږي.

موږ باید له دې تخلیق څخه خوند واخلو، مګر پرته له دې چې دا موږ غلام کړي او تجربې ماته دا ښوولې چې د خدای موندلو خوښۍ بې ساري ده.

د لویو کارونو د پیل کولو دمخه، یو څوک باید په ارامه توګه کښیني، حواس او فکرونه ارام کړي، ژور مراقبه وکړي، او د روحاني لارښوونې او سالم لارښوونې ترلاسه کولو لپاره الهي مرسته وغواړي.

اجازه راکړئ چې یوه شم چې د سهار په مخ، د ګلونو په شونډو، او د شریفو نارینه وو او ښځو په مخونو موسکا ستاسو موسکا ده.

زه به د بدبختیو، بد بختۍ، ناروغۍ، یا کوم ناڅاپي خنډونو د پرله پسې انځورونو څخه اغیزمن نه شم ځکه چې زه پوهیږم چې یو منظم شعور چې د کاسمیک شعور سره نږدې تړاو لري په ضمني ډول د ناکامیو او ځورونو سره مخ نه کیږي.

ازادي د عقل سره سم د عمل کولو وړتیا ده، نه د احساساتو، عادتونو او خواهشاتو د حکمونو سره سم. د نفس اطاعت غلامۍ ته لار هواروي، پداسې حال کې چې د روح هڅونو ته غاړه ایښودل د محدودیتونو څخه خلاصون لامل کیږي.

دا ماته هیڅ توپیر نه کوي چې زه په یوه شانداره ماڼۍ کې اوسیږم یا په یوه ساده کوټه کې، تر هغه چې خدای زما سره وي.

زه به خپلې صادقانه لاسته راغلې پیسې د ساده ژوند کولو لپاره وکاروم، او له اسراف څخه به لاس واخلم.

په خدای باور او د ارادې د ځواک کارولو له لارې، یو څوک کولی شي ناروغۍ، ناکامۍ او ناپوهۍ باندې بریالي شي، تر هغه چې د ارادې خوځښتونه د فزیکي یا رواني ناروغیو د خوځښتونو په پرتله قوي وي. څومره چې ناروغي اوږده وي، هومره یې اراده باید قوي او ټینګه وي، او څومره چې عقیده ژوره او ثابته وي، د مطلوبې پایلې ترلاسه کولو لپاره.

اې ربه، ما ته الهام راکړه چې په یوازې تا باور وکړم، نه په انساني محافظت وسیلو. اجازه راکړه چې ویره او اندیښنه زما بې حده ځواک د ژوند د هر ډول ازموینو سره د مخ کیدو لپاره فلج نه کړم. اجازه راکړه چې د فکر او تصور له لارې د دوی د اصلي څرګندیدو له ویرې حادثې، آفتونه او بدبختۍ تصور نه کړم. او اجازه راکړه چې پوه شم، ای ربه، که زه ویښ یم یا ویده یم، ویښ یم یا په خوبونو کې ورک یم، ژوندی یم یا مړ یم، ستا محافظتي شتون لاهم ما محاصره کوي او ساتي یې.

هوښیاران وایي: د ښو کارونو میوه چې د خدای د مینې او فضیلت له امله هڅول کیږي همغږي او پاکي ده، د هغو کارونو میوه چې د ځان

غوښتونکو غوښتنو او هیلو له امله هڅول کېږي درد او کړاو دی، د بدو کارونو میوه جهالت او حماقت دی.

ښه کارونه خوښي راوړي، پداسې حال کې چې د ځان سره د مینې له امله رامینځته شوي دنیاوي کړنې د رنځ او درد لامل کیږي، مګر دوامداره بد کارونه د یو شخص د پوهیدو او پوهیدو وړتیا له منځه وړي.

که تاسو غواړئ په سوله او همغږ کې ژوند وکړئ، نو ستاسو ارادې باید ښې وي، او تاسو باید د مهربان فکرونه او د مینې احساسات خپاره کړئ. که تاسو یو نیک ژوند کوئ، نو تاسو به د خپل مثال او ښه چلند له لارې نورو سره مرسته وکړئ.

هغه شیبه چې زه اندیښمن او ذهني ګډوډ احساسوم، زه به خاموشي او فکر ته مخه کړم تر هغه چې زه خپل ارامتیا بیرته ترلاسه کړم، او زه به هره ورځ د خدای په اړه فکر کولو او د هغه د مرستې او لارښوونې غوښتلو سره پیل کړم.

هوډ وکړئ چې د نفرت ساه بندوونکي بوټي د خپل ژوند په باغ کې د ودې او نفوذ اجازه مه ورکوئ، هغه باغ چې د یوې عالي روح له فضیلتونو ډک وي او هرڅومره چې تاسو دا خوشبویه، ګلاب ته ورته ځانګړتیاوې وروزئ، هومره به خدای ستاسو دننه د وجود ترټولو لوی راز تاسو ته ښکاره کړي.

د ژوند موخه د سولې، قناعت، ابدیت، خوندیتوب او د حقیقت پوهه ترلاسه کول دي، او د دې غوښتنو په زړه کې چې زموږ دننه راپاروي، الهي جوهر زموږ دننه ژور پروت دی.

ای خدایه، زه خپله ازادي په تا کې ومومم، او پوه شم چې زما ریښتینی کور ستا بشپړ وجود دی او زه ستا د کاسمیک شعور یوه نه بېلېدونکې برخه یم.

اې پراخه، الهي سمندر، زما د غوښتنو سیندونه، چې د خنډونو او خنډونو له صحرا څخه بهېږي، بالاخره ستاسو په لویو ژورو کې سره یوځای شي.

یوازې په الهي کلا کې موږ خوندیتوب او امنیت موندلی شو، او د خدای سره د نږدې کیدو او د هغه د شتون لمس کولو څخه خوندي پناه نشته.

څرنګه چې انسانان د هغو عادتونو لخوا اداره کیږي چې د دوی تمایلات، تمایلات، شخصیت او غوښتنې جوړوي، که چیرې دا عادتونه بد وي، نو شخصیت زیانمن کیږي او عملونه بد کیږي. نو له همدې امله، دا مشوره ورکول کیږي چې ښو عادتونو ته لومړیتوب ورکړئ، ځکه چې دوی بیا زموږ عملونه او فکرونه د ښو اهدافو په لور لارښوونه کوي او موږ ته روغتیا او خوښ راوړي.

هر چیرې چې غمجن او رنځور روحونه وي، زه د هغوی په خدمت او تسلیت کې خپله تسلیت ومومم. زه به خپله ټوله هڅه وکړم چې نورو ته خوښۍ ورکړم او د هغوی احساساتو سره به داسې خواخوږي وکړم لکه څنګه چې دوی زما خپل وي.

ذهني وړتیاوې په انسانانو کې شتون لري، مګر په ډیری خلکو کې دا وده نه ده کړې، او د دې وړتیاوو د ودې لپاره پاتې راتلل جدي پایلې لري لکه د بدن په څیر، ذهن د روغتیا او ژوند لپاره مناسب تغذیه او تمرین ته اړتیا لري.

الماس رڼا ترلاسه کوي او منعکس کوي، او همداسې پاک، شفاف روحونه هم کوي چې خدای پیژني او د هغه په شتون سره ځلیږي.

اې ربه، ته په ژوند کې ریښتینې شتمني یې، او لومړی ستا په موندلو سره به زه په تا کې هر هغه څه ومومم چې زه ورته اړتیا لرم.

خلک معمولا یوازې په خوړو، هوا او لمر باندې تمرکز کوي ترڅو ښه روغتیا وساتي، مګر ممکن داسې وخت راشي چې د ژوند د دې بهرنیو سرچینو د کثرت سره سره روغتیا خرابه شي. بیا هغه وخت اړتیا پیدا کیږي چې د بدن د انرژۍ زیرمې له دننه څخه بیا چارج شي.

که زما د ذهن کښتۍ د حرص لرونکو خواهشاتو ډیرو ته نږدې شي چې خطرونه او خطرونه پکې شامل دي، د ناپوهۍ د سختو طوفانونو لخوا هڅول شوي، نو ای زما خدایه، زما رڼا شه او تل ما د خپل صداقت او نیکمرغۍ ساحل ته لارښوونه وکړه.

فکر د اور په څېر دی چې متمرکز ځواک یې باید د هغو خنډونو د سوځولو لپاره وکارول شي چې د لاسته راوړنې مخه نیسي.

خدای د دوامداره الهي مینې له لارې موندل کیدی شي کله چې موږ له خدای سره د هغه د ډالیو څخه ډیره مینه کوو، هغه به موږ ته راشي هغه موږ ته خپلواکه اراده او د انتخاب ځواک راکړی دی ترڅو موږ د نړۍ د لنډمهاله او بې ارزښته ډالیو او هغه ته د نږدېوالي ډالۍ او د هغه د مبارک حضور د خوښۍ ترمنځ توپیر وکړو.

موږ ته حافظه راکړل شوې وه ترڅو د ښو شیانو د یادولو تمرین وکړو تر هغه چې موږ بالاخره ترټولو لویه ښه په یاد ولرو: خدای

ستا د مینې باد زما له لارې بهیږي، ای ربه! او زما د ژوند پاڼې ستا په راتګ سره په خوښۍ سره نڅیږي د دوی خوندور سرسري غږ په هوا کې ګرځي، ستړي شوي خلک زما د روحاني سولې په سیوري کې د آرام کولو لپاره بلنه ورکوي.

د ژوند ستونزې موږ ته د زیان رسولو لپاره ندي؛ بلکه، ستونزې او ناروغۍ موږ ته درسونه راکوي زموږ دردناک تجربې زموږ د ویجاړولو لپاره

ندي، بلکې زموږ د پاکولو او زموږ د پاکې سرچينې - خدای - ته زموږ د بيرته راستنيدو ګړندي کولو لپاره دي چې زموږ سره د مرستې لپاره په هره لاره کار کوي او موږ بيرته خپل جنتي کور ته راوړي.

لامحدوديت زموږ ريښتينی کور دی، او دې ځمکې او دې فزيکي بدنونو ته زموږ سفر د لنډمهاله ويزې سفر په څير دی.

خدايه، زه پوهيږم چې ستاينه ما نه لوړوي، او نه هم نيوکه ما کموي. زه هغه شان يم لکه څنګه چې زه د خپل وجدان او ستا په وړاندې يم، زه به په دې لاره روان شم، د هرچا د خدمت کولو لپاره به خپله هڅه وکړم او ستا د فضل د ترلاسه کولو لپاره به هڅه وکړم - پدې کې زما خوښۍ ده.

ته يو بې ساری مخلوق يې او ستا جوهر ډېر ښکلی دی، نو خپل ريښتينی ځان وپيژنه.

ستا د راتګ له سهار سره، زما د ارمان غوټۍ به په خوشبويه، خوځنده ګلونو غوړيږي.

اې ربه، د هغې ورځې راتګ ګړندی کړه چې زه به د هغو شنو ګلونو غاړکۍ اوبم او ستا په مبارک درشل کې به يې کېږدم.

د دې پر ځای چې په دوامداره توګه يوازې ځان خوشحاله کړي، هغه بايد هڅه وکړي چې نورو ته هم خوښۍ راوړي کله چې هغه هڅه کوي نورو ته روحاني، فکري يا مادي ملاتړ وړاندې کړي، هغه به ومومي چې د هغه خپلې اړتياوې پوره شوي او د هغه د ژوند پياله له خوښۍ ډکه ده.

هغه کسان چې په ځمکه کې په تياره باندې يو ځلانده بريا ترلاسه کوي د جلال رڼا به د دوی برخه وي او له داخلي سولې او خوښۍ څخه به خوند واخلي.

اې ربه، زما د زړه په خاوره کې د خپلو نعمتونو تخمونه په دوامداره توګه خپور کړه، چې د دعا په واسطه کرل شوي وي، ترڅو دوی په سيوري لرونکو ونو بدل شي چې څانګې يې د ځان پوهې خورا خوندور او خوږې ميوې لري.

موږ ډيری وخت د بدلون لپاره هڅې پرته په درد کې پاتې کيږو، او له همدې امله موږ تلپاتې سوله او قناعت نه مومو که موږ صبر او هڅه وکړو، نو يقينا موږ کولی شو په ټولو ستونزو بريالي شو. موږ بايد هڅه وکړو چې له بدبختۍ څخه خوښۍ ته، او له نا اميدۍ څخه ژورتيا ته لاړ شو.

اې الهي مينې، زما مينه له خپلې مينې سره يوځای کړه، زما ژوند له خپلې خوښۍ سره، زما ذهن له خپلې کايناتي شعور سره ګډ کړه، او زما تنده د خپلې ابدي خوښۍ له چينې څخه ماته کړه.

د مخلص سالک زړه تل دا غږ کوي: "ای زما خدايه او زما محبوبه، زه نه غواړم چې د دې خيالي نړۍ په ګډوډۍ کې ډوب شم، او زه يوازې غواړم

چې ستا مینه د خلکو په زړونو کې راویښ کړم. زما زړه، زما روح، زما بدن، زما ذهن، او ټول هغه څه چې زه یې لرم ستا دي، ای ربه." دا سالک خدای ته رسیږي او هغه پیژني.

ربه، موږ ته د ورورګلوۍ نوې او ریښتینې پوهه راکړه راځئ چې جګړې پریږدو او د ملتونو ټپونه د مینې د بام او د رحم د پوهې د تلپاتې آرامۍ سره روغ کړو.

موږ ته برکت راکړه چې د حرص، دوکې او وهمونو له نفوذ څخه خلاص شو، او د یوې نوې نړۍ په جوړولو کې مرسته وکړو چې پکې ناروغي، ناپوهي او قحطي د تیاره او غمجن تیر خوبونه وي.

راځئ چې ټولې ستونزې د ځنګل په منطق سره نه، بلکې د پوهې، حقیقت او په تاسو او ستاسو په الهي عدالت باندې د نه ماتېدونکي باور سره حل کړو.

ژوند موږ دلته د یو وخت لپاره سره راټول کړي یو، له هغې وروسته به موږ خپلې جلا لارې ته ځو، خو که د خدای مینه زموږ دننه وي، نو دا مهمه نده چې موږ چیرته ځو، ځکه چې مهمه نده چې موږ څومره لرې لاړ شو، موږ به د الهي مینې په دایره کې پاتې شو او هیڅکله به په ریښتیا سره جلا نه شو.

ربه، ما د روحاني پرمختګ عقاب جوړ کړه چې د تنګ نظرۍ او افراطیت له کوڅو څخه لوړ پورته کیږم

ما لوړو او لوړو افقونو ته راوبلئ، د ځمکې د شدیدو ټکانونو او وریځو هاخوا چې د لمر رڼا بندوي

اجازه راکړئ چې د سم ژوند کولو لپاره د توازن وزرونه پورته کړم، او اجازه راکړئ چې د ټولو طوفانونو او طوفانونو څخه پورته هغو لوړو اسمانونو ته پورته شم، چیرې چې پراخه افقونه او عالي درکونه شتون لري.

سوله هغه وخت راځي کله چې موږ خپل زړونه د مینې او مهربانۍ لپاره پرانیزو هغه کسان چې مینه ناک زړونه لري او په ښو کارونو کې فعال دي سوله تجربه کوي ځکه چې دا د دوی دننه اوسیږي سوله د جنت پټنځای او د خوشحاله ژوند بنسټ دی.

موږ باید تل د ګلونو تر شا د الهي ښکلا، د لمر تر شا د کاسمیک رڼا، او د هغه لوی ژوند په اړه فکر وکړو چې په هره سترګه کې ځلیږي.

کله چې یو څوک په ریښتیا سره مهربان وي او نورو ته درناوی وکړي، او په ډول ستاینې ورکړي، نو تل به ورسره د ستاینې او درناوي چلند وشي.

زه به خپله مینه نورو ته خپره کړم ترڅو د خدای د مینې لپاره دروازه پرانیزم چې ماته راشي او زما په زړه کې ځای په ځای شي.

ربه، اجازه راکړه چې زه د هغو کسانو لپاره رڼا شم چې د غم په ژورو کې ډوب دي، ما سره مرسته وکړه چې نورو ته د هغه روحاني خوښۍ په مننه کې خوښۍ راوړم چې تا ماته راکړې ده.

زه به د خپلې مينې په اور کې نفرت ويلې کړم، او زه به نور وبخښم او ټولو تږو زړونو ته به مينه ورکړم.

ريښتينې مينه هغه ده چې د معشوقې په آرامۍ کې خوشحاله شي

ای ربه، ستا رڼا دې په موږ باندې روښانه شي، او ستا مينه دې زموږ زړونه د تل لپاره ډک کړي.

د نوښت روحيه درلودل پدې معنی ده چې د تخليقي تخيل ځواک ولري چې يو کس ته دا توان ورکوي چې هغه څه اختراع کړي چې مخکې هيڅ نه دي کړي. هر سړی د دې ډالۍ سره زيږيدلی چې خدای ورته ورکړی دی.

تر ټولو لويه مينه الهي مينه ده، چې ژوند د الفاظو هاخوا ښکلی کوي کله چې تاسو احساس کوئ چې خدای له ځان سره دی، هرچيرې چې ياست ستاسو خوا ته راځي او ستاسو د ګامونو لارښوونه کوي، الهي مينه پيل شوې ده.

د حقيقت ځواک د باد پر وړاندې ځي

ربه، کله چې زه د لنډمهاله ستونزو سره مخ شم، نو اجازه راکړئ چې ستا هغه پراخ نعمتونه په ياد ولرم چې په تيرو وختونو کې پر ما وو، په دې پوهيدل چې ستا مرسته هيڅکله ما نه پريږدي او ستا پاملرنه تل زما سره ده. زه ستا په وړاندې د هر هغه نعمت لپاره چې ستا د سخاوتمندانه لاس څخه ماته راځي، د زړه له کومې مننه کوم.

د مينې ځاځکي په ښو روحونو کې ځليږي، او خدای يوازې د مينې په سمندر کې موندل کيدی شي.

پوهه هغه څراغ دی چې د يو چا لاره روښانه کوي او برياليتوب راوړي

په پسرلي کې، خدای طبيعت په خورا ښکلي ګلابونو او ګلونو سره د ښکلي لباس او روښانه رنګونو سره سينګار کوي.

سوله لومړنی پيغام رسوونکی دی چې الهي حضور ته د رسيدو اعلان کوي وروسته، سوله د نه ختميدونکي خوښۍ په برتله روښانه څراغونو ته بدليږي.

کله چې زه د مراقبې په سمندر کې ژور ډوب شم، زه په خپل وجود کې يو برکتناک څپې احساسوم او يو غږ اورم چې وايي، "زه نږدې يم"

سړی بايد دننه وګرځي، چيرته چې روح ځان څرګندوي د روح له ژورو څخه د داخلي ژوند ټولې تجربې سرچينه اخلي.

کله چې روح ځان د الهي شعور سره درک کړي، نو دا بې حده فضا ته د لوی خوښۍ او پراختيا احساس کوي.

که تاسو د خپلو طبیعي وړتیاوو سربیره، ټول بهرني وسایل او سرچینې وکاروئ ترڅو ټول هغه خنډونه لرې کړئ چې ممکن ستاسو په لاره کې ولاړ وي، تاسو به هغه ځواک رامینځته کړئ چې خدای تاسو ته درکړي دي: هغه لامحدود ځواک چې ستاسو د وجود له ژورو ژورو څخه سرچینه اخلي.

مینه هغه طلایي لاره تعقیبوي چې خدای ته لارښوونه کوي

زه به د نیکو هیلو او ښو نیتونو لمر خپور کړم هر چیرې چې د غلط فهم□ تیاره راښکته شوې وي.

کله چې ستونزې پر تاسو برید وکړي، خو تاسو د ټولو خنډونو او خنډونو سره سره د هڅې او هڅې کولو څخه ډډه کوئ، نو خدای به تاسو ته ځواب ووایی او ستاسو هڅې به په بریالیتوب سره سرته ورسوي.

اې ربه، زه به د خپل زړه له باغ څخه د ارمان ګل وباسم او ستا په مقدس درشل کې به یې د مینې نذرانې په توګه کېږدم.

څرنګه چې زموږ فکرونه او خبرې هغه تخمونه دي چې موږ ته به د راتلونکي حاصل راوړي، زه به نن ورځ خپل شعور د ښو او مثبتو فکرونو سره ډک کړم.

زه د خپل شعور په الوتکه کې پورته او ښکته، شمال او ښي خوا، دننه او بهر او هر ځای الوتنه کوم ترڅو ومومم چې زه د فضا په هر ګوټ کې وم او اوس هم د خدای په حضور کې یم.

هره شیبه د لامحدود مطلق سره د خپلې اړیکې په پوهاوي کې ژوند وکړئ ستاسو د شعور پای نشته، او ټول شیان ستاسو د وجود په اسمان کې د ستورو په څیر ځلیږي او ځلیږي.

بې پروایي، یا بې تړاوي، هغه هوښیاره لاره ده چې سالک یې تعقیبوي، په خپله خوښه د لویو شیانو لپاره له کوچنیو شیانو پورته پورته کیږي. هغه د نوي داخلي خوښ□ په لټه کې ځان د لنډمهاله حسي خوښیو سره نه تړي. بې پروایي پخپله پای نه دی، مګر دا د روح د فضیلتونو او روحاني ځواکونو د ظهور لپاره لاره هواروي.

روحاني فاتح د ژوند په لارو کې په زړورو ګامونو سره پرمختګ کوي

انسان باید له خپل اوسني ژوند څخه ډیره ګټه پورته کړي، د خپل زړه کړک□ پرانیزي او د خپل روح غیر فعاله وړتیاوې راویښ او بیا را ژوندي کړي.

د بدلون او بدلون د نقابونو تر شا الهي شتون پروت دی او څوک چې د خپل ذهن هنداره ټینګولی شي او د لړزېدو مخه یې نیولی شي، هغه به په هغه روښانه هنداره کې د کایناتي محبوب مخ ووینې.

مینه د مرګ او د وخت د وحشتونو څخه قوي ده

ځان تحلیل د بریالیتوب کیلي ده، او انعکاس هغه هنداره ده چې له لارې یې موږ داخلي کونجونه وینو چې که نه نو زموږ له نظره به پټ پاتې

شي. موږ باید خپلې نیمګړتیاوې تشخیص کړو، د مثبت او منفي تمایلاتو ترمنځ توپیر وکړو، او د پرمختګ او بریالیتوب په وړاندې خنډونه وپیژنو.

ته څومره ښکلې یې، اې ملګرتیا! ته چې د مخلص او دوستانه اندیښنې له اوبو څخه خوند اخلې، او پاڼې یې د داخلي او بهرني خوږوالي له شبنم څخه لوند شوي دي چې د مخلص او وفادار زړونو له ژورو څخه راپورته کیږي.

ما یو ځل یو کوچنی میږی ولید چې هڅه یې کوله د شګو په یوه ډېرۍ وخېژي، او ما له ځان سره فکر وکړ: میږی باید فکر کوي چې همالیا ته ختلی دی! د شګو ډېرۍ ممکن میږی ته لویه ښکاریده، مګر زما په سترګو کې نه. په ورته ډول، زموږ د لمریز کلونو ملیونونه ممکن د خدای په ذهن کې له یوې دقیقې څخه کم وي.

موږ باید ځانونه د لویو شیانو لکه ابدیت او لامحدودیت په اړه فکر کولو لپاره وروزو.

ما د لامحدود نړۍ په اوږدو کې ګرځېدم او د رڼا په ځمکه کې ځلیدونکی وریځ مې ولید، او په هغه ژوندۍ ځلا کې ما د وخت په پاڼو کې لیکل شوي رازونو معنی ولوستله.

کله چې تاسو خوب کوئ، تاسو په غیر فعال ډول فکرونه او احساسات خاموش کوئ مګر کله چې تاسو په شعوري ډول د مراقبت له لارې فکرونه او احساسات خاموش کوئ، لومړی شی چې تاسو یې تجربه کوئ د سولې حالت دی، او ستاسو د مخ عضلات په طبیعي ډول یو موسکا جوړوي چې داخلي سوله منعکس کوي مګر تاسو باید د دې سولې حالت هاخوا وګورئ ترڅو د خپل روح پاکوالی درک کړئ - یو پاکوالی چې د حسي محرکاتو یا د حواسو سره تړلو افکارو ته د اتوماتیک عکس العملونو لخوا بې رنګه نه وي هغه حالت چې تاسو یې بیا تجربه کوئ د تلپاتې، تل نوي کیدونکي خوښۍ څخه یو دی.

که تاسو د سپوږمۍ رڼا لاندې د اوبو یوه کاسه کېږدئ او بیا یې وخوځوئ، نو تاسو به د سپوږمۍ یو مسخ شوی انځور جوړ کړئ کله چې اوبه په کاسه کې ځای پر ځای شي، انعکاس روښانه کیږي هغه شیبې کله چې په کاسه کې اوبه ساکنې وي او د سپوږمۍ مخ په بشپړ وضاحت سره منعکس کوي د فکري سولې حالت او ژورې ارامتیا حالت سره پرتله کیدی شي د فکري سولې کې، د احساساتو او فکرونو ټولې څپې له ذهن څخه بهیدل بندوي او د سولې په دې ژور حالت کې، متفکر کس، په دې ارامتیا کې، د روح په جهیل کې د الهي حضور بشپړ سپوږمۍ ویني.

څلور حالتونه شته چې یو عادي کس ورسره بلد دی: د یوې غوښتنې په پوره کیدو سره خوښي، کله چې یې رد شي ناخوښي، کله چې نه خوشحاله

وي او نه خپه وي، او کله چې د خوښۍ، درد او ستړيا احساساتو يا رواني حالتونو باندې بريالي شي نو سوله.

سوله يو ډير مطلوب حالت دی، چې د غم او خوښۍ دواړو د نشتوالي او د ستړيا د نشتوالي څخه رامينځته کيږي. دا حالتونه په دوامداره توګه د روح په سطحه بدليږي او څپې وهي. د درد او خوښۍ د ګډوډ څپو له سپړلۍ وروسته، چې د ستړيا په ژورو کې د تکرار ډوبيدو په شمول، د سولې په ارام سمندر کې په لامبو وهلو کې خوښي شتون لري. مګر د سولې څخه لويه روحاني خوشحالي ده - د روح خوشحالي - وروستۍ خوښي دا يوه تلپاتې خوښي ده چې هيڅکله نه ختميږي مګر د تل لپاره د روح سره پاتې کيږي. دا عالي خوښي يوازې د الهي شتون د پوهاوي له لارې ترلاسه کيدی شي.

ريښتينې موسکا د روحاني خوښۍ موسکا ده چې د خدای په اړه د فکر کولو او د هغه د شتون احساس کولو څخه ترلاسه کيږي.

زما موسکا زما دننه د يوې ژورې خوښۍ څخه راپورته کيږي - يوه خوښۍ چې ټولو ته د لاسرسي وړ ده دا د هغه خوشبو په څير ده چې د ګلاب د غوړيدلي زړه څخه راپورته کيږي دا لويه خوښي نورو ته بلنه ورکوي چې ځانونه د خوښۍ په مقدسو اوبو کې ډوب کړي.

د برکتي بخښنې په رڼا کې، د ډيرو کلونو راهيسې راټول شوي نفرت تياره له منځه ځي.

خدای پاک د خپلو عبادت کوونکو هر ډول اړتيا ژر پوره کوي ځکه چې دوی ځانونه د هغو خود غرضه انګېزو څخه آزاد کړي دي چې هڅې يې ناکاموي او اميدونه يې مايوسه کوي.

هغه څوک چې خدای يې ساتي، هيڅ شی يې نشي له منځه وړلی

مور په دې نړۍ کې يوازې نه يو، ځکه چې خدای زموږ سره دی، او تلپاتې، نږدې او دوستانه اړيکې شتون لري چې له هغې څخه موږ ملاتړ او خوښۍ ترلاسه کوو.

اې د حکمت په اسمانونو کې د لارښوونې ځليدونکی ستوری، ستا ځلانده رڼا ما ته بلنه راکوي چې ستا مبارک افقونه وپلټم، او زما لېواله مرغۍ په ډېر سرعت سره منډې وهي، د ګڼې او تياره فضا څخه تيريږي، ستا د ليوالتيا له امله هڅول کيږي او ستا په خورا سپېڅلي رڼا کې ډوبيږي.

د يو چا شخصيت هغه وخت وده او غوړيدل پيل کوي کله چې يو څوک د داخلي، وجداني احساس له لارې احساس وکړي چې دا جامد فزيکي بدن نه دی بلکه د بدن دننه ابدي روحاني جريان دی.

کله چې د شاګرد زړه د خدای لپاره له مينې ډک شي، نو د هغه مخ به د سولې او حکمت په موسکا سره روښانه شي، او د ناپوهۍ هغه طبقې چې د هغه روح يې پوښلی دی، ټوټې ټوټې شي او په بشپړه توګه ورک شي.

کله چې تاسو ګل یا ونې ته ګورئ، نو تاسو پوهیږئ چې د ژوند دا ښکلي ډولونه په خپله نه دي رامینځته شوي. خدای هغه څوک دی چې دوی یې شکل ورکړی او دوی ته یې خوشبو او غوره ښکلا ورکړې ده.

تل خپلې دندې، کوچنۍ او لویې، په ژوره پاملرنه سره ترسره کړئ، په یاد ولرئ چې خدای ستاسو ګامونه لارښوونه کوي او ستاسو د عالي ارمانونو د ترلاسه کولو لپاره ستاسو هڅې پیاوړې کوي.

کله چې یو څوک د خپل معنوي جوهر سره وصل شي، له اوږدې مودې راهیسې هېر شوي، تېر شوي دورونه او د روح ابدي قوتونه خپل شعور ته راستنیږي په مراقبه کې، یو څوک په یاد لري چې دوی یو ابدي روح دی، نه فاني بدن.

هر ځای چې موږ خلک ګورو، ښه او بد، په خپله لاره د خوښۍ په لټه کې دي هیڅوک نه غواړي ځان ته زیان ورسوي نو ولې ځینې خلک په داسې لارو چارو عمل کوي چې حتمي د دوی د درد او غم لامل کیږي؟ ځکه چې دا کړنې د ناپوهۍ او وهم له امله رامینځته کیږي.

موږ له تا څخه غوښتنه کوو، ای ربه، چې د خپلې پوهې په رڼا سره پر موږ رڼا واچوه او له موږ څخه د ناپوهۍ او وهم تیاره لرې کړه.

یو هوښیار کس باید د ویرې پر ځای محتاط وي، او باید په ځان کې د بې پروايۍ او بېړه پرته د زړورتیا احساس رامینځته کړي ترڅو ځان د داسې شرایطو سره مخ نه کړي چې ممکن ویره او اضطراب رامینځته کړي.

حکمت د بهر څخه د معلوماتو په داخلولو بوري اړه نلري، بلکې د داخلي منلو په ځواک پورې اړه لري، کوم چې د ریښتینې پوهې اندازه چې ترلاسه کیدی شي او هغه سرعت چې دا پوهه ترلاسه کیدی شي ټاکي.

دا نړۍ یوازې یوه مرحله ده چې موږ پکې خپل رولونه د الهي لارښود تر لارښوونې لاندې ترسره کوو. موږ باید د ټاکل شویو رولونو د ماهیت په پام کې نیولو پرته په ښه توګه ترسره کړو، تل په یاد ولرو چې زموږ اساسي طبیعت تلپاتې خوښۍ ده.

تر ټولو هوښیار هغه دی چې د خدای د پیژندلو په لټه کې وي، او تر ټولو بریالی هغه دی چې خدای یې موندلی وي.

اې الهي محبوبه، ته دې زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي، ستا شفا ورکوونکې مینه دې زموږ زړونه ډک کړي، او ستا مبارک رڼا دې زموږ له روحونو څخه د اندیښنو تیاره لرې کړي.

ازادي د وجدان له مخې عمل کول دي، نه د عادت او غوښتنې له مخې. د نفس او د هغې د خواهشاتو اطاعت محدودیتونه رامینځته کوي، پداسې حال کې چې د حکمت هڅونو ته غوږ نیول د دې محدودیتونو څخه خلاصون ورکوي.

د ذهن سکون د ښو ځانګړتیاوو د شعوري او قصدي پراختیا له لارې مونډل کیدی شي، کوم چې کله په بشپړه توګه وده وکړي، نو د خپل مالک څخه نشي اخیستل کیدی مګر دا چې هغه په خپله خوښه هغه پریږدي.

ډیری خلک د غلطو لارو چارو په کارولو سره خوښۍ لټوي ځینې خلک پدې باور دي چې دوی کولی شي د غلط چلندونو او غیر صحي کړنو په غوره کولو سره خپله خوښي دوه چنده کړي چې داسې ښکاري چې د ډیرې او تلپاتې خوښۍ روښانه ژمنې وړاندې کوي، او دوی د دې غلطو ژمنو لخوا دوکه شوي دي، ځکه چې د ریښتینې خوښۍ خوند د غلط وهمونو او غلطو کړنو په دوزخ کې نشي خوند اخیستل کیدی.

هره دقیقه ابدیت ده ځکه چې ابدیت په هغه دقیقه کې تجربه کیدی شي ورځې، دقیقې او ساعتونه هغه کړکۍ دي چې له لارې یې موږ د ابدیت لیدلی شو ژوند لنډ دی، مګر په ورته وخت کې بې پایه او بې حده دی روح تلپاتې دی، او د انساني ژوند به دې لنډ فصل کې، موږ باید د هر شته ظرفیت او فرصت څخه ډیره ګټه پورته کړو.

روحاني کلمې د تخمونو په څیر دي چې د ودې، غوړیدو، غوړیدو او میوو ورکولو لپاره حاصلخیزې خاورې ته اړتیا لري.

معنوي وده د ځان غور کولو، د ژوند لومړیتوبونو بیا تنظیمولو، د زیان رسوونکو عادتونو پیژندلو او له منځه وړلو، او د روغتیا قوانینو او قوانینو څارنه د پرمختللي روحاني پوهې او مخ پر ودې ذهني ځواک سره سم اړتیا لري.

کله چې شاګرد الهي خوښۍ وڅکي، هغه به ومومي چې خدای د هغه لپاره د بل هر څه په پرتله ډیر ریښتینی شوی دی، او هغه به پوه شي چې د الهي شتون لمس کول یو داسې نعمت دی چې هیڅ حسي خوښي یې نشي پرتله کولی.

خدای د انسان د روحاني شعور د راویښولو او د فضیلت د ښکلا، د زغم د عظمت، د حکمت د عظمت، او د روحاني خوښۍ د شان او شوکت له لارې د هغه د ارادې د سم لورې ته د لارښوونې لپاره کار کوي.

زه به نور خلک نا اشنا ونه ګڼم ځکه چې زه احساس کوم چې هرڅوک زما ورور یا خور دی زه به خپل ژوند بریالی او بشپړونکی کړم ترڅو د نورو سره د بریالیتوب او لاسته راوړلو کې مرسته وکړم زه به د نورو سره خواخوږي وکړم او هغوی ته به خواخوږي وښیم لکه څنګه چې زه ځان ښکاره کوم زه به له خدای سره مینه وکړم لکه څنګه چې پیغمبرانو او اولیاء له هغه سره مینه درلوده، او زه به د نورو لپاره د خپلې مینې په څاه کې ځان غوښتنې واچوم.

د دې لنډمهاله، ځمکني ژوند هاخوا، چې د مرګ تابع دی، یو ابدي، نه بدلیدونکی ژوند پروت دی. بدن د کیمیاوي عناصرو څخه جوړ شوی دی چې خرابیږي او له منځه ځي، مګر د دې لنډمهاله وجود هاخوا د خدای په حضور کې یو ابدي، آسماني ژوند پروت دی. له همدې امله، موږ باید خپل ټول پام دې ناپایه بدن ته محدود نه کړو، او هغه څوک چې دا غواړي باید د هغې آزموینې وزغمي او د هغې مالکان شي.

نن به زه هڅه وکړم چې اړمنو سره مرسته وکړم او هغه څه چې زه یې کولی شم ورو ته ورکړم

زه د خدای په ساتنه کې خوندي او خوندي یم او د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا زه د نیکمرغۍ له رڼا سره یو یم چې د روحونو کښتۍ د غم او اضطراب په سمندر کې د څپو له امله رهبري کوي.

نن زه د سولې په هغه څپه کې خدای احساسوم چې زما دننه لړزیږي او زما د زړه تارونه لړزوي.

زه به د نورو د خوشحاله کولو لپاره هر هغه څه وکړم چې زه یې کولی شم، لکه څنګه چې زه د ځان د خوشحاله کولو هڅه کوم، او د خپلې روحاني خوښۍ له لارې به د الهي مینې په کور کې د هرچا خدمت وکړم او که زه د خپل وجدان د دوکه کولو هڅه وکړم نو زه به له ځان پرته له بل هیڅ شی څخه ونه ویریږم.

د روح د باغونو څخه

تاسو اراده لرئ چې یو ځای ته لاړ شئ، او تاسو ځان ته په چټکۍ سره ورسیږئ کله چې تاسو ورسیږئ، تاسو ګورئ چې تاسو د لیوالتیا، اضطراب، او حتی ګډوډۍ له امله چې تاسو یې احساس کوئ له هغه ځای څخه خوند نه اخلئ. پرځای یې، هڅه وکړئ چې ارام، ډیر متمرکز او ډیر متوازن اوسئ که ستاسو فکرونه د اندیښنې او اضطراب په لور تمایل ولري، نو په زور سره یې ودروئ تر هغه چې دوی خپل آرام بیرته ترلاسه کړي.

جوش د عصبي سیسټم توازن باندې منفي اغیزه کوي ځکه چې دا د بدن ځینو برخو ته لویه اندازه انرژي لیږي پداسې حال کې چې نور یې د دوی طبیعي برخه څخه محروموي د انرژۍ په ویش کې دا عدم توازن د اضطراب لامل دی یو ارام او آرام بدن اعصاب آراموي او رواني هوساینې ته وده ورکوي

د خدای سره په همغږۍ کې، داخلي لید په تدریجي ډول څرګندیږي. یو څوک باید بشپړ باور ولري چې خدای به د زړه له کومې هرې دعا ته ځواب ووایی. هرڅوک چې د روښانتیا لپاره هغه ته مخه کوي د هغه لید به خلاص شي او د هغه ذهن او زړه به روښانه شي.

کله چې بصیرت خلاصیږي، دا د یو احساس په توګه څرګندیږي چې له زړه څخه راپورته کیږي، د ژور وضاحت او دقت احساس د دې احساس له لارې، سالک د سمې لارې تعقیبولو لپاره نه ماتیدونکی قناعت او سالم لاربښود ترلاسه کوي، او په تدریجي ډول دا احساس پیژني او باور کوي.

دا پدې معنی نه ده چې فکر کول په بشپړ ډول پریښودل شي؛ ارامه، بې طرفه فکر کول هم بصیرت ته لار هواروي احساساتي فکر کول، چې د غرور او ځان اهمیت لخوا پرمخ وړل کیږي، غلط فهم او غلط پایلو ته لار هواروي.

ویجاړونکي شکونه او غلط باورونه په بشپړ زړه سره رد کړئ، او خپل زړه او روح د ایمان او په خدای بشپړ باور ته واړوئ د فکر په خاموش کې، ستاسو شعور به وکولی شي په حقیقت او سم پوهاوي تمرکز وکړي پدې تجربه کې، ایمان غوړیږي او څرګندیږي، او د بصیرت له لارې، تاسو به هغه څه تجربه کړئ چې هیڅ سترګو نه دي لیدلي، هیڅ غوږ نه دي اوریدلي، او هیڅ انسان ذهن تصور نه دی کړی.

زما د ارمان او دعا هره ساه زما په روح کې دروازې او کړکۍ پرانیزي چې له لارې یې زه د خدای نعمت ته ځم.

لکه څنګه چې لمر په ګڼه ګوڼه سړکونو ځلیږي، نو زه به د خپلو ورځنیو فعالیتونو په ټولو ګڼه ګوڼې ځایونو کې د الهي مینې وړانګې ووینم.

ای ربه، ماته برکت راکړه چې زه خپل روح د سهار په رڼا کې راویښ کړم او ستا مبارکې څوکې ته یې ورسوم.

اې ربه، ماته یو سخاوتمندانه روح راکړه چې هغه څه چې زه یې لرم له نورو سره شریک کړم، او مرسته وکړه چې زما د ذهن په ارام جهیل کې زما د روح د سپوږمۍ انعکاس وګورم چې ستا د حضور له رڼا سره ځلیږي.

نن به زه د خدای په اړه د فکر او فکر په سمندر کې ژور ډوب شم تر هغه چې زه د حکمت او الهي خوښۍ مرغلرې ومومم.

زه به له تاسره مینه وکړم، ربه، تر هر څه ډیره، ځکه چې له تا پرته زه له هیڅ انسان یا بل څه سره مینه نشم کولی.

د غرونو په ژورو او ارام اسمانونو کې، او زما د روح په ژورو او د خاموشۍ په غار کې، زه د خدای شتون احساسوم او د هغه دوامداره خوښۍ احساسوم، او زه د هغه له پاکو چینو څخه څښم چې هیڅکله نه ودریږي او نه د تل لپاره وچیږي.

زه ستا سره مینه لرم او ستا عبادت کوم، ای ربه، چې مینه یې په هر ډول او مینه ناک زړه کې لوړه ده.

یو ځل له استاد پاراماهانسا څخه وغوښتل چې هغه ته د مقناطیسي او زړه راښکونکي شخصیت د پراختیا لپاره یوه لاره وښیي، او هغه وویل: تاسو

باید د نورو سره د تعامل په وخت کې په ذهني توګه حاضر اوسئ ځکه چې غیر حاضري د یو چا شخصیت ته د بل هر څه په پرتله ډیر زیان رسوي. البته، زه د لویو خلکو غیر حاضر ته اشاره نه کوم، چې فکرونه یې معمولا په ژورو مسلو کې ډوب وي.

تل هوښیار او خبر اوسئ، او تاسو به یو زړه راښکونکی مقناطیس شئ.

هیڅوک نه خوښوي چې له پامه وغورځول شي مور ټول غواړو چې زمور احساسات په پام کې ونیول شي او په پام کې ونیول شي، او په ورته ډول، مور باید د نورو احساسات په پام کې ونیسو او د همغږ او تفاهم ترلاسه کولو لپاره دوی ته پام وکړو. د دې کولو لپاره، تاسو باید د خپل شاوخوا هرچا ته هوښیار، ادراک لرونکی او باملرنه وکړئ.

مړي د نورو د سپکاوي واک نه لري، خو هغه څوک چې ورته پام نه کوي

کله چې تاسو د نورو سره په ملګرتیا کې یاست، نو له هغوی سره په پام، انرژي او علاقې سره اړیکه ونیسئ، مګر د ځان په اړه له خبرو کولو ډډه وکړئ.

هرڅوک غواړي د ځان په اړه خبرې وکړي، خو دا یو کمزوری چلند دی که وغواړي نورو ته اجازه ورکړئ چې د ځان په اړه خبرې وکړي؛ هغه څه واورئ چې دوی یې وایي پریږدئ چې د دوی د ستونزو، لاسته راوړنو او تاثیراتو په اړه خبرې وکړي، خو پریږدئ چې ستاسو مقناطیسي ورتیا ستاسو لپاره خبرې وکړي د څراغ رڼا په روښانه توګه د ځان لپاره خبرې کوي؛ پریږدئ چې ستاسو خاموش حرکتونه ستاسو لپاره په مساوي وضاحت سره خبرې وکړي

خدای پاک ماته په یوه خوب کې وښودله چې هغه کسان چې په جګړه کې مړه کیږي د مرګ یو وحشتناک خوب ویني، خو کله چې ښه خلک له بدن څخه راویښ شي نو دوی د یو ځورونکي خوب څخه راویښیږي او د دې څخه د خلاصون لپاره خوشحاله وي.

زمور د ژوند ټولې تجربې د هغه کاسمیک خوب یوه برخه ده چې انسانیت د جګړې خوب رامینځته کړی، مګر وروسته له دې چې د دې خوب قربانیان خپل بدنونه پریږدي، دوی پوهیږي چې دا یو وحشتناک خوب و چې دوی یې له خوبه راویښ شوي دي، او دوی پوهیږي چې دوی مړه نه دي. دا یو ژور میټافزیکي حقیقت دی.

که چیرې یو څوک پوه شي چې دوی خوبونه ویني، نو د ځورونکو خوبونو تجربو څخه به نه ځوریږي، مګر که دوی په خوب کې ځان درک کړي او یو څوک وژونکی ګوزار ورکړي، نو د خوب مرګ د یوې ریښتینې او

ویرونکې ازموینې په څیر ښکاري تر هغه چې دوی ویښ شي او پوه شي چې دا ریښتینی نه و.

دا د مرګ وروسته حالت باندې هم پلي کیږي کله چې موږ خپل بدنونه پریږدو، موږ پوهیږو چې زموږ شعور مړ شوی نه دی، بلکه موږ د بدن او د هغې د مادي محدودیتونو او محدودیتونو څخه آزاد شوي یو، او پدې آزادي کې لویه آزادي ده.

موږ باید هیڅکله د مرګ غوښتنه ونه کړو، بلکې خپل شعور د خدای سره په همغږ او د هغه په مراقبت سره چمتو کړو، ترڅو کله چې مرګ په خپل وخت راشي موږ یې د خوب پرته بل څه ونه ګورو.

زه هرکله چې وغواړم د ژوند او مرګ خوبي طبیعت لیدلی شم. له همدې امله، زه دې بدن ته ډېر اهمیت نه ورکوم

د عصبي سیسټم لاندې یو روحاني فزیولوژي شتون لري چې په ځانګړي ډول انسانانو ته اجازه ورکوي چې د شعور د پرمختګ لوړو مرحلو ته ورسیږي.

د انسان دماغ، د نهنګانو او فیلانو پرته د ډیری ژارویو د دماغونو څخه لوی دی، ډیر پیچلی دی او د فکر کولو لپاره لوی ظرفیت لري. دا د انسان دماغ د انسانانو لپاره یو مناسب وسیله ګرځوي، کوم چې د نورو مخلوقاتو په پرتله ډیر پرمختللی شعور لري. د دماغ پیچلي او پیچلي حرکتونه انسانانو ته دا توان ورکوي چې ژور او ژور فکر وکړي. له همدې امله، یوازې انسانان د پوهاوي لوړو کچو ته د رسیدو توان لري، او په پایله کې، د خپل خالق پیژندلو توان لري. هوښیار انسان هغه څوک دی چې خپل فکري وړتیاوې د انسانیت په خدمت او ګټه کې په مادي، فکري او روحاني کچه کاروي.

ژمی په خپل سړه، سپین، د لیلی په څیر جامو کې راغی

د دوبي د خوښیو لپاره زما هیلې کمې شوې دي

ماته ویل شوي وو چې ستا د مهربان زړه تودوخه ولټوم

او لکه څنګه چې پسرلی راڅرګند شو، نڅا کوله، د هر ډول ګلونو سره سینګار شوی

د کروندو او غونډیو د بوی سره خوشبویه شوی، ما ته ویل شوي وو چې له تا سره مینه وکړم، زما خدایه

او اوړی راغی، د نرمو پاڼو په شنه سندرو، د چنارونو د سرسراه او د صنوبر د ونو د سرسراه غږ یې وکړ.

هغه ټینګار وکړ چې زه تاسو ته تلاوت وکړم

حتی نرمې، نرمې خاورې زما په بیړه پښې لمس کړې

او هغې له هغوی وغوښتل چې ستاسو ټول موجود پټنځای ته نږدې شي

نرم خوشبو راته وویل چې خپله لاره تعقیب کړم

ستاسو د سپېڅلي معبد ته چې د ګلابونو او ریشم ګلونو په زړه کې دی

او مرغانو راته وویل چې ستا لپاره د دوی په ځیر سندرې ووایم

او د ویالو او ویالو په سر بې خونده باد

ما ستا لپاره زما د مینې بلبلونه راویښ کړل، او دوی ستا د لوېې سینې څخه پورته په خندا پیل وکړ.

او د واښو د کبرو ریښو سره، ما زده کړل چې څنګه خم کړم

ای ربه، زه تاته سجده کوم

او خوشبويي هم ماته ستا د عطرو د ښکلي بوی په اړه وویل.

او څنګه باید خپل زړه ستا د بې پایه تخت په وړاندې ستا د مقدس خوشبو څخه ډک وساتم؟

او کوچنیو، خاموشو، صبرناکو ډبرو راته وویل چې زه تا په هغو کسانو کې هم وګورم چې زما د خوښۍ د غلا کولو هڅه کوي.

هېر شوي کلونه له ما څخه وغوښتل چې خپلو ملګرو انسانانو ته د مینې او محبت پیغام په هره دقیقه او ثانیه کې پوښل شوی واستوم.

او هر فکر راته وویل چې ستا په زړه کې ولټوم

زما مینې ما ته الهام راکړ چې د هر هغه څه سره مینه وکړم چې ستاسو له لارې شتون لري.

او زما مینې ماته په غوږ کې وویل، "ای زما خدایه، په خپل ټول ځواک سره ما سره مینه وکړه"

یو ځل زه د واښو او ګلونو په بستر کې پروت وم او خوب مې ولید چې په وجود کې هر څه ښکلي او خوشحاله دي

زما سر په لوړو، شنو او ګڼو واښو ولاړ و، چې ما ته یې د خوږ بوی لرونکي بادونه راښکته کړل.

بیا زه اړ شوم چې خپل لاس او خپل بدن ته لاس ورکړم، او زه د دې د خالق عظمت څخه حیران شوم هو، زه حیران وم چې زه، چې د خپل بدن په واقعیت ډاډه یم، یوه ورځ به یې په ځمکه کې د آرام کولو لپاره پرېږدم دا بدن چې د مرګ په وخت کې به سړه، رنګین او بې حرکته شي، پداسې حال کې چې اوس دا د ژوند سره متحرک ښکاري او په سلګونو احساسات، ملیونونه فکرونه، او ملیاردونه تصورات او تصورات لري.

دا بدن هغه مرحله ده چې د ژوند فصلونه پرې راڅرګندېږي، چیرې چې د موسکا غوټۍ غوړېږي، یوازې د مرګ د ناڅاپي راتګ سره تعقیب کیږي دلته، د غوښې، هډوکو او وینې په مینځ کې، او د پوستکي د ښکلي نقاب تر شا، د ناروغۍ لیوان او د هیلو حیوانات پټ دي. او دلته هم، د بدن لاندې، د رڼا سلطنت ته یوه پټه لاره ده. دا بدن به وچ شي او له منځه لاړ شي کله چې د هغې مالک - روح - په نه بدلیدونکي ډول پرېږدي او ولې نه؟ ځکه چې

کله د فزیکي استوګنې روښانه مالک د مادې په څېر، ماتیدونکي کوټې کې د ژوند کولو څخه ستړی شي، د اعصابو تارونو سره تړلی وي چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري، هغه د خدای د ځمکې په یوه کونج کې په بل کور کې تسلیت ومومي - د بشپړ وجود په یوه بله سیمه کې چیرې چې د خوښ بوی هرچیرې او په دوامداره توګه خپریږي.

تلپاتې روح د تلپاتې موسکا سره د ژوند او مرګ رول لوبوي، بیا خپل ابدي کور ته ځي.

ایا د فلم لیدونکي مکلف دي چې د ننداري له پای ته رسیدو وروسته د تل لپاره په سینما کې پاتې شي؟ یقینا نه خلک باید بیرته کور ته راستانه شي په ورته ډول، روحونه دلته د ژوند د سینمایی تماشا څخه خوند اخیستلو لپاره راځي، بیا ځي او بیا بیرته راځي دوی د فلمونو او ډرامو لیدل خوښوي، او کله چې دوی د هغه نندارتونونو څخه ستړي کیږي چې دوی یې خوب لیدلی و، او هغه درسونه یې زده کړي چې خدای غواړي دوی یې زده کړي، دوی یو ځل او د تل لپاره د ابدي نعمت کور ته راستنیږي.

کله چې ارزښتونه پر عدالت ولاړ نه وي، نو تشې خلاصیږي چې له لارې یې بدبختي او کړاوونه خپریږي. که ارزښتونه پر ځان غوښتنې، وژونکې شخړې او سختې سیال ولاړ وي، نو پایلې به یې خرابې وي ځکه چې انګیزې یې ناپاکې دي، او په داسې حالت کې به پیسې برکت ونلري.

یو کس باید خپل وجدان له ځان غوښتنې پاک کړي او د نورو په لګښت د ځان د شتمنولو هڅه ونه کړي، ریښتینې قناعت روحاني دی، نه مادي، او په ژوند کې اصلي ګټه د حکمت، پوهې او د خدای د مینې خزانې درلودل دي.

موږ باید ساده ژوند وکړو او تل هڅه وکړو چې له نورو سره مرسته وکړو او د هغوی شرایط تر ممکنه حده ښه کړو، خو دا عالي هدف د نورو پروا کولو پرته د ځان غوښتنې او حرص سره مطابقت نلري.

هغه کسان چې دنیاوي دي غیر متوازن دي او له همدې امله بریالي نه ګڼل کیږي یو ساده، متوازن ژوند یو ښکلی هنر او د بریالیتوب نښه ده هغه کسان چې یوازین موخه یې د پیسو ترلاسه کول دي د خدای رضا به ونه مومي.

دا سمه ده چې خدای پاک په موږ کې د لوړې احساس راپارولی دی ترڅو موږ کار وکړو او د خپلو بدنونو لپاره خواړه چمتو کړو، خو د بدن لپاره خواړه ورکول د ژوند یوازین موخه نه ده، هدف د هر ډول مادي یا وختي غور څخه ډیر لوی دی، که څه هم دا څومره حیرانونکی، شاندار او ځلانده ښکاري.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه وپوښتل چې څنګه د الهي حضور تجربه وکړي هغه ځواب ورکړ، "هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ،

مراقبه وکړئ تر هغه چې تاسو احساس وکړئ چې ستاسو شعور د فکرونو نړ سورى کړي او بل اړخ ته ننوځي. په هرصورت، دا ټول ندي. د ذهن دننه کولو وروسته، لیوالتیا باید راپورته شي، او غوښتنې باید د سیلاب په څیر د خداى په لور ګړندي شي. کله چې شاګرد ځان په بشپړ ډول خداى ته تسلیم کړي، هغه ناڅاپه احساس کوي چې هغه د هغه مبارک حضور لمس کړی او هغه یې پیژندلی دی. هغه به د ډیر روښانه رڼا یوه لویه رڼا ووینی، او هغه ممکن فرښتې او مهربان روحونه ووینی یا هغه ممکن د آسماني خوشبو بوی بوی کړي، او هغه به بیا بوه شي چې خداى هغه ته ځواب ورکړی دی، او د هغه بصیرت به خلاص شي، او خداى به هغه ته د ژوند رازونه ښکاره کړي یا هغه ممکن د مراقبت په جریان کې په لویه سوله کې ډوب شي. که هغه مراقبت ته دوام ورکړي او خداى خپله لویه مینه هغه ته ورکړي، نو هغه به د بیان څخه بهر الهي خوښ احساس کړي. بختور دی هغه څوک چې دا خوشحاله تجربه ورکړل شي"

الهي مینه د جنت دروازه پرانیزي، چې له لارې یې سالک د خداى حضور ته ننوځي.

که یو څوک د خداى، مهربان او هوښیار څخه د ابدي ژوند ډوډ وغواړي، هغه به هغه ته د مادي ناپوه ډبره نه ورکوي. که یو عبادت کوونکى د حکمت خواړه لټوي، خداى به هغه ته د دوکې مار نه ورکوي. که یو عبادت کوونکى د خداى د الهي نعمت د جوهر غوښتنه وکړي چې ټولې تندې پرې ماتوي، هغه به هغه ته د اضطراب او رواني کړاو لړم نه ورکړي. که غولیدلي انسانان پوهیږي چې څنګه خپلو ماشومانو ته ښې ډال ورکړي، نو څومره نور به رب - د ټولو نیکمرغیو او خوښ سرچینه - هغو کسانو ته روحاني پوهه او روښانتیا ورکړي چې له هغه سره مینه لري!

خداى پاک هغو کسانو ته چې د هغوی په لټه کې دي، تر ټولو لوړه پوهه او لوړه پوهه ورکوي، او هغه ځان هغه جدي غوښتونکي ته ورکوي چې هیڅ بدیل نه مني. هغه څوک چې د خپل ټول زړه او روح سره د خداى په لټه کې دی، تر ټولو هوښیار او د خداى په وړاندې تر ټولو خلکو ګران دی. کله چې د عبادت کوونکي لیوالتیا شدیده شي، هغه د خداى له خوا یو نادر او محبوب ځواب ترلاسه کوي او د مینې هغه بې ساري خوښ تجربه کوي چې هغه کسان یې تجربه کوي چې محبوب سره مینه لري.

هغه هوښیار کس چې په دې کایناتي خوب کې خپله ونډه د روحاني پوهاوي او مخ په زیاتیدونکي الهي خواهش سره لوبوي، خداى ته نږدې او هغه ته ګران دی. هغه پاکه مینه لري او له خداى سره مینه لري پرته له کوم ځان غوښتونکي انګیزې او پرته له کوم مخکیني شرط څخه، لکه د مثال په

توګه، "ای خدایه، زه به ستا عبادت په دې شرط وکړم چې ته ماته روغتیا، پیسې او آرام ژوند راکړې".

د هوښیار او خدای تر منځ یوه ژوره، متقابله مینه شتون لري چې بې حده او نه ختمیدونکې ده که څوک له خدای څخه د یو ځانګړي شی غوښتنه وکړي، خدای به بشپړ ډول پوهیږي چې سړی د هغه په پرتله د هغه په ډالیو کې ډیر لیوالتیا لري.

دا د یو چا لپاره غلطه نه ده چې د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره دعا وکړي، مګر کله چې دوی د خدای پیژندلو او د هغه د جلالي مخ رڼا لیدلو لپاره دعا کوي، دوی باید له دې څخه هیڅ شخصي ګټه ونه غواړي، او نه هم باید د دوی فکرونه یوازې ډالیو پورې محدود وي، بلکه پخپله ورکونکي ته. کله چې غوښتونکی دا په صادقانه توګه ترسره کړي، دوی به په اتوماتیک ډول د سخاوت د سرچینې او د فضل سمندر څخه نورې ټولې ډالۍ ترلاسه کړي.

یو شاګرد له استاد پاراماهانسا څخه په ځینو حالاتو کې د چلند او له نورو سره د چلند په اړه مشوره وغوښته، او هغه وویل:

د حق پیروي وکړئ او له هغه څخه مه انحراف کوئ، او د هر هغه څه ویلو څخه ډډه وکړئ چې تاسو یا نورو ته زیان رسوي، حتی که دا ریښتیا وي ، تر هغه چې تاسو د حق له روح څخه منحرف نه شئ. په ورته وخت کې، تاسو باید مخالف انتها ته لاړ نشئ او د دردناک حقایقو د بیانولو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایاست.

له ځان او نورو سره صادق اوسئ پرته له دې چې په غیر ضروري شیانو تمرکز وکړئ، ریښتیا ووایاست او د هغو شیانو له ویلو ډډه وکړئ چې چا ته زیان رسوي یا زیان رسوي. د صداقت او روښتیا په نوم خبل ټول رازونه مه ښکاره کوئ، ځکه چې که تاسو خپلې کمزورۍ ښکاره کړئ، نو دوی به هڅه وکړي چې تاسو ته زیان ورسوي یا مسخره کړي کله چې دوی وغواړي. ولې دوی ته داسې وسله ورکړئ چې دوی ستاسو په وړاندې وکاروي؟

په داسې ډول خبرې او عمل وکړئ چې ځان او نورو ته خوښي او سوله راولي

دا اړینه ده چې روحاني بصیرت رامینځته شي ترڅو د هغه حقیقت ترمنځ توپیر وپیژندل شي چې ښه راوړي او د بیا تکرار حقایق پرته له دې چې د دوی څخه رامینځته شوي پایلو ته پام وکړي، ځکه چې شیان د دوی د پای له مخې قضاوت کیږي. دا مشوره نه ده چې هر هغه څه ووایاست چې تاسو یې پوهیږئ، او نه هم دا مشوره ورکول کیږي چې د هغو مسلو په اړه پټ او بټ اوسئ چې نور یې باید د دوی د ګټې لپاره پوه شي.

کله چې تاسو بشپړ بصيرت نلرئ، نو غوره ده چې په خبرو کې ځان وساتئ تر هغه چې تاسو د حقيقت مستقيم پوهه ولرئ چې د ټولو لپاره عادلانه پايلې ولري.

د خدای په اړه فکر وکړئ او د هغه څخه مرسته او لارښوونه وغواړئ، او ستاسو بصيرت به خلاص شي ترڅو تاسو شيان په روښانه توګه وګورئ او بيا به وکولی شئ په ښه توګه توپير وکړئ.

د بدن حجرات د ځوانۍ ژوند سره چارج کول

کاسميک انرژي په دوامداره توګه او پرته له کوم خنډ څخه بدن ته ننوځي، مګر ډيری خلک د دې پراخ ژوند څخه بې خبره دي هغه کسان چې دا احساس کوي په خپلو حجرو کې د انرژۍ زياتوالی او يو تازه جريان تجربه کوي چې دوی ته نوی ځواک چمتو کوي.

ټول طبيعت د کايناتو د رب په درناوي سر ټيټوي، او د هغه ځواک د انسانيت له لارې جريان لري ستونزه د انسانيت او د ټول ځواک سرچينې ترمنځ د قوي اړيکې رامينځته کولو کې پاتې راتلل دي. موږ به مستقيم ډول د الهي ځواک له لارې ژوند کوو، او نور ټول ځواک د خدای د دوامدار ځواک پرته بې ګټې دي.

خواړه، اکسيجن او لمر - دا عناصر کولی شي موږ ته يو څه روغتيا راکړي، مګر موږ بايد پوه شو چې څنګه د لامحدود سرچينې څخه بشپړ روغتيا ترلاسه کړو. د موادو سرچينې د کوچنيو بيټريو په څير دي چې بالاخره چارج يې ختميږي، پداسې حال کې چې لامحدود سرچينه يو پياوړی جنراتور دی چې ځواک يې هيڅکله کم نه کيږي، په دوامداره توګه روح ته ژوند، خوښۍ او ځواکورکوي. له همدې امله، دا خورا مهم دی چې ځومره چې امکان ولري په لامحدود سرچينې تکيه وکړئ.

هغه څوک چې غواړي بايد د دې حياتي زيرمو څخه د مستقيمې سرچينې څخه د ګټې اخيستنې سمه لاره زده کړي، او بايد پوه شي چې فکر واقعيت دی، ځکه چې ټولې طبيعي پيښې د الهي فکر يوه مجسمه ده ځکه چې خدای د دې ځمکې د جوړولو دمخه د هغې په اړه فکر کاوه.

ډيری خلک په دې باور دي چې فکر د بدن محصول دی، مګر د بدن خورا دقيق جوړښت، او د هغې د برخو او غړو ترمنځ حيرانونکې همغږي، په څرګنده توګه دا په ګوته کوي چې بدن د يو عالي کاسميک ذهن تخليق دی.

ذهن هغه اصلي عنصر دی چې بدن کنټرولوي، او د يو کس لپاره دا خورا مهمه ده چې د انسان د نيمګړتياوو لکه ناروغۍ، کمزورۍ، عمر او مايوسۍ له ذهني وړانديزونو څخه ډډه وکړي، او ځان ته ډاډ ورکړي چې يو نه ختميدونکی فعاليت د هغه له لارې تيريږي، او دا فعاليت د هوښيارۍ سره

ورکړل شوی او د بدن حجرو ته د هوساینې او د ځوان د ژوندانه وړتیا ورکوي.
فکر د هر ژوندي حجرو دماغ، احساسات او احساسات دي؛ دا ځواک لري چې بدن فعال او هوښیار وساتي یا سست او سست وساتي. فکر مالک دی، او د بدن حجرات یې تابع دي، د خپل ستر مالک د امرونو او منعونو اطاعت کوي: فکر
موږ د هغو خوړو کیفیت ته چې هره ورځ یې خورو، د پام وړ پاملرنه کوو، او په ورته ډول موږ باید د هغو فکري او رواني خوړو کیفیت ته پاملرنه وکړو چې موږ یې هره ورځ خپلو ذهنونو ته ورکوو.
میټافزیک ساینس پوه وایي چې بدن الکترومقناطیسي څپه نه ده بلکې د شعور یوه څپه ده چې د الهي شعور په سمندر کې لامبو وهي.
هره ورځ موږ باید خپل فزیکي ځواک پیاوړی کړو، خپل ذهني ځواک زیات کړو، او د مراقبت، سالم فکر کولو، او مثبت، ګټور کار له لارې خپل ریښتیني ځان وپیژنو چې بدن، ذهن او روح ته ګټه رسوي.
خدای پاک زما د ژوند په دې اوږدو کلونو کې ماته د خوښ برکت راکړی دی، که خلک زما په مخ د قناعت موسکا ویني یا نه، الهي خوښي تل زما سره ده او هیڅکله ما نه پریږدي. د خوښ لوی سیند زما د شعور د شګو لاندې په دوامداره توګه بهیږي او د برکت لرونکو چینو په څیر راوځي چې زما د ژوند باغونه اوبه کوي.
نه د ژوند ناڅاپي بدلونونه زما سکون ګډوډولی شي، او نه هم د مرګ ویره هغه روحاني خوښي لرې کولی شي چې زه یې احساسوم.
دا ستونزمنه وه چې دا حالت دایمي او نه بدلیدونکی شي، مګر د روح میوې چې زه یې اوس خوند اخلم او له نورو سره یې شریکوم د ټولو هغو هڅو ارزښت درلود چې ما پکې کړې وې.
زه فکر کوم او د الهي روح په لارښوونه عمل کوم پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه دی، بلکې په انسانیت کې د خپلو وروڼو او خویندو خدمت کول دي له همدې امله، خدای زما لپاره د نیکمرغ ډیری دروازې پرانیستې دي ترڅو ځان بسیا کړم او خپل ماموریت بشپړ کړم او هرکله چې زه مرستې ته اړتیا لرم، خدای سمدلاسه یې چمتو کوي.
زما یوازین هیله ستاسو خدمت کول دي، او له همدې امله زه دلته یم.
د خدای قدرت ستاسو په ژوند کې هم کار کوي تاسو به دا حقیقت پخپله تجربه کړئ کله چې ستاسو باور پیاوړی شي او تاسو پوه شئ چې ریښتیني شتمني د مادي بریالیتوب څخه نه بلکې د لوی خدای څخه راځي.
که څه هم ژوند غیر متوقع، مغشوش او پراسرار ښکاري، له شکونو او هر ډول ستونزو او بدلونونو ډک دی، موږ د خدای د دوامداره ساتنې لاندې

پاتې يو. موږ بايد د پېښو په وړاندې مسايل مبالغه نه کړو يا خپل ارامتيا له لاسه ورنکړو، ځکه چې که موږ ويره پرېږدو چې موږ غالب کړي، موږ بدۍ ته ځواک ورکوو او د هغې ريښې ژورې کوو، کوم چې د ويرې او اضطراب په خاوره کې وده کوي او وده کوي.

موږ بايد د ژوند په ازموينو کې د تلپاتې خوښۍ او سولې تمه ونه کړو؛ بلکه، موږ بايد هغه په ځان کې ولټوو او کشف کړو. بيا، هر هغه تجربې چې موږ ترې تېرېږو، موږ به ورسره په ورته ډول معامله وکړو لکه څنګه چې موږ په فلم کې د بل چا تجربې ګورو، که خوندور وي يا دردناک.

يو ځوک کولی شي خپلې ټولې تجربې په دردناکو او ناخوښۍ ازموينو بدلې کړي که چيرې دوی خپل ذهن ته اجازه ورکړي چې دا کار وکړي. دوی ممکن له ښې روغتيا څخه خوند واخلي مګر بيا هم د هغې ارزښت نه درک کوي. مګر که دوی ناروغه شي، نو بيا به دوی ځان عاجز کړي او د هوساينې نعمت ستاينه وکړي. موږ بايد د خدای احسان ومنو او د هغه د هغو نعمتونو لپاره مننه وکړو چې هغه موږ ته راکوي پرته له دې چې د ناوړه شرايطو انتظار وکړو چې موږ شکر وباسو او د هغه فضل ومنو.

ژوند بايد د فکر او عمل ترکيب وي کله چې يو ځوک خپل رواني توازن له لاسه ورکوي، نو دوی د انديښنو، د غم د وربځو او د دردونو د بريدونو سره مخ کيږي او که دوی هڅه وکړي چې د روغتيا، سوکالۍ او حکمت قوانين مات کړي، نو دوی به خامخا د ناروغۍ، فقر او ناپوهۍ سره مخ شي.

موږ بايد خپلې ارادې پاکې وساتو، خپلې انګېزې پاکې وساتو، او په داسې ډول عمل وکړو چې موږ ته ذهني سکون راولي، او د ژوند شرايطو ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله ګډوډ کړي او زموږ خوښۍ له منځه يوسي.

همدارنګه زموږ عقل پياوړی کړئ او د فکرې او اخلاقې کمزورۍ بار رد کړئ چې له کلونو او نسلونو څخه په ميراث پاتې دی. دا ناپاکۍ بايد د نوي شوي هوډ او توليدي عمل په اور کې وسوځول شي. د دې رغنده چلند سره، ريښتينی ژمن فرد کولی شي د آزادۍ او آزادۍ افقونو ته ورسيږي.

د خوښۍ ابدي قوانين

ويل کېدل چې د هند د يو صالح واکمن په زرين دور کې، هيڅ داسې پيښه، بې وخته مړينه، يا طبيعي آفتونه نه دي رامنځته شوي چې د هغه د سلطنت سوله او بشپړ همغږي ګډوډ کړي.

کله چې د کورنۍ غړي په ډېر صداقت سره ژوند وکړي، نو هر کور به ډېر همغږي، روغتيا او مينه تجربه کړي مګر کله چې د کورنۍ غړي يو بل سره د بدو خود غرضۍ سره چلند وکړي، نو کور به په اتوماتيک ډول د اختلاف او کرکې څخه ډک شي. دا په ملتونو هم پلي کيږي کله چې خلک په

صداقت او صداقت سره ژوند کوي، دوی به په ځمکه کې د خدای سلطنت وګوري.

وخت کم دی نن موږ دلته یو، سبا به لاړ شو د خدای لټون د انسانانو تر ټولو لوړ امتیاز دی موږ باید له هغه آزادۍ څخه ډیره ګټه پورته کړو چې خدای موږ ته په دې ژوند کې راکړې ده او په هوښیارۍ سره یې وکاروو ترڅو موږ په شخصي توګه ابدي روحاني حقایق تجربه کړو.

ګناه هر هغه څه دي چې د یو چا لپاره درد او رنځ رامینځته کوي نیکي هغه څه دي چې دوی د تل لپاره خوشحاله کوي که چیرې یو څوک په خپلو افکارو کې روحاني همغږي او په ځان کې سوله ونه لري، نو نوی کور، نوی موټر، یا بل څه به نوي نشي کولی د دوی روح ته خوښۍ او سکون راوړي؛ بلکه، د دوی داخلي عذاب به د دې نویو شیانو او نورو شیانو ترلاسه کولو سره هم پاتې شي.

ریښتینې خوښي د شرایطو سره د مقابلې او د ټولو بهرنیو ازموینو په وړاندې د مقاومت کولو وړتیا کې ده. دا هغه وخت موندل کیږي کله چې تاسو د نورو د تعصب او ناوړه هڅو له امله رامینځته شوي دردناک درد او سختۍ زغملی شئ ترڅو تاسو ته زیان ورسوي او تاسو په جال کې واچوي، او تاسو د دوی سرغړونو ته په مینه او بخښنې سره ځواب ورکوئ. کله چې تاسو د بهرني شرایطو د دردناک ډنګونو سره سره د خپل ذهن سوله ساتلو توان لرئ، نو تاسو به د خوښۍ خوند واخلئ.

مقدس کتابونه وایي چې هغه کسان چې د الهي احکامو څخه سرغړونه کوي او د خپلو احمقانه غوښتنو او خواهشاتو تعقیبوي، نه به خوښي ومومي او نه به خپل وروستۍ هدف ترلاسه کړي. دوی د حق غوښتونکي څخه غوښتنه کوي چې مقدس کتابونه خپل لارښود رڼا وګرځوي او د هغه څه په ټاکلو کې قضاوت وکړي چې باید ترسره شي او له هغه څه څخه ډډه وشي، او مسایل وپیژني او د حکمت سره سم عمل وکړي.

هغه کسان چې په ځان باور لري هغه کسان دي چې په صداقت سره عمل کوي. خوښۍ یوازې د پاکو افکارو او سمو کړنو څخه راځي. که تاسو اوس خوشحاله یاست، نو تاسو به په راتلونکي کې هم دلته او هم په راتلونکې نړۍ کې خوشحاله اوسئ.

موږ باید د ښه بخت حاصل راټول کړو د حکمت میوې راټولولو سره پداسې حال کې چې د شته فرصتونو لمر ځلیږي. په بل عبارت، موږ باید فرصتونه وکاروو مخکې لدې چې ډیر ناوخته شي.

(له فرصت څخه ګټه پورته کړئ، ځکه که له فرصت څخه ګټه پورته نه کړئ، نو دا به د پښېمانۍ سرچینه شي)

خدای موږ ته روحاني قوانین راکړي دي چې احکام بلل کیږي، خو دا احکام هره ورځ او هر ځای له پامه غورځول کیږي او ماتیږي. تر هغه چې خلک د دوی معنوي معنی ونه پوهیږي، دوی به تل د دوی په اړه شکایت وکړي او له دوی څخه به مخ واړوي. دا احکام د ټولو ابراهیمي مذهبونو لخوا تایید شوي تلپاتې چلند قوانین دي. په هرصورت، متنونه ډیری وختونه د دې احکامو رواني اړخونه او د دوی د تعقیب سره تړلې ګټې تشریح کولو کې پاتې راځي. خلک دا احکام په عبادت ځایونو کې مني مګر د دوی څخه بهر یې تعقیب نه کوي، دا د دې ادعا سره توجیه کوي چې دا قوانین غیر عملي، غیر منطقي او د وخت سره سم ندي. بیا هم، د دې احکامو سرغړونه په نړ کې د ټولو بدبختیو اصلي لامل دی.

خو د دې حکمونو ګټه څه ده او ګټې یې چیرته دي؟

سپېڅلي کتابونه انسان ته لارښوونه کوي چې د خدای په اړه فکر وکړي، خپل ذهن په هغه کې ډوب کړي، ټول کارونه هغه ته وسپاري، او د هغه عبادت په صادقانه عبادت سره وکړي، پرته له منافقت او له خیانت څخه.

د خدای پیژندنه باید د ژوند وروست موخه وي دنیاوي دندې د هغه ځواک پرته نشي ترسره کیدی چې خدای انسان ته ورکړی دی د عادي دندو ترسره کول پداسې حال کې چې خدای هیرول یوه تېروتنه او ګناه ده.

ګناه د ناپوه معنی لري: په داسې طریقه عمل کول چې د انسان د لویې ښېګڼې خلاف وي.

ولې خلک غم او پښیماني احساسوي؟ ځکه چې دوی په سمه توګه عمل نه دی کړی ځکه چې خدای د دوی په زړونو کې لومړی نه و.

د یو کس په ژوند کې باید له خدای څخه ډیر مهم ونه ګڼل شي که چیرې یو کس په ریښتیا سره د خدای پاملرنه وکړي او د هغه په وړاندې خپله روحاني دنده ترسره کړي، نو د دوی شرایط به په هره لاره کې ښه شي، او دوی به د ټولو شاوخوا شرایطو سره سره د خوندیتوب احساس وکړي.

کله چې یو څوک د خدای پرته د شتمنیو، پیسو، شهرت یا بل څه عبادت پیل کړي، نو ناخوښي د دوی قسمت ګرځي هغه کسان چې خپل ټول پام په دې شیانو متمرکز کوي په حقیقت کې د دوی عبادت کوي، او له همدې امله دوی خدای ته نږدې نه کیږي بلکه له هغه څخه لرې کیږي مګر هغه کسان چې خدای ته فکر کوي، په هغه غور کوي، او په زړونو کې له هغه سره اړیکه لري هغه ته نږدې کیږي او د هغه سره په خاموشه اړیکه کې داخلي خوښ تجربه کوي.

يوازې خدای د انسان د خوبونو او د تلپاتې خوښ هيلو د پوره کولو توان لري، له همدې امله، هيڅ شی ته بايد اجازه ورنکړل شي چې په زړه کې د خدای ځای ونيسي.

داسې مقدس نښې شته چې ممکن د سالک سره د خدای په يادولو او هغه ته نږدې کيدو کې مرسته وکړي مګر، که يو څوک د دې سمبولونو عبادت پيل کړي، نو د دوی زيان به د دوی ګټې څخه ډير وي عبادت بايد يوازې خدای ته متوجه شي، ځکه چې بل هيڅ شی د عبادت وړ ندي.

د عبادت د ډول په هر ډول وي، دا د خدای لپاره د منلو وړ ده تر هغه چې عبادت کوونکی يې د روحاني پوهاوي او د هغه لپاره د ليوالتيا سره ترسره کړي. مګر، ډيری خلک د عبادت جوهر نه پوهيږي، او د دوی فکرونه او زړونه له خدای څخه مراسمو ته اړول شوي دي، په دې توګه د دوی د عبادت څخه ډيره ګټه نه پورته کوي.

ريښتيني عبادت کوونکي خپل شعور ته اجازه نه ورکوي چې په کوم انځور يا شکل پورې محدود وي، مګر دوی په ژوره مينه او بشپړ پام سره د ټولو انځورونو او بڼو تر شا الهي روح ته تمرکز کوي.

خدای مطلق او لامحدود دی، او هيڅ انځور يا مجسمه نشي کولی هغه ونيسي.

دا ويل کيدی شي چې خدای په هر هغه چا کې ځان څرګندوي چې له هغه سره په صادقانه توګه مينه لري او د هغه سره په همغږ کې وي، ځکه چې هغه هرچيرې شتون لري او له همدې امله په هرچا کې شتون لري. په هرصورت، هرڅوک د الهی شتون څرګندولو وړتيا نلري. لمر په ډبرو سکرو او الماس دواړو کې په مساوي ډول ځليږي، مګر الماس د لمر وړانګې ترلاسه کوي او منعکس کوي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی. په ورته ډول، ټول خلک د خدای په رڼا کې ډوب دي، مګر يوازې يو څو يې کولی شي دا رڼا ترلاسه کړي او په خپلو فکرونو او کړنو کې يې منعکس کړي. د دې کولو لپاره، دوی بايد د مراقبت او د الهی تعليماتو او احکامو تعقيبولو له لارې ځانونه پاک کړي.

کله چې موږ د خدای نوم تلفظ کوو، موږ بايد په ژوره او صادقانه توګه د هغه څه څخه خبر شو چې موږ يې وايو که تاسو د لمانځه پرمهال د خلکو فکرونو ته وګورئ، نو تاسو به ومومئ چې ډيری يې د خدای پرته د هرڅه په اړه فکر کوي، که څه هم دوی د هغه نوم تلفظ کوي! داسې دعا بې ګټې او بې ارزښته ده.

کله چې موږ دعا کوو، موږ بايد هڅه وکړو چې خپل ټول ذهنونه په خدای متمرکز کړو، پرځای د دې چې يوازې د هغه مبارک نوم تکرار کړو او زموږ فکرونو ته اجازه ورکړو چې ګډوډ شي. زما يوه ترور به خپلې دعاګانې

په تسبیحو باندې لوستلې، کوم چې په ندرت سره د هغې له لاس څخه وتلې وې. مګر هغې یوه ورځ ماته اعتراف وکړ چې سره له دې چې څلویښت کاله د دې دعا عادت تمرین کړی، خدای د هغې دعاګانې نه دي ځواب کړې، هیڅ حیرانتیا نشته! د هغې "دعاګانې" د یو عصبي عادت څخه ډیر څه نه وو.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید د خدای پرته بل څه فکر ونه کړو موږ باید هڅه وکړو چې په خپل عبادت کې مخلص او په خپلو دعاګانو کې وقف شو د دعا د تسبیحو کارول او په دوامداره توګه د خدای نوم یادول په بشپړ ډول د منلو وړ دي کله چې عمل له زړه څخه سرچینه اخلي او د اخلاص او متمرکز ذهن لخوا ملاتړ کیږي. په هرصورت، دا عمل د وخت په تیریدو سره اتومات کیدی شي.

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې، د ارمان او الهي مینې په تسبیح کې ووایو؛ دا ریښتینی عبادت دی چې د خدای زړه لمس کوي. د خدای نوم په سړه سینه او سرګردانه ذهن سره ویل سپکاوی او بې احترامي ده. کله چې یو څوک دعا کوي، د یو چا زړه او ذهن باید د خدای له مینې ډک شي. د لوړو یوګیک تمرینونو له لارې ذهني تمرکز کول موږ سره مرسته کوي چې خدای ته نږدې شو، د جلال او شان عالي سرچینه، او همدارنګه موږ سره مرسته کوي چې فکر وکړو او له هغه سره اړیکه ونیسو.

دا اړینه ده چې په اون کې یوه ورځ د خدای د فکر کولو لپاره روحاني اعتکاف (که امکان ولري) ته وقف کړئ او د سکون، سولې او داخلي سکون تجربه کړئ. په دې ډول تیر شوی وخت به د هغو ستونزو او اندیښنو لپاره یو آرامه مرهم وي چې تاسو ورسره د اون په پاتې ورځو کې مخ کیږئ.

هرڅوک باید هره اون یوه ورځ په انزوا یا "روحاني اعتکاف" کې تیره کړي ترڅو خپل احساساتي ټپونه او دردونه روغ کړي. کله چې هغه ورځ د سولې، خوښ او قناعت ورځ شي، تاسو به یې په اون کې په لیوالتیا سره انتظار وکړئ.

یوازیتوب د عظمت قیمت دی تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې ستاسو د ذهن، بدن او روح لپاره به د دې روحاني اعتکاف او ستاسو د روح او خدای سره د اړیکې له لارې ترلاسه شي. که تاسو د ریښتینې خوښ هیله لرئ، نو تاسو باید سهار وختي له خوبه پاڅیدو وروسته او همدارنګه د شپې له خوب څخه مخکې ځان د الهي سولې په سمندر کې ډوب کړئ.

د هند یوهان نه یوازې د یوې ورځې د انزوا مشوره ورکوي، بلکې هره ورځ د څلورو ځانګړو وختونو په اوږدو کې د خاموش مراقبت اړتیا باندې ټینګار کوي. سهار وختي، د پاڅیدو او د چا سره د لیدلو دمخه، یو څوک باید د

آرام او د سولې احساس څخه خوند واخلي. په غرمه کې، يو څوک بايد د غرمې دمخه ذهن ارام کړي، او بيا د ډوډ دمخه د آرام دورې څخه خوند واخلي. په پای کې، د شپې له خوب څخه مخکې، يو څوک بايد يو ځل بيا د سولې حالت ته ننوځي.

هغه کسان چې په يوازيتوب کې او د دې څلورو ورځنيو دورو په اوږدو کې په دقت سره چوپتيا مراعاتوي، دوی به د خدای سره په همغږ کې احساس وکړي. هغه کسان چې دا ټولې دورې نشي ليدلی، بايد لږترلږه سهار او ماښام ساعتونه وقف کړي. په دې کولو سره، د دوی ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي، او دوی به خوښي تجربه کړي؛ تجربه غوره ثبوت دی.

که تاسو د خپل بانکي حساب د پوښښ لپاره کافي فنډونه جمع کولو پرته چيکونه ليکلو او لاسليک کولو ته دوام ورکړئ، نو ستاسو پيسې به ختمې شي. ستاسو په ژوند کې هم همداسې پلي کيږي. ستاسو د ژوند په حساب کې د سولې منظم زيرمو پرته، ستاسو انرژي به ختمه شي، ستاسو سکون به ورک شي، او ستاسو خوښي به له منځه لاړه شي. لنډه دا چې، تاسو به بالاخره احساساتي، رواني، فزيکي او روحاني افلاس سره مخ شئ، مګر په خدای باندې ژوره ورځن مراقبت به ستاسو په روح کې نيمګړتياوې جبران کړي.

يو متقی سالک هره ورځ مراقبه کوي، د زړه په ټوله مينه او ليوالتيا سره له خدای سره اړيکه نيسي، له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه کوي که تاسو د خدای عاشق ياست او د هغه د شتون تجربه کولو ته ليواله ياست، نو تاسو بايد خپل ذهن او بدن د هغه په سوله کې ډوب کړئ، او ژوند به ستاسو په مخ موسکا وکړي، او ستاسو چارې به په ډېرو لارو ښه شي. يو ارام سړی په ندرت سره غلط کوي او بريالي کيږي چيرې چې زړګونه ناکام کيږي.

هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي يا د هغه پروا نه کوي خپه او بدبخت کيږي دوی خپه کيږي او د چلولو ماشينونو ته بدليږي.

د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته شي او ستاسو وجود به د خپلو شفا ورکوونکو وړانګو سره پوښي تر هغه چې تاسو روحاني هڅه وکړئ او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای ورکړئ.

د غور او فکر ورځ بايد د ذهني او فزيکي آرام او د داخلي سولې د کښت ورځ هم وي. هر هغه فعاليت چې حکمت او سوله راوړي په هغه ورځ يو برکتي فعاليت دی.

د مور او پلار د درناوي په اړه، مقدس کتابونو د هغوی سره د ښه چلند سپارښتنه کړې ده: "د خپل پلار او مور درناوی وکړئ" او "د مور او پلار سره مهربان اوسئ"

د انسانانو پلرونه او میندې باید د خدای د استازو په توګه درناوی وشي، ځکه چې دوی ته د انسانیت د پیدا کولو ډالۍ ورکړې ده مور د خدای د پاکې مینې مجسمه ده، ځکه چې مینه ناک مور هغه ځای ته بخښنه کوي چیرې چې بل څوک به یې ونه کړي پلار د خدای د حکمت او د خپلو ماشومانو د ساتنې څرګندونه ده.

یو کس باید د خدای پرته له خپل پلار او مور سره مینه ونکړي، مګر د دې مینې د څرګندولو په توګه. ساتونکی او هوښیار. عالي الهي روح د ماشوم سره د مرستې لپاره پلار او مور کیږي، له همدې امله باید په والدینو کې درناوی وشي.

صحیفې مور ته د وژنې لپاره د وژنې په وړاندې هم مشوره راکوي، ځکه چې بیا یو څوک قاتل کیږي یو سړی باید د شدید احساساتو په یوه شیبه کې د بل ژوند ونه نیسي مګر، که چیرې عزیزان ګواښل کیږي، نو یو څوک باید د هغو کسانو د ساتنې لپاره مبارزه وکړي چې خدای ورته سپارلي دي، ځکه چې دا د خپلې کورنۍ او هیواد دفاع یوه مقدسه دنده ده.

د زنا د منع کولو په اړه، د جنسي اتحاد مثالي هدف باید د خدای په شکل کې د رامینځته شوي ماشومانو زیږون او د هغه پاکې مینې څرګندونه وي چې د میرمنو لخوا احساس کیږي چې خدای په یو بل کې ګوري هغه کسان چې یوازې په فزیکي کچه ژوند کوي، پرته له دې چې ریښتینې مینې یا هغه لوړ هدف ته پام وکړي چې جنسي خواهش یې رامینځته شوی، د دې حکم سره سم زنا کوي. پدې حالت کې، دوی د ځارویو څخه توپیر نلري چې خپل جنسي غوښتنې پوره کوي او بیا په خپله لاره ځي.

خدای دا تخلیقي هڅونه په نارینه وو او ښځو کې د زیږون او په واده شوي ژوند کې د ریښتینې متقابلې مینې څرګندولو لپاره رامینځته کړې، او دا باید په بل ډول ناوړه ګټه وانخیستل شي، بلکه په یوه مقدس فعالیت او پوهې بدل شي.

که تاسو په خپل وجود کې جنسي ځواک کنټرول او وویښئ، نو تاسو به وکولی شئ د لیکلو، انځورګرۍ، یا په بې شمیره نورو لارو کې د پټو استعدادونو د څرګندولو لپاره عالي ذهني وړتیاوې رامینځته کړئ.

او کله چې تاسو بالاخره د تخلیقي فعالیت کنټرول او په روحاني ډول بدلولو توان ولرئ، تاسو به لویه سوله، لویه مینه، او زیاتیدونکې روحاني خوښۍ تجربه کړئ.

هغه اولیاء او روحاني مشران چې خپل جنسي فعالیت یې په روحاني ډول بدل کړی دی، هغه لویان دي چې په نړۍ کې او د حقیقت لپاره په باطني لټون کې د حیرانونکو او حیرانونکو کارونو ترسره کولو توان لري.

په دې توګه، د جنسي غوښتنې تر ټولو لوړه ګټه دا ده چې د هغې ځواک لوړ شي، يعنې د حکمت، لوړو نظرونو او روحاني ايډيالونو د ځرګندولو لپاره خپله انرژي د لوړ هدف په لور واړوي. يو څوک بايد د جنسي فکرونو څخه خوند ترلاسه نه کړي يا د هغه څه غوښتنه ونه کړي چې منع دي. کله چې دا ډول ځان کنټرول ترلاسه شي، نو يو څوک به د جنسي اړيکو او د هغې د لوړ هدف په اړه يو سالم ليد ولري.

د جنسي مسلو غلام کېدل د روغتيا، ځان کنټرول او فکري سولې له لاسه ورکولو معنی لري، او په لنډه توګه، د خوښ□ ټول هغه عناصر چې يو څوک ورته اړتيا لري.

مقدس کتابونه هم موږ ته لارښوونه کوي چې غلا ونه کړو که چيرې د زرو کسانو يوه ډله له يو بل څخه غلا وکړي، نو هر يو به ۹۹۹ دښمنان ولري نو له همدې امله، يو څوک بايد د نورو حقونه تر پښو لاندې نه کړي، او نه هم د دوی ځمکه، سوله، مينه، وقار، يا د دوی کوم مادي يا معنوي ملکيت ضبط کړي که تاسو د هغه څه د اخيستلو ليوالتيا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتيا لرئ يا هيله به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې رامينځته کيږي کله چې يو څوک د نورو سره حسد پيل کوي د ناوړه غوښتنو تخم بايد له ذهن څخه ويستل شي. روحاني خيرخواهي لاره ده بيا، يو څوک به په طبيعي ډول کثرت جذب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچينو څخه راشي چې دوی يې پيژني او هغه سرچينې چې دوی يې نه پيژني دا يو بې عيب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنيو په تعقيب تيروي، د دوی سترګې تل په هغه څه باندې تيروي چې نور يې لري، حتی که د دوی خپل خزانې له سرو زرو ډکې وي.

تر هغه چې مادي خود غرضي پريښودل نشي، نړ□ نشي کولی خوښ□ وپيژني.

خوښي يوازې د معنوي همکار□ له لارې راځي دا هغه وخت راځي کله چې يو څوک د نورو اړتياوې داسې احساس کړي لکه څنګه چې دوی خپل دي او د نورو لپاره کار کوي لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره کار کوي.

بل مهم حکم دا دی چې د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړئ د حقايقو په تحريفولو سره د چا زيان رسول د ټولنيزې همغږ□ د کمزوري کولو بله لاره ده که څوک غواړي چې ښه چلند ورسره وشي، نو بايد له نورو سره سم چلند وکړي.

حقيقت بايد تل وويل شي، مګر د حقيقت ويلو او يوازې د حقايقو بيانولو ترمنځ بايد توپير وشي. يو چا ته د ګوډ يا ړوند په توګه اشاره کول زيانمنونکي او بې ګټې دي. يو څوک بايد د نورو احساساتو ته پام وکړي او د

هغوی له شرمولو څخه ډډه وکړي. په ورته ډول، د هغه حقیقت افشا کول چې د یو چا سره د نیک هدف پرته خیانت کولی شي هم غلط دي. له بلې خوا، یو څوک باید د حقیقت ویلو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایي؛ بلکه، یو څوک کولی شي په ځینو شرایطو کې چوپ پاتې شي ترڅو نورو ته شرمنده یا زیان ونه رسوي.

سړی باید د حسد څخه ځان وساتي، یوه ویجاړونکې ناروغي ده چې د روح سکون خوري. هرڅومره چې یو څوک د نورو سره د تړاو لرونکي شیانو لیوالتیا کوي، هومره یې ناخوښي او بدبختي زیاتیږي. حسد کوونکی کس یو ستونزمن ژوند تیروي، هیڅکله د سکون خوند نه پوهیږي. د دوی لپاره خورا غوره ده چې ځان ته درناوی وکړي، په ځان تکیه وکړي، او داخلي روحاني شتمني وغواړي.

د یو انسان وقار او داخلي ارزښت د هغه څه څخه ډیر لوړ دی چې دوی یې غواړي یا غواړي ولري خدای په هر انسان کې په داسې ډول څرګند دی چې په بل انسان کې نه څرګندیږي د دوی مخ د بل چا په څیر نه دی، او د دوی روح د بل چا په څیر نه دی، ځکه چې د دوی دننه د ټولو مخلوقاتو ترټولو لویه خزانه ده - او دا لویه خزانه خدای دی.

موږ د تیرو په زنځیرونو کې نه یو تړلي

کله چې یو څوک سم عقیده ولري او د هغې مطابق عمل وکړي، نو هغه د هغو کسانو په پرتله خوشحاله وي چې عقیده نلري او د ژوند په جګړه کې خپلې دندې نه ترسره کوي.

سالم ایمان او صالح عمل (چې د ښو انګیزو او ښو نیتونو ملاتړ کیږي) تل په هغه ځای کې شتون لري چیرې چې خوښي شتون لري، او هر چیرې چې خوښي شتون نلري له لاسه ورکوي له دې څخه، موږ کولی شو پایله وکړو چې دا د خوښۍ لپاره دوه اړین شرایط دي، کوم چې پرته له دوی څخه نشي ترلاسه کیدی. هغه څوک چې خوښۍ غواړي یوازې دا دوه بنسټیز عناصر ولري، کوم چې د هغې د بنسټ ډبرې او ستنې دي.

انسانان نشي کولی چې د کایناتو لامحدود اجزا کنټرول کړي - په خپله خوښه -، او نه هم دوی کولی شي تعدیل یا له منځه یوسي. دا اجزا په پیچلي ډول د انساني ژوند له جوړښت سره تړلي دي، او انسانان نشي کولی چې له دوی څخه په جلا توګه کار وکړي. په هرصورت، دوی کولی شي خپل ذهنونه کنټرول کړي ترڅو د دې اجزاو سره تطابق وکړي.

هغه ته زیان مه رسوه

زموږ پلرونه تر موږ ډیر خوشحاله وو، نه دا چې دوی د اوس په پرتله ډیر دنیاوي شیان او خوښۍ درلودې، یا دا چې دوی د ژوند له ستونزو سره لږ

مخ وو، بلکې دا چې دوی هغه رواني توازن درلود چې دوی ته یې آرام، سوله، قناعت او لنډه خوښ ورکړې وه.

دوی د خپلې خوښ لپاره په بهرنیو شرایطو تکیه نه کوله، او نه هم دوی بهرنیو شرایطو ته تسلیم شول چې دوی به یې له لاسه ورکړي. د دوی د آرام، سولې، خوښ او قناعت احساسات طبیعي، عادي، صحي او تلپاتې وو. موږ هم باید دا احساسات وده کړو که موږ غواړو خوښي ولرو او زموږ په منځ کې ځوک نه لري؟

برخلیک د آزادۍ ارادې یا د انتخاب د آزاد د تیرو تمرینونو پایله ده د آزادۍ ارادې د تیرو کړنو له لارې، موږ به ځان باندې برخلیک او برخلیک راوړی او دوام ورکوو په هرصورت، موږ د تیرو بورې تړلي نه یو، او نه هم موږ د تل لپاره د خپلو کړنو پایلو پورې محدود یو. موږ کولی شو هغه څه بیرته راوباسئ چې موږ کرلي دي او هغه څه چې موږ لیکلي دي له منځه یوسو که موږ وغواړو او هڅه وکړو چې خپله لاره سمه کړو او د خپل حاصل کیفیت ښه کړو. که موږ د دردناک پایلو سره د عملونو تخمونه له منځه یوسو او په خپل ځای کې تخمونه وکرو چې د روح طبیعت سره مناسب وي، موږ به خامخا د هغو ښو تخمونو څخه د خوښ میوه ترلاسه کړو چې د روح په خاوره کې کرل شوي دي. موږ باید اوس، اوس او سبا نه، خپلواکه اراده تمرین کړو، که موږ غواړو چې لویه خوښي ترلاسه کړو یا رنځ او درد کم کړو.

له همدې امله، د خوښ شرایط د انسان په دننه کې دي، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په جدي توګه د هغه معادلې سره معامله وکړي چې غلط نه وي، او پایلې به یې په ګټه وي که چیرې هغه غوره ارزونه وکړي او ورسره معامله وکړي. خو هغه ځوک چې قوي اراده لري د خدای سره په همغږ کې وي

متمرکز ذهن انرژي

کله چې تاسو د لمر رڼا متمرکز کوئ د یوې کوچن نقطې په اړه د میګنیفاینګ لینز په تمرکز کولو سره، دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او داسې نور وسوځوي په ورته ډول، کله چې تاسو خپل ذهن په کلکه متمرکز کوئ د هغې متمرکزه انرژي د شکونو بد او ریښې سوځوي، د ټولو ناکامیو لامل، او د حکمت رڼا د ځلا او ځلا سره روښانه کوي

کله چې فکر د خدای سره همغږي وي چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو مبارکو ځواکونو سرچینه ده، هغه د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو

لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي دلیلونه رامینځته کولو توان لري.

خدای دې ښې هڅې او خیرخواه هڅې په بریالیتوب سره سرته ورسوي

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې وایي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیسي، په یوه نبات کې وده کوي او میوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتیاوې منعکس کوي.

کله چې تاسو په فضا کې په ملیونونو میله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله ډیر کوچنی ښکاري، مګر د ځمکې قطر نږدې 7,900 میله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر سل ځله ډیر دی که تاسو زموږ سیاره ځمکه مستقیم د لمر مخې ته کېښودلی شئ، نو دا به د هغې په پرتله د یوې کوچنۍ نقطې په څیر ښکاري تصور وکړئ چې د لمر پراخه پراخیږي تر هغه چې د هغې لویه ډله ټول نیلي اسمان ته ننوځي. اسمان چې موږ یې ګورو یوازې د لامحدود فضا یوه کوچنۍ ټوټه ده، یوازې یوه ټوټه، د کائناتو نفوذ چې حتی که لمر خپل پراختیا ته په لامحدودیت کې دوام ورکړي، بیا هم نشي کولی لامحدودیت احاطه کړي. د کوچنیوالي او محدودیت دا کاسمیک وهم د ذهن وړتیا محدودوي چې د کائناتو پراخوالی، د هغې اصلیت او د هغې سرحدونه درک کړي.

هغه څوک چې د ابعادو او اندازو تابع نه دی، چې هیڅ محدودیت او اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سیمو کې شتون لري. هغه په لرې پرتو ستورو کې دی، لکه څنګه چې هغه ستاسو او زما دننه دی ، او هغه په شعوري ډول د هر هغه ځای څخه خبر دی چې هغه یې نیسي، مهمه نده چې څومره کوچنی وي یا لوی. د "انسان وروستۍ موخه" کتاب څخه.

دعاګانې

اې خدایه

زما لاس له تیارو څخه رڼا ته پورته کړه

اې کاسمیکي خاموشي

زه ستا غږ د سیندونو په ګونګوسې او د بلبلانو په شور او غوغا کې اورم

د باد په ژړا، د څپو شور او د لړزو په تندر کې

اې محبوب ربه!

زه ستا عبادت په الفاظو نه کوم، بلکې د زړه په ارمان سره چې ستا لپاره له لیوالتیا څخه ډک دی
اجازه راکړئ چې ستا پراخه پراختیا وګورم
د هرڅه تر شا ستا دوامداره شتون
شاید زه به پوه شم چې زه د ټل لپاره ستاسو د نه بدلیدونکي وجود یوه برخه یم.
اې ډک سمندر
کاشکې زما د هیلو څپڅپانده سیندونه د ځنډونو او ځنډونو له صحرا څخه بهېدلای
بالاخره، ستاسو تر ټولو لویه ګډوډي ګډې شوې ده
زما سره مرسته وکړه چې ستا غږ واورم، ربه
هغه کاسمیک غږ چې له هغې څخه د کایناتو اهتزاز راپورته شو
اجازه راکړئ چې ستا شتون د مبارک غږ له لارې درک کړم (اوم - آمین)
د ټولو مبارکو غږونو لپاره مقدس سندره
زما پوهاوی پراخ کړئ ځکه چې زه د وجود سمفوني اورم
اجازه راکړئ چې د کاسمیک سمندر په څیر احساس وکړم
او د بدن څپې وهونکي حرکتونه د هغه په سینه نڅېږي
پرېږده چې تر ټولو مقدس غږ زما دننه غږ شي
زما پوهاوی له بدن څخه تر کائناتو پورې پراخول
آیا زه تلپاتې، هر اړخیزه خوښي احساس کړم؟
د رڼا له سمندر څخه چاودنه
اې بې پایه ځواک
اې ابدي حکمت
زما روح په خپل روحاني خوځښت سره چارج کړه
اې د برکتناک کاسمیک کلمې غږ
زما غلط سمې کړه
زه اړتیا لرم
زما لاس له تیارو څخه رڼا ته پورته کړه
هرکله چې زه ستا په اړه فکر کوم، ای خدایه، زما دننه د سوځیدونکي ارمان سیلاب را پیدا کیږي، زما احساسات لړزوي او زما له زړه څخه زما د بدن هرې حجرې ته بهیږي، دا د الهي مینې سره چارج کوي.
زما تر ټولو لویه هیله دا ده چې ستاسو د وجود زړه ته ورسیږم او ستاسو په شتون کې خوند واخلم.

او ناڅاپه د روح دروازه خلاصيږي، او زه ستا د ځليدونکي رڼا په ليدو سره له خوښ ډک يم!

تېر د ډېرو انسانانو لپاره نامعلوم دی، پرته له يو څو روښانه اشخاصو څخه، خو د تېر په اړه زموږ ناپوهي هم زموږ په ګټه ده ځکه که موږ به دې ژوند او تيرو ژوندونو کې هر هغه څه پوه شو چې موږ کړي دي، نو موږ به د خپلو کړنو له اندازې څخه ډک او په بشپړ ډول حيران شو. په حقيقت کې، زموږ اراده حتی د شاک له امله فلج کيدی شي، موږ د خپلو تعقيبونو د دوام توان نه لرو او موږ د نا اميد ښکار پرېږدو. حتی په دې دنياوي ژوند کې، هيروله د خدای له خوا يو نعمت دی، چې د تيرو خاطرو، په ځانګړې توګه ترخو او دردناکو، زموږ د فکرونو او احساساتو د غالبيدو مخه نيسي.

خو له نيکه مرغه، زموږ دننه الهي څراغ تل د اميد او د ژوند د نه ختميدونکي سفر د دوام غوښتنې سره ځليږي. موږ بايد د دې دوو نعمتونو لپاره د خدای شکر ادا کړو: تېر هيروله او د راتلونکي لپاره هيله.

موږ بايد دا نتيجه وانخلو چې برخليک د آزادۍ ارادې په لاره کې خنډونه اچوي، مګر، موږ بايد خپله ټوله هڅه وکړو چې د هغو منفي اغيزو په وړاندې مقاومت وکړو چې ډېری خلک يې برخليک او تقدير ته منسوبوي، او د خپل داخلي باور سره سم د انتخاب آزادي وکاروو، په دې شرط چې دا باورونه په سالم ايمان او په الهي قوانينو ولاړ وي، پرته له دې چې يو څوک ريښتينې خوښ ونه ګوري.

کله چې موږ په يوه کار پيل کوو، موږ بايد د ناوړه شرايطو څخه ونه ډاريږو، بلکه تر ټولو لوړې کچې خوشبين واوسو، په بشپړ باور سره چې هيڅ شی زموږ د ارادې د تمرين او زموږ د انتخاب د آزاد د تمرين په لاره کې نشي دريدلی.

که موږ خپل هدف ته په رسيدو کې پاتې راشو، نو دا د منلو وړ ده چې په ضمني ډول دا ومنو چې زموږ له خوا رامينځته شوي خنډونه وو چې موږ يې د رسيدو مخه نيولې وه. موږ بايد د خپل هدف د ترلاسه کولو لپاره خپلې هڅې دوه چنده کړو. موږ بايد ځان ته دا هم تاييد کړو چې خنډونه او ننګونې که څومره قوي او سختې وي، موږ لاهم دومره ځواک لرو چې دوی لرې کړو او بريالي شو. حتی که موږ د خپلو ټولو هڅو سره سره ناکام شو، نو د نا اميد او مايوس اړتيا نشته، تر هغه چې موږ پوهيږو چې د انسان اراده د برخليک څخه قوي ده، کوم چې زموږ بخپله جوړ شوی دی. له همدې امله، موږ بايد هڅه کول بند نه کړو، مهمه نده چې موږ څو ځله ناکام شو، ځکه چې تل خلاصې دروازې شتون لري. موږ يوازې اړتيا لرو چې هڅه او هڅې ته دوام ورکړو تر هغه چې برياليتوب موږ ته نه وي ورکړل شوی. خدای به موږ سره مرسته وکړي تر هغه چې موږ په هغه تکيه وکړو او خپلې هڅې وکړو.

هغه ځوک چې په لاره روان وي خپل منزل ته به ورسیږي، او هغه ځوک چې په خدای باور لري هغه به مایوسه نشي.

کله چې یو ځوک یو څه غواړي، او دا هیله قوي او پیړن وي، دا هیله هیڅکله د دوی له شعور څخه نه وځي، هرچیرې چې ځي او هرچیرې چې مخ اړوي، او هر څه چې د دوی بوختیاوې او اندیښنې وي د دې دوامداره او دوامداره فعالیت له لارې، دا هیله خورا هوډ او انرژي لري. دا فکري غږ د میخانیکي دعا په پرتله قوي او ډیر اغیزمن دی، کوم چې د شونډو له حرکت څخه بهر نه ځي. دا هغه څه دي چې د خدای مینه وال یې کوي؛ دوی د خدای لپاره خپله مینه پرته له ځنډه غږوي، او د دوی غږونه زړه راښکونکي او نه اوریدونکي دي، د دوی په ټولو ورځني فعالیتونو کې دا زړه راښکونکي غږ دوی نه ګډوډوي، او نه هم دا د دوی د نورو دندو سره په ټکر کې دي. لکه څنګه چې د خدای لپاره د دوی هیله وده کوي، د هغه لپاره د دوی مینه پیاوړې او ژوره کیږي، تر هغه چې دوی د هغه شتون لمس کړي او د روح په سترګو سره د هغه رڼا وویني، د ډیرې خوښ خوند اخلي او د بیان څخه بهر سوله احساسوي.

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ یې په ژوند کې ورته اړتیا لرو ترڅو موږ ترې ګټه پورته کړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو. هرڅوک چې له دې درسونو څخه ډډه وکړي هغه به مجبور شي چې زده کړي یې، مهمه نده چې څومره وخت ونیسي.

هر ازموینه زموږ ملګری دی که موږ ترې زده کړه وکړو، او یو ظالم استبداد که موږ فرصت له لاسه ورکړو او د شکایت، کرکې او کمزورۍ قضاوت له لارې ترې ناوړه ګټه پورته کړو.

کله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو ژوند ښکلی کیږي. او له پیچلتیاوو څخه پاک

رواني قضیې

یو سړی د تل لپاره د خوښ په څپو کې نه شي پاتې کېدای، یا د غم د توپان اوبو لاندې ډوبېدلی نشي، یا د ستړیا په ژورو کې ډوبېدلی نشي. په دې نړ کې چې د متضادو دوه ګوني حالتونو لخوا مشخص شوې ده، اوسط کس د لوړو او ټیټو سره مخ دی. هغه د خوښ په څپو کې راپورته کیږي او د بې پروای ژورو ته ډوبیږي، او د غم د سختو څپو لخوا غورځول کیږي. هغه په ندرت سره د شعور بل حالت پیژني. شرایطو ته اجازه ورکول چې پدې ډول فکر وکړي دا پدې مانا ده چې د یو چا اراده یو بې ثباته او بې ثباته برخلیک ته تسلیم شي.

هغه څه چې یو کس د بریالي او بشپړ ژوند لپاره ورته اړتیا لري هغه ذهني توازن دی.

دا یوازې د ذهن په تمرکز کولو سره ترلاسه کیدی شي د رواني وړتیاو کنټرول کول

حتی ژور غمونه هم د وخت په تیریدو سره روغ کیږي، نو په غم کې د پاتې کیدو هیڅ معنی نشته زموږ د ژوند هره ورځ د یو مړه شوي عزیز په اړه اوږدمهاله غم نه هغه سره مرسته کوي او نه هم موږ سره، او دا په واقعیت کې هیڅ شی نه بدلوي. د کمترۍ پیچلتیا یا ځان سزا رامینځته کول په تیرو غلطیو یا ناکامیو کې فکر کول بې ګټې دي دا یوازې ژوند بدبختوي او ذهني وړتیاوې کموي.

موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا یوه رواني حالت دی چې له آرامۍ څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن اندیښمن کوي او د بې پروایۍ په بخارۍ کې پټې وړتیاوې سوځوي.

ناکامي باید له ریښو څخه له منځه یوړل شي، او د ژوند ځمکې باید په لیوالتیا او هوډ سره وکرل شي او د نیکۍ تخمونه وکرل شي ترڅو د خدای په مرسته ښه حاصل ترلاسه شي.

د سپینو زرو په جشن کې اوسپنه

زه یو ځل د یوې جوړې د سپینو زرو د جشن مراسمو ته بلل شوی وم چې داسې ښکاریده چې یو له ډېرو خوشحاله جوړو څخه وو، خو کله چې زه د دوی کور ته ننوتم نو احساس مې وکړ چې یو څه غلط دي. ما له خپلو دوو زده کونکو څخه وغوښتل چې وګوري چې دوی د ماښام په اوږدو کې څنګه یو بل سره چلند کوي، او دوی وروسته راته وویل چې میړه او ښځه د نورو په وړاندې یو بل ته موسکا کوي او یو بل ته د خوږو کلمو لکه "هو، زما ګرانه" او "البته، زما مینه" او داسې نورو دوستانه جملو سره خطاب کوي. مګر کله چې دوی فکر کوي چې دوی یوازې دي، دوی شخړه کوي او یو بل ته زیان رسونکي کلمې ورکوي.

ما ورسره خبرې وکړې او ویې ویل: تاسو ما ته ستاسو په محفل کې د ګډون بلنه راکړه، خو فضا کړکېچنه ده او زه احساس کوم چې په دې کور کې ډېر اختلاف شته، او داسې ښکاري چې په دې سپین زریزه جشن کې ډېر اوسپنه شته.

په لومړي سر کې، دوی ناراضه شول، مګر وروسته یې ومنله چې زه سم وم او بخښنه یې وغوښته. هغې دوام ورکړ، ویې ویل: تاسو د تل لپاره د بحث او شخړې څخه څه ترلاسه کوئ؟

داسې ښکاري چې تاسو د یوې بشپړې جوړې په توګه د خپل شهرت ساتلو لپاره یوځای ژوند کوئ، مګر تاسو اړتیا لرئ چې د یو بل سره

همداسې اوسئ او د خپلې خوښۍ او ذهني سکون لپاره په سوله او همغږۍ کې ژوند وکړئ.

مقناطیسي خواړه

کله چې خلک د خوړو یا تغذیې په اړه خبرې کوي، دوی معمولا د هغه فزیکي خواړو معنی لري چې د بدن د ساتلو لپاره مصرف کیږي مګر، د تغذیې نور ډولونه هم شتون لري چې د فزیکي خواړو څخه کم مهم ندي، او ډیری وختونه حتی ډیر مهم دي، لکه فکري یا روحاني تغذیه ذهني فعالیت یا د ذهن تمرکز، حکمت او روحاني بصیرت.

فزیکي خواړه د بدن حجرات ساتي، پداسې حال کې چې فکري خواړه ذهن د سالمو نظرونو سره ډکوي، او د حکمت خواړه روح ته ژوند ورکوي او د هغې وړتیاوې وده ورکوي.

فکريې تغذیه معمولا هغه نظرونه لري چې یو څوک یې فکر کوي او هغه چې هغه یې له نورو څخه د اړیکو او تعامل له لارې ترلاسه کوي.

هغه خلک چې ارام مزاج او عالي مزاج لري زموږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي

دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکريې تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډونکي چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که ملګري وي یا خپلوان. دا د اندیښمن فکرونو او بد مزاج لامل کیږي

بدن د فزیکي خوړو څخه انرژي او ژوند ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژۍ چارجونه ورکوي چې د جامد او مایع خوړو په پرتله په اسانۍ سره هضم کیږي، کوم چې په اسانۍ سره په ژوندۍ انرژۍ نشي بدلیدلی.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت، کمزوري او کمزوري په روغتیا او ژوندانه بدله کړئ، او په ډاډ او زړورتیا سره - حتی یوازې - د ژوند په لارو کې وګرځئ، او د ژوندي او هوښیار وجدان په درلودلو سره داخلي خوښۍ تجربه کړئ، او د خدای په عدالت او د حق په باطل او د حق په وهم باندې بریا کې بې بنسټه باور ولرئ.

او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو پاکو کچو ته خوشې کړئ، او تاسو یو مینه ناک او منندوی زړه، او د نورو په وړاندې ښه اراده لرئ، ستاسو فکريې تغذیه به مقناطیسي وي، او بیا به تاسو ټول هغه څه ځان ته جذب کړئ چې ښکلي او ګټور دي، د شیانو، خلکو او شرایطو څخه، چې د امنیت او خوندیتوب ساحلونو ته د سفر دوام لپاره اړین دي.

کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ، او په هغه څه چې خدای یې درکوي راضي یاست، نو تاسو به په روح کې شتمن او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن یاست چې د دنیاوي شتمنیو سره مینه لري او د هغې د لنډمهاله خوښیو حرص لري.

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې یوازینی ریښتینی ملګری دی، د ټولو ملګرو هاخوا، دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي: کورن□، ورورګلوي، واده، او روحاني.

ملګرتیا په واده کې یو مهم عنصر دی، او لومړیتوب باید فکري او احساساتي نږدېوالي، د اخلاقي جذابیت احساس، او ریښتینې مینې او ملګرتیا ته ورکړل شي.

هغه کسان چې د ریښتینې مینې او حسي جذابیت ترمنځ توپیر نشي کولی، ډیری وختونه مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد ګرځي او دوی د یو بل لپاره د ژوند بار کمولو لپاره همکاري کوي، او د شفقت او متقابل، دوستانه تفاهم له لارې د ژوند اندیښنې لرې کوي.

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، پرته لدې چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورکړم چې پر ما اغیزه وکړي.

خدایه، زه پوهیږم چې زما په وړاندې یو بې پایه فرصت لرم چې خپلې وړتیاوې وپلټم او خپل معنوي وړتیا وپلټم، زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم. او زه به پوه شم چې وفادار روح تل زما سره دی

نن به زه خپل فکرونه د خوشبین□ سره ډک کړم، زه به ځان د ناخوښ تجربو څخه لرې کړم، او زه به هغه څه تمرین کړم چې بدن، ذهن او روح ته به په متوازن او دوامداره ډول روزنه ورکړي.

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل معنوي هویت په ساتنه سره ځان د تل لپاره آزاد کړم او کله چې د آزموینو او کړاوونو طوفانونه زما سره مخ شي، زه به د خپل روح په کښت□ کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته سفر وکړم.

کله چې زه کار کوم او تخلیق کوم نو زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي؛ هغه د کایناتو رب دی او زه کولی شم د هغه سره په ژوره توګه د مراقبت له لارې اړیکه ونیسم.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راوړي یا بریا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم فکر ترټولو پیاوړی دی، نو زه به هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې تاسو ما ته د مرستې لاس غځوئ او دا ما د بریالیتوب دلایلو لپاره چمتو کوي.

کله چې مصیبتونه او بدبختۍ راورسېږي، زه به خپل روحونه لوړ کړم او د هغوی د له منځه وړلو لپاره به خپله هوډ غښتلی کړم، زه به په خپلو معاملو او تعاملاتو کې له هرچا سره اخلاص او صداقت غوره کړم، او زه به د مینې او نیکو هیلو فکرونه خپاره کړم، بیا به خدای زما ملاتړ په خپل قدرت او حکمت سره وکړي.

خدایه، زه به خپله اراده او عقل وکاروم چې لومړی کوچني کارونه ترسره کړم، او بیا به لویو لاسته راوړنو ته لاړ شم.

حتی که ټولې مادي هیلې پوره شي، بیا هم یوازې نیمګړې خوښۍ راوړي، او د خدای موندل یوازینۍ ریښتینې خوښۍ ده. زه به د خوښۍ نه ختمیدونکې زیرمې ومومم او دا هیڅکله د روح په باغونو او د هغې د تل زرغونو څړځایونو کې جریان او چلول نه پرېږدي.

زرین ویناوې

خوشحالي زما حق دی، زما میراث دی، او زما پټه الهي خزانه ده، ای ربه، ما ته لارښوونه وکړه ترڅو زه په خپل ځان کې هغه خزانې وموم چې د پاچاهانو خوبونو څخه غوره دي.

* * *

د زړونو الهی اوسیدونکی په خپلو شاګردانو کې روښانه کوي - د هغه د رحمت او شفقت څخه - د حکمت ځلیدونکي څراغونه چې د ناپوهۍ تیاره لرې کوي.

* * *

ژوند یو هوښیار حرکت دی چې منظم تال لري دا په بې جان شیانو کې ځان ته شکل ورکوي، یا ژوندی او متحرک شکل اخلي ژوند په هرڅه کې شامل دی او په هرڅه کې نفوذ کوي.

* * *

اې تر ټولو لوی عاشق، ته پخپله ژوند یې، ته زما هدف او زما ارمان یې، ما په خپل آسماني باغ کې غوړېدلی ګلاب، یا د خپلې ځلانده مینې په غاړکۍ کې ځلیدونکی منۍ، یا ماته تر ټولو لوی عزت راکړه: په خپل زړه کې تر ټولو کوچنی ځای.

* * *

هر چیرې چې نور زما د ښه کار کولو هڅې ستاینه کوي، هلته زه کولی شم تر ټولو لوی خدمت وړاندې کړم.

* * *

راځئ چې د خوبونو طلایي غالۍ د خوږو خاطرو او پاکو فکرونو د وریښمو تارونو سره اوبدو.

* * *

تش ذهن [له مثبتو او رغنده فکرونو څخه خالي] د ستونزو، اضطراب، نا امیدۍ او نا امیدۍ فابریکه ده.

***

که نړیواله مینه ستاسو په زړه کې ځای پرځای شي، نو دا به تاسو ته تلپاتې او نوې خوښۍ درکړي چې بل هیڅ شی تاسو ته نشي درکولی.

***

د ژوند ګلونه چې د ځمکني ژوند په باغ کې غوړېږي ډېر ښکلي او د لیدلو لپاره خوښونکي دي، خو تر دې هم ډېر شاندار او شاندار د ښکلا او حکمت سرچینه ده چې په کوم ځای کې شتون لري، له کوم ځای څخه چې موږ راغلي یو او له کوم ځای څخه چې موږ بیرته راستانه کیږو او یو ځل بیا سره یوځای کیږو.

***

کله چې شاګرد سهار له خوبه راویښ شي، نو ځان ته وایي: "زه بدن نه یم، زه یو نه لیدونکی روح یم... زه خوښي یم... زه رڼا یم... زه حکمت یم... زه مینه یم او که څه هم زه په دې بدن کې اوسېږم، زما روح ابدي دی او د تخریب له امله نه لمس کېږي"

***

لکه څنګه چې د شبنم څاڅکي د ګلانو په غوړېدو او ودې کې مرسته کوي، همداسې مهربانۍ ملګرتیا ته وده ورکوي او د هغې وده هڅوي.

* * *

د سمندر په سطحه داسې څپې شته چې څرګندیږي او هغه څپې شته چې د هغې په ژورو کې ورکیږي؛ په دواړو حالتونو کې، دوی د سمندر دننه دي او د هغې سره یو دي په ورته ډول، هغه انسانان چې د کاسمیک سمندر په سطحه د "ژوند" په جریان کې تیریږي یا هغه څوک چې د "مرګ" په وخت کې دننه ورک کیږي په مساوي ډول د ابدیت په سمندر کې دي.

* * *

د سپوږمۍ انعکاس په توندو اوبو کې په څرګنده توګه نه لیدل کیږي، مګر کله چې د اوبو سطحه ارامه شي، د سپوږمۍ انعکاس په بشپړه توګه روښانه کیږي. د ذهن په اړه هم همداسې ده: کله چې ارامه وي، تاسو کولی شئ د خپل روح مخ په بشپړ وضاحت او دقت سره وګورئ.

***

اې ربه، د خپلې پوهې د لمر وړانګې راولېږه چې زما د بریالیتوب په خوشحاله ورځو کې لارښوونه وکړي، او د غم په تیارو شپو کې د تیریدو په وخت کې د خپل رحمت د بشپړې سپوږمۍ رڼا راولېږه.

***

مراقبه هغه وسیله ده چې له لارې یې تاسو د نړیوال ذهن سره وصل کیږئ، او کله چې تاسو د دې لامحدود پوهاوي سره همغږي شئ نو تاسو به وکولی شئ د تخلیق ټول رازونه وپیژنئ.

***

خدای ته د نږدې کیدو او د هغه د پیژندلو هیله بخپله نه راځي، بلکې باید وده ورکړل شي، او ژوند د دې غوښتنې پرته هیڅ ارزښت نلري.

***

ځمکني ژوند یو لنډمهاله تمځای دی، او د انسانیت لومړنی دنده د دې سفر هدف او هدف پوهیدل دي. دا هدف د خدای پیژندل دي، او دا بل څه نشي کیدی.

***

ستاسو سوله ستاسو قیمتي خزانه ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک ستاسو څخه دا خزانه واخلي.

* * *

د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې یوازې، خوندي او خوندي ودریږئ زده کړئ

* * *

هر څه شتون لري ځکه چې خدای شتون لري او ځکه چې هغه شتون لري، تاسو هم شتون لرئ د هغه د شتون څخه منئه، تاسو د ژوند له آرام او خوښیو څخه خوند اخلئ له همدې امله، ستاسو د خدای څخه منئه باید ژوره وي.

***

ښه کتابونه خاموش، با ادبه او درناوي وړ ملګري کیدی شي دا کتابونه په خپلو سختو شیبو کې مه پریږدئ، ځکه چې دوی به هیڅکله تاسو پریږدي نه، برعکس فزیکي ملګري چې ممکن تاسو پریږدي.

***

هر هغه څوک چې ښه روغتیا، آرام ژوند او ښه ذهني وړتیا لري، خو بیا هم خوښي نه لري، لا تر اوسه په ژوند کې بریالی نه دی. کله چې تاسو په ریښتیا سره ویلی شئ، "زه خوشحاله یم، او هیڅوک نشي کولی زما خوښي واخلي،" تاسو په خپل ځان کې د خدای انځور موندلی دی.

***

په ارام او سولې ټینګار وکړئ، او یوازې مینه ناک فکرونه او ښې ارادې واستوئ که تاسو غواړئ په سوله او همغږ کې ژوند وکړئ، د صداقت او تقوا پر بنسټ ژوند وکړئ، او ټول هغه کسان چې ژوند یې

ستاسو سره تړلی دی، یوازې ستاسو سره د پاتې کیدو څخه به ګټه پورته کړي.

***

که تاسو ملګري نلرئ، یا ستاسو ملګري ستاسو وخت ضایع کوي، یا که تاسو د دوی سره ملګرتیا نه کوئ، نو هغه کتابونه [او مواد] پریږدئ چې حکمت لري ستاسو ملګري وي، ځکه چې تاسو کولی شئ د دوی د پاڼو دروازو له لارې د حیرانونکو او په زړه پورې نظرونو نړ□ ته ننوځي.

***

د خدای موندلو معنی د هر هغه څه ترلاسه کول دي چې زړه یې غواړي، او روحاني کیدل د روغتیا، خوښ□ او بریالیتوب دروازې پرانیستل دي.

***

زموږ په دننه کې د الهي ځواک یوه څراغ شته چې ټول ژوند رامینځته کوي او ساتي یې او د اوریدو په تمه دي.

***

لوستل یو ډیر ګټور ذهني فعالیت دی؛ دا ذهن تمرین کوي او انعطاف منونکی ساتي هره ورځ یو یا دوه ساعته لوستل به هر چا ته د څو کلونو په اوږدو کې د پوهې متنوع اساس ورکړي، په دې شرط چې دوی ارزښتناک کتابونه غوره کړي. د ارزانه ناولونو یا بې معنی کتابونو په لوستلو سره وخت مه ضایع کوئ یا خپل ذهني وړتیاوې مه زیانمنوئ چې هیڅ هدف یا معنی نلري.

***

هغه کسان چې ټولنیز تمایلات لري په ارزښتناکو کتابونو کې به د هغو درسونو له لارې چې د ښو، باصلاحیته نارینه وو او ښځو لخوا لیکل شوي دي، د انسانیت سره د مرستې لپاره نوې انرژي ومومي.

* * *

لوستل یو ډیر ګټور ذهني فعالیت دی؛ دا ذهن تمرین کوي او انعطاف منونکی ساتي هره ورځ یو یا دوه ساعته لوستل به هر چا ته د څو کلونو په اوږدو کې د پوهې متنوع اساس ورکړي، په دې شرط چې دوی ارزښتناک کتابونه غوره کړي. د ارزانه ناولونو یا بې معنی کتابونو په لوستلو سره وخت مه ضایع کوئ یا خپل ذهني وړتیاوې مه زیانمنوئ چې هیڅ هدف یا معنی نلري.

* * *

خود غرضي او غرور باید له منځه یوړل شي ځکه چې دا د روحاني پوهې به وړاندې ترټولو لوی خنډونه دي.

* * *

د خدای د احساس پرته، دا نړۍ له شخړو، تاوتریخوالي او ترخو مایوسیو ډکه ښکاري. خوښي خدای ته نږدې احساس کولو کې ده.
* * *
هغه کسان چې خدای پېژني په ژړونو کې دوامداره خوښۍ او خوشحالي لري ځکه چې دوی د برکت امنیت او سکون احساس کوي، د غوسې طوفانونه دوی نشي لړزولی، او نه هم ویره د دوی زړونو ته ننوځي.
* * *
ښه کتابونه ستاسو غوره ملګري دي؛ د دوی له لارې، تاسو کولی شئ لوی ذهنونه واورئ چې تاسو سره په نرمۍ سره خبرې کوي، تاسو ته تسلیت درکوي او غوره مشوره درکوي د ښو کتابونو لوستلو لپاره د ریښتینې لیوالتیا نه رامینځته کول پدې معنی دي چې د نسلونو میراث له لاسه ورکول.
* * *
د الهي مرستې پرته، خلک به خامخا ناکام شي، ځکه چې د ژوند په جګړه کې د بریالیتوب لپاره اړین ځواک او حکمت له یوې لامحدودې سرچینې څخه راځي کله چې یو څوک خدای له پامه غورځوي، دوی د ژوند هغه کرښه پرې کوي چې دوی ته د بریالیتوب لپاره اړین مرسته او ملاتړ چمتو کوي.
هغه کسان چې د روحاني فرصتونو دروازه ټکوي، دوی به ومومي چې دروازه د دوی لپاره خلاصه ده ځکه چې خدای د هغو کسانو سره مرسته کوي چې د ځان سره مرسته کوي.
کله چې تاسو د خدای سره په همغږۍ کې یاست، ټول طبیعت ستاسو سره په همغږۍ کې دی
* * *
مینه د شګو کاغذ په څیر ده چې ذهن روښانه کوي او له شخصیت څخه سختي لرې کوي.
* * *
کله چې تاسو ناڅاپه خدای په هر ځای کې ومومئ، او کله چې هغه تاسو ته راشي، تاسو ته الهام درکړي، او لارښوونه وکړي، د الهي مینې کیسه پیل شوې ده.
* * *
مینه دې په زړونو کې خپره شي او نورو ته دې شفا ورکوونکې وړانګې واستوي
* * *
په ځوانۍ او ځواکمنۍ کې د خدای د پېژندلو هڅه وکړئ، ځکه چې په زاړه عمر او ناروغۍ کې ممکن نور د هغه د لټون توان ونلري. په هغه عمر

کې چې خلک د ژوند په ریښتینې معنی پوهیدل پیل کوي، بدن یې کمزوری کیږي، او دوی خپل پاتې ژوند د حقیقت د لټولو پر ځای د خپلو نازکو فزیکي وړتیاوو په پالنه کې تیروي.

* * *

زه به د هر چا څخه غوره ګټه واخلم، او د ټولو قومونو د ښو ځانګړتیاوو ستاینه به وکړم پرته له دې چې د دوی نیمګړتیاوې په پام کې ونیسم.

* * *

لکه څنګه چې موږ د خپل ورځني خواړو د تغذیې ارزښت ته پاملرنه کوو، موږ باید هغه رواني مغذي موادو ته هم پاملرنه وکړو چې موږ هره ورځ خپلو ذهنونو ته چمتو کوو.

* * *

مهرباني خبرې د ډېرو ناروغیو لپاره یوه حیرانونکې درملنه ده، چې یو پیاوړی، تقریبا جادویی، مقناطیسي ځواک لري چې خپل ویناوال ته ډیرې برکتونه او سوکالي راوړي. هغه کسان چې آرامه، نرمې خبرې کاروي، د دوی له لارې پرته له کوم خنډ څخه د یو نازک جریان احساس کوي، دوی د سکون له ژور احساس څخه ډک شوي دي. دا ځکه چې دا جریان د هغې لوړې سرچینې سره تړلی دی، یو دوامداره جریان چې د دې سرچینې سره په همغږ□ کې روحونو ته رسیږي، دوی ته دا توان ورکوي چې د سولې لپاره لیواله کسانو ته خوښ□ انتقال کړي.

* * *

د زړه څخه څومره مهرباني خبرې ډېرې غمونه لرې کړي دي او څومره هوښیار غږونو تیاره لارې د خوښ□ او سکون په څراغونو روښانه کړې دي!

* * *

موږ د هرې تجربې له لارې وده کوو، تر هغه چې موږ پوه شو چې موږ کولی شو له دوی څخه ارزښتناکه درسونه زده کړو هر درد او کړاو چې موږ یې تجربه کوو معنی او هدف لري د دې تجربو سخت□ سره سره، دوی د اور په څیر دي چې د اوسپنې کانونه ویلې کوي، دا په ښکلي، قوي او ځو اړخیز فولادو بدلوي.

* * *

زما په ژوند کې ټولې د پام وړ لاسته راوړنې د خدای سره په همغږ□ کې د ذهن د ځواک له لارې ترسره شوي دي کله چې الهی جنراتور چلیږي، هر هغه څه چې زه یې غواړم پرته له استثنا څخه لاسته راځي، لومړی د یو نه لیدونکي، آسماني ډیزاین په توګه بڼه اخلي او بیا په واقعیت کې د نه منلو وړ ځواک سره څرګندیږي.

* * *

کله چې ذهن د يو لېواله روح له ژورو څخه خدای ته يو زړه سوانده، په زړه پورې غږ وکړي، د روح غږ به نړیوال زړه ته ورسیږي، او ځواب به راشي، چې له ځان سره به لویه خوښي راوړي. دا فکري غږ اراده تر هغه وخته پورې وده کوي تر څو چې د مطلوب هدف ترلاسه کولو لپاره اړین ځواک ولري.

* * *

کله چې د يو چا ذهن او اراده د خدای سره همغږي وي، نو دوی د لامحدود ځواک سره چارج کیږي، نو یوازې د يو څه په اړه فکر کول د هغې د ترلاسه کولو لپاره کافي دي، ځکه چې الهي قانون د هغو کسانو په ګټه کار کوي چې د لوړې ارادې سره همغږي وي.

* * *

زموږ اندیښنې که هر څه وي، خدای باید زموږ په ژوند کې لومړی ځای ونیسي. د روحاني ودې يو له خورا مهمو عناصرو څخه خدای ته دوامداره زړه سوانده غږ کول دي، چیرې چې تاسو به په شخصي توګه يو ښکلی مثبت بدلون تجربه کړئ چې تاسو به ډیر متاثره کړي.

* * *

انسان باید ټول هغه ذهني وړتیاوې چې خدای ورته ورکړې دي د لنډمهاله شیانو په لټه کې وقف نه کړي، که نه نو هغه به ځان د مادیزم په پیچلو لارو کې ورک کړي او د ځان لپاره به محدودیتونه او محدودیتونه رامینځته کړي چې هغه ورته اړتیا نلري. پرځای یې، هغه باید خپل ذهني ځواک د ژوند اړتیاوو ترلاسه کولو لپاره وکاروي او هڅه وکړي چې خپلې روحاني وړتیاوې رامینځته کړي ترڅو د سم او غلط، او د زیان رسونکي ګټور ترمنځ توپیر وکړي.

* * *

حقیقت د نظرونو او تیوریو هاخوا دی، او ډیری هغه کسان چې دا طریقه غوره کوي د خپلو شخصي پایلو سره تړلي کیږي.

* * *

اې ربه، د سکون دروازې پرانیزه او زما د روحاني افکارو پټنځای د بدو وسوسو له بریدونو څخه وساته او پریږده چې زما د زړه په باغ کې زما د ارمانونو ګلابونه غوړ شي ځکه چې زه ستا د راتګ د سهار په تمه یم.

* * *

* نظري پوهه د الهي پوهې د ترلاسه کولو توان نلري، او دا مشوره ورکول کیږي چې خپل قیمتي وخت په هغو تیوریو ضایع نه کړي چې په واقعیت کې نشي پلي کیدی، که نه نو يو څوک به ځان د ګڼو فکري ځنګلونو په مینځ کې ومومي او د تیوریو له ساحې څخه تیر نشي.

* * *

خوښي د ژوند د بې ثباته حالاتو په وړاندې د رواني بريا پايله ده.

* * *

هغه څوک چې خدای يې پيژني ممکن نړ ته نا اشنا وي

* * *

که چيرې يو څوک ځان د نظري پوهې سره پروګرام کړي [پرته له حقيقي ازموينې]، هغه به د يوې پورتې ايبل ثبت کولو وسيلې په څير شي چې متلونه تکراروي او لوړې جملې منعکس کوي، او نور به هغه يو پوه عالم وګڼي، مګر دا ټول پوهه د حقيقت مستقيم درک سره نه پياوړې کيږي، او نه هم د روحاني لاسته راوړنې سره سمون لري.

* * *

په نړ کې به ستونزې دوام ولري، نو سړی د لارښوونې او لارښوونې لپاره چيرته مخه کولی شي؟ د يو چا فکرونه، چې د عادتونو، تعصبونو، تعصبونو او تعصب څخه اغيزمن شوي، هيڅ ګټه نلري، او د يو چا د چاپيريال، کورن، هيواد يا نړ اغيزې د ريښتينې لارښوونې چمتو کولو توان نلري، نو ځکه، سړی بايد خدای ته مخه کړي او د روح له ژورو څخه راپورته کيدونکي ارام، ارام غږ ته غوږ ونيسي، يو غږ چې د حقيقت سره همغږي وي.

* * *

خپل زړونه د الهي نازلېدو لپاره خلاص کړئ ترڅو دا ستاسو له لارې جريان ولري او ستاسو ژوند له روحاني برکتونو او نيکمرغ ډک کړي.

* * *

هر هغه کار چې تاسو يې کوئ او هر هغه لاسته راوړنې چې تاسو يې ترلاسه کولی شئ، تل په ياد ولرئ چې خدای هغه سرچينه ده چې تاسو ته ټول هغه ځواک درکوي چې تاسو يې د کار کولو او لاسته راوړلو لپاره اړتيا لرئ.

* * *

* ای ربه، په فقر او سوکال کې، په ناروغ او روغتيا کې، په ناپوه او حکمت کې، او اجازه راکړئ چې ستا مبارک رڼا ووينم چې په يوه شيبه کې روغتيا او شفا ورکوي.

* * *

د خپلو فکرونو په يوازيتوب کې، زه ستا د مبارک غږ اوريدلو ته ليواله يم، زما د حافظې په پوښونو کې پټ شوي سخت، ځمکني غږونه له ما څخه لرې کړه، زه غواړم د خپل روح په سکون کې د تل لپاره ستا ارام، خوږ غږ واورم.

* * *

ژوند په تیارو کې پوښل شوی دی، او موږ باید د خدای رڼا زموږ د لارښود څراغ وګرځوو ځکه چې موږ د هغې په تیارو لارو روان یو. هغه د ناپوهۍ او تیارو په شپو کې بشپړ سپوږمۍ، د بیدارۍ په ساعتونو کې د روښانتیا لمر، د لارښوونې څراغ، او د هغو کسانو لپاره د شمالي ستوری دی چې د ځمکني، بې وخته وجود په سمندرونو کې تیریږي.

* * *

دا د انسانیت لپاره وخت دی چې د هیرولو له خوب څخه روحاني بیدارۍ ته راویښ شي، ای ربه، موږ له تا څخه غوښتنه کوو چې زموږ شعور د غفلت او تنګ او محدود فکر له ژورو څخه د سولې، رڼا، مینې او نړیوال انساني شفقت افقونو ته پورته کړئ.

* * *

حالات به بالاخره ښه شي ځکه چې د خدای قدرتونه او معجزې د انساني ژوند د تضادونو تر شا پټې دي، او څوک چې د وضعیت په ناګزیر کیدو قانع نه وي او هڅه کوي چې په خپل ذهن او ایمان سره هغه څه ته ننوځي چې له پردې هاخوا دي، د هغه لپاره به دروازه پرانیستل شي.

* * *

ایمان هیڅکله بې پروا یا د شرایطو سره په هوښیارۍ سره چلند نه کول معنی نلري بلکه، پرته له دې چې څه پیښ شي، یو کس باید ځان ته ډاډ ورکړي چې یوازې خدای کولی شي په سختو او سختو شرایطو کې د هغه ملاتړ وکړي که چیرې هغه په خپل ټول زړه، روح او احساساتو سره هغه ته مخه کړي.

* * *

که زموږ حواس موږ ته ټول حقیقت رسولی شي، موږ به ځمکه د الکترونونو سیندونو په څیر وګورو، او د دوړو هر ذره به د رڼا د څرخیدونکي ډله په توګه وګورو. هغه کسان چې د مادي نړۍ څخه روحاني نړۍ ته ننوځي د وهم طبیعت پوهیږي او د حقیقت جوهر پوهیږي.

* * *

که په افریقایي ځنګل کې وي، د جګړې په ډګر کې وي، په ناروغۍ یا فقر اخته وي، یو څوک باید ځان قانع کړي چې د خدای لاس د هر خطر څخه قوي دی او د هغو کسانو د ساتنې توان لري چې په هغه کې پناه غواړي د ساتنې لپاره هیڅ مؤثره وسیله نشته البته، یو څوک باید د پیښو سره د معاملې کولو لپاره له عقل څخه کار واخلي پداسې حال کې چې په ورته وخت کې په الهي مرستې بشپړ باور ولري.

* * *

هغه مینه چې د ټولو مخلوقاتو په زړونو کې اوسیږي - د ټولو میندو، پلرونو، ملګرو او عزیزانو مینه - د الهي مینې څخه اخیستل شوې ده.

* * *

د لویو او کوچنیو دندو ترمنځ باید توپیر وشي، تر ټولو مهم ته د یوازې مهم په پرتله لومړیتوب ورکړل شي. سربیره پردې، هیڅ دنده باید د بل سره په ټکر کې نه وي. صحیفې موږ ته وایي چې کله یو دنده د بل سره په ټکر کې وي، دا د دې ثبوت دی چې دا ریښتینی دنده نه ده.

* * *

لکه څنګه چې د لمر حیاتي وړانګې خپریږي، زه به د بې وزلو او پریښودل شویو [هغه کسان چې ټولنې پریښودلي دي] زړونو ته د امید وړانګې خپرې کړم، او زه به د هغو کسانو په زړونو کې نوې هوډ رامینځته کړم چې فکر کوي دوی ناکام دي.

* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"د خپلې مینې له حلقې څخه هیڅوک مه وباسئ، ټول په خپل زړه کې وساتئ او دوی به تاسو په خپل زړه کې وساتي"

* * *

ربه، ما سره مرسته وکړه چې تل زما د ارادې څخه د ګټورو او ښو کارونو د ترسره کولو لپاره کار واخلم.

زما سره مرسته وکړه چې ستا د ارادې سره سم عمل وکړم ترڅو زما ټول فکرونه ستا موخو ته ځواب ووایی او ستا د ارادې سره همغږي وي.

هغه زما سره مرسته وکړه چې زما دننه پټ، برکت لرونکی ځواک راویښ کړم ترڅو زه په ټولو ستونزو او ازموینو بریالي شم.

* * *

هغه زړور او عاجز روحاني شخصیت ته راویښ شئ - هغه چې د زمریانو ځواک د کوترو نرم□ سره یوځای کوي.

* * *

زه به د ترخې، غلطې نیوکې پروا ونکړم، او نه هم د لوړې ستاینې او چاپلوس□ پروا وکړم، زما یوازین□ هیله دا ده چې ستا اراده وکړم، ای ربه، او ستا رضا ترلاسه کړم.

* * *

تاسو تصور نشئ کولی هغه لویه خوښ□ چې تاسو به یې ډک کړئ کله چې تاسو د الهي شتون احساس کوئ ستاسو روح به د خدای د بې حده مینې لخوا مست شي دا مینه د هر انساني مینې څخه ملیونونه ځله لویه ده

- یوه مینه چې ستاسو ټولې هیلې پوره کوي او ستاسو زړه د خوښۍ او قناعت سره ډکوي.
* * *

د داخلي تمرکز له لارې، تاسو کولی شئ په مستقیم ډول په ځان او شاوخوا کې روحاني خوښۍ تجربه کړئ که تاسو دا پوهاوی وروزئ، ستاسو شخصیت به په همغږۍ سره وده وکړي، او تاسو به د خلکو او نورو موجوداتو لپاره یو زړه راښکونکی مقناطیس ترلاسه کړئ.
* * *

اې لوی ساتونکی، زه پروا نه لرم که زه د خپل تقدیر له امله هرڅه له لاسه ورکړم، کوم چې زما خپله جوړ شوی دی، مګر زه له تا څخه غوښتنه کوم، زما یوازینۍ پناه، چې زما د مینې شمعې ستا لپاره د غفلت او هېرولو له بادونو څخه خوندي کړي.
* * *

راځئ چې د سولې پاکې او تازه اوبه وڅښو چې د مناسبو شرایطو له چینو څخه بهېږي، او زموږ د مثبت فکر کولو او خوشبینه لید لرلو قوي هوډ سره پیاوړې کیږي.
* * *

وجدان یو وجداني احساس دی چې د یو شخص ریښتینی طبیعت او انګیزې څرګندوي کله چې ستاسو وجدان پاک وي، او تاسو پوهیږئ چې تاسو هغه څه کوئ چې سم دي، تاسو د ویرې لپاره هیڅ نلرئ یو پاک وجدان د خدای له خوا د ښه چلند ثبوت دی د وجدان په محکمه کې برائت ترلاسه کول پدې معنی دي چې خوښۍ ولرئ او د خدای برکتونه ترلاسه کړئ
* * *

هڅه وکړئ چې زړور او خوښونکي کارونه وکړئ چې ډیری خلک یې نه کوي، او هغو کسانو ته مینه او سوله ورکړئ چې نور یې له پامه غورځوي.
* * *

استاد پاراماهانسا خپلو یو شاګرد ته وویل:

"که تاسو د ذهن په روزنه کې وخت ونه لګوئ، نو هیڅ ډول مادي سوکالي به تاسو قانع نه کړي. دا روزنه شکنجه نه ده، بلکې د شعور روزنه ده ترڅو هغه فکرونه او عملونه تغذیه کړي چې د خوښۍ لامل کیږي."
***

ستا خوښي ستا بریا ده، نو اجازه مه ورکوئ چې څوک یې له تا څخه غلا کړي ځان د هغو کسانو څخه وساتئ چې هڅه کوي تا ځوروي کله چې زه هلک وم، ما به خپل صبر له لاسه ورکاوه کله چې ځینې خلک زما په اړه غلط

اوازې خپرولې وروسته، ما پوه شوم چې زما د ذهن سکون د خلکو د تایید یا ستاینې څخه ډیر مهم دی.

* * *

کاشکې ته د الهي مینې کیسه پوهېږې چې ځینې عقیدتمندان یې له خدای سره تجربه کوي! په ژوند کې هیڅ بله تجربه د دې خوښ سره پرتله نشي کیدی زه یو ولی پیژنم چې په دوامداره توګه د خدای په مینه کې ډوب و، او د هغه مخ مقدس مینه روښانه کوله د خدای سترګې تل په هغو کسانو وي چې له هغه سره مینه لري، او هغه هیڅکله د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدي.

* * *

ډېر کم هغه کسان دي چې د خپلو ذهني او روحاني ځواکونو د پراختیا سره علاقه لري.

* * *

ځان ته اجازه مه ورکوئ چې د ځنډ تر سیوري لاندې ډوب شئ د ستړي کوونکي عادي واقعیت له خوب څخه راپورته شئ او د یو پاک ژوند افق ته لاړ شئ چیرې چې لاسته راوړنه، خوښ او سوله وي.

* * *

ستاسو په دننه کې لوی ظرفیت پروت دی چې پانګونې ته انتظار باسي، او تاسو یوازینی کس یاست چې د هغې فعالولو او ګټه پورته کولو توان لرئ.

* * *

د بدو عادتونو او ناسالمو غوښتنو څخه خلاصون د مادي بریالیتوب په پرتله خورا لوی خوښي راوړي په فکري بریالیتوب کې رواني هوساینه ده چې بهرني شرایط نشي کولی لرې کړي تاسو کولی شئ خپل ټول وخت د شتمن په راټولولو کې مصرف کړئ، مګر دا شتمني به تاسو ته هغه تلپاتې سوله او امنیت درکړي چې تاسو یې غواړئ برعکس، دا به تاسو ته ډیر ناخوښي راوړي ځکه چې ریښتینې خوښي او سوله په ذهن کې وي، نه په مادي شتمنیو کې.

کله چې تاسو په خپل ریښتیني ځان کې ټینګ شئ، تاسو هر کار ترسره کوئ او د الهي خوښ سره له ټولو ښو شیانو څخه خوند اخلئ.

* * *

اجازه مه ورکوئ چې کمزوري ستاسو په ذهن کې ننوځي، او د هغو خلکو سره د ملګرتیا پرمهال محتاط اوسئ چې منفي فکرونه او بدبینانه لید لري، ترڅو د دوی کمزوري فکرونه ستاسو په ذهن کې ننوځي، پرته لدې چې ستاسو ذهن د ځواک یوې درجې ته رسیدلی وي چې د نورو فکرونه یې

کمزوری نه کړي، بلکه برعکس، دا د نورو فکرونو پیاوړي کولو او د دوی په ځان باور لوړولو توان لري.
* * *

خدای لومړی راځي، او موږ باید خپله ورځ د هغه له فکر کولو پرته پیل یا پای ته ونه رسوو. موږ باید په یاد ولرو چې د هغه ځواک او انرژۍ پرته چې موږ یې له خدای څخه ترلاسه کوو، موږ به هیڅ شی ونه شو ترلاسه کولی. له همدې امله، زموږ تر ټولو لویه دنده د هغه په وړاندې ده.
* * *

د دودونو او دودونو د ارزونې او قضاوت کولو لپاره یوه لاره شتون لري په پیل کې، هر دود یو توجیه درلوده که موږ ومومو چې توجیه لاهم شتون لري، نو دود معنی او ګټه لري په هرصورت، دا غیر عقلاني ده چې په ړوند ډول دودونه تعقیب کړو موږ باید حقیقت وپیژنو او تعقیب یې کړو، هغه څه وپیژنو چې موږ ته خوښي راوړي او بیا یې پلي کړو.
* * *

کله چې تاسو دومره ډیر خلک وینئ چې خوښۍ یا بریالیتوب نلري، نو فکر مه کوئ چې دا د دوی برخلیک دی تاسو کولی شئ ځان هغه څه جوړ کړئ چې تاسو یې غواړئ ستاسو داخلي بریالیتوب هغه څه دي چې تاسو په ریښتیا سره بریالي کوي.
* * *

که تاسو په ځان کې هیڅ نه لرئ، نو تاسو به خوشحاله نه یاست، مګر که تاسو شاوخوا هیڅ نه لرئ او په ځان کې خوشحاله یاست، نو تاسو بې له شکه بریالي یاست. له همدې امله، دا ناممکنه ده چې د خلکو د بهرني شرایطو پراساس قضاوت وشي.
* * *

د ګڼې ګوڼې په منځ کې، ممکن یو څوک وي چې د روحاني لوړوالي حالت ته رسیدلی وي او له داخلي سولې او عالي روحاني خوښۍ څخه خوند اخلي.
* * *

زه په یقین سره پوهیږم چې هر هغه څه چې زه ورته اړتیا لرم هغه به ماته راشي، او له همدې امله زه د راتلونکي په اړه اندیښنه نه لرم. دا فخر یا پلمه نه ده، ځکه چې ما په خپل ژوند کې ډیری ځله د دې مبارک ځواک کار او اغیزمنتوب تجربه کړی دی.
* * *

که زه د ژوند په سطحه لامبو وهم یا د سمندر په ژورو کې ډوب یم، زه پوهیږم چې زه د خدای سره یم او هغه زما سره دی، او هیڅ شی ما ته زیان نشي رسولی. دې پوهې ماته یوه نه بیانیدونکې او ژوره خوښي راکړې ده.

* * *

په دې کې شک نشته چې د نوي شی اخیستل یوه خوندوره تجربه ده، خو یو څه وخت وروسته، دا خوشحاله احساس ورو ورو له منځه ځي، او تاسو ممکن حتی په بشپړ ډول په هغې کې دلچسپي له لاسه ورکړئ، هغه هیر کړئ او د بل څه هیله ولرئ. په هرصورت، د هغه توکي بیل به هیر نشي، په ځانګړې توګه که تاسو دا په قسطونو کې اخیستی وي!

* * *

یو کس باید د خپل ژوند کنټرول په لاس کې واخلي او څومره چې امکان ولري ساده یې کړي دوی باید د اړتیاوو او بیړنیو حالتونو لپاره یو څه پیسې سپما کړي، د عیش او عشرت پر ځای سپما ته لومړیتوب ورکړي، او د دوی د وړتیا سره سم نورو سره مرسته وکړي کله چې تاسو له نورو سره مرسته کوئ، مرسته به په یو یا بل ډول تاسو ته راشي، او تاسو به هیڅ شی کم نه کړئ او له هیڅ شی څخه به محروم نه شئ.

* * *

د ټولو زړونو په خوښۍ کې، زه ستا د خوښۍ غږ اورم، ای ربه، او د ټولو مومنانو په ملګرتیا کې، زه ستا مینه احساسوم، زه خوشحاله یم او زما زړه د خپلو ملګرو په بریالیتوب او سوکالۍ خوشحاله دی، لکه څنګه چې زه په خپل هوساینې او اسانتیا کې خوشحاله یم لکه څنګه چې زه په نورو کې حکمت هڅوم، زه د خپل حکمت خزانې ضربوم، او د ټولو په خوښۍ کې، زه خپل ځان وموم.

* * *

د خوښۍ تر ټولو لوی دښمن د عیش او عشرت د اخیستلو لپاره پیسې پور کول دي خلک په غلطۍ سره باور لري چې دوی نشي کولی خوشحاله شي تر هغه چې دوی یو ځانګړی شی ترلاسه نه کړي مګر حتی د دې شی ترلاسه کولو وروسته، دوی به ریښتینې خوښۍ تجربه نه کړي، سره له دې چې لنډمهاله خوښۍ راوړي د ځمکني خوښۍ سراب تعقیبولو څه معنی لري چې یوازې د ماتولو ژمنې کوي؟ خلک باید ساده ژوند وکړي، پرته له دې چې ډیری شتمنیو ته اړتیا ولري چې دوامداره پاملرنې ته اړتیا لري.

* * *

زما جنت زما دننه دی لکه څنګه چې زه د خدای له نعمتونو څخه خوند اخلم، زه د هغه شکر ادا کوم، او زما داخلي خوښۍ وده کوي پرته له دې داخلي قناعت څخه، حتی د ځمکې خوښۍ او خوښۍ هم دوزخ کیږي زه پوه

شوی یم چې د دې داخلي خوښۍ پرته، د مسؤلیتونو بار چې پر ما ایښودل شوی و، زما سوله به یې غلا کړې وای او ما به یې له خپلې خوښۍ څخه بې برخې کړې وای.

* * *

که شتمني د ناروغۍ او ستونزو سره یوځای شي، نو پایلې به یې بې شمیره وي حفظ الصحه او روغتیا پاملرنه د لویدیځ د ځواکونو څخه دي. زیانمنونکي حشرات او وژونکي میکروبونه په پرمختللو هیوادونو کې په مؤثره توګه کنټرول کیږي، پداسې حال کې چې دوی په نورو کې ډیر دي. مګر د دې آفتونو له منځه وړل د لاسته راوړنې لوړ ټکی نه دی، ځکه چې په پرمختللو هیوادونو کې نور ډوله کړاوونه شتون لري، لکه د قسطونو پیرود سیسټمونو له امله د بیلونو تادیه کول او د ساه بندولو مالي بحرانونه - هغه کړاوونه چې خوب ګډوډوي او د ذهن سوله کمزورې کوي.

* * *

موږ د هماغه شعور یوه نه بېلېدونکې برخه یو چې له هغې څخه دا لوی کائنات راپورته شوی دی.

* * *

آیا تاسو کله هم د پسونو یوه ډله لیدلې ده؟ که چیرې یو یې ټوپ ووهي، نو پاتې ډله یې پرته له ځنډه تقلید کوي ډیری خلک داسې دي چې یو څوک ممکن یو نظر راوړي یا یو نوی رجحان معرفي کړي، او نور به سمدلاسه په ډله ییزه توګه کودتا وکړي او کاپي یې کړي. دا نمونه د نسلونو راهیسې دوام لري هر ملت خپل دودونه او دودونه لري، او موږ نشو کولی ادعا وکړو چې ټول یې سم یا سم دي مګر څوک پوهیږي؟ شاید د دې دودونو او دودونو ځینې یې بې معنی او بې معنی وي.

* * *

کله چې د فکرونو ګډوډ طوفان کم شي، موږ د سولې سلطنت ته ننوځو او الهي حضور ته لمس کوو

* * *

د خدای په اړه فکر وکړئ، یا د یوې ښکلې منظرې په اړه چې سوله هڅوي، یا د خوښۍ او خوندورې تجربې په اړه فکر وکړئ مثبت، ارام ذهني فعالیت ځواکمن او تازه کوونکی دی.

* * *

موږ په یوه ګډوډ او ګډوډه نړۍ کې ژوند کوو تاسو شاید فکر وکړئ چې پیسې د خوښۍ معنی لري، مګر کله چې تاسو یې ترلاسه کوئ، تاسو وموموئ چې تاسو لاهم ناخوښه یاست تاسو ممکن شتمني ترلاسه کړئ او خپله روغتیا له لاسه ورکړئ (خدای مه کړه) یا تاسو ممکن ښه روغتیا ولرئ او

خپلې پیسې له لاسه ورکړئ یا تاسو ممکن شتمني او روغتیا دواړه ولرئ مګر د نورو سره ډیری ستونزې ولرئ، یوازې د مهربانۍ وړاندیز کوئ مګر په بدل کې یې نفرت او کرکه ترلاسه کیږي پرته له خدای پرته، پدې ژوند کې هیڅ شی تاسو ته په ریښتیا سره قناعت نشي ورکولی.

* * *

ځمکه د هغو کسانو لپاره د شکنجې خونه ګرځي چې د الهي پلان په ناپوهۍ کې ژوند کوي مګر کله چې تاسو د ژوند تجربې د خپلو ښوونکو په توګه ګورئ او له دوی څخه د دې نړۍ ریښتیني ماهیت او په کاسمیک ډرامه کې ستاسو ټاکل شوی رول زده کوئ، نو دا تجربې د تلپاتې قناعت او خوښۍ په لاره کې ارزښتناکه رڼاګانې ګرځي.

* * *

هلته، د بې تیاره تیارې هاخوا، بې غږه خاموشي، او بې تخلیقه هیڅ شی، ابدي جوهر پروت دی، کوم چې د وجود اصل او د ټولو قدرتونو او موجوداتو سرچینه ده، لیدل کیدونکی او نه لیدل کیدونکی.

* * *

خدای دا ځمکه زموږ لپاره یوازې د خوړلو، خوب کولو او مړه کیدو لپاره نه ده پیدا کړې، بلکې د دې لپاره چې موږ د هغه ارادۀ وپیژنو او د خپل وجود هدف درک کړو. یو څو هوښیارانو د کایناتي پلان معنی درک کړې ده، مګر ډیری خلک ړانده دي او د دې هدف څخه بې خبره دي.

* * *

پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه و؛ زما هدف دا و چې په انسانیت کې خپلو وروڼو او خویندو ته خدمت وکړم له همدې امله، خدای زما لپاره د ځان ملاتړ او خپل ماموریت بشپړولو لپاره ډیری فرصتونه پرانیستل.

* * *

خدای دا کاینات د یو ثابت او نه بدلیدونکي قانون سره سم د فعالیت لپاره رامینځته کړی که موږ د دې نړیوال قوانینو څخه کوم یو سرغړونه وکړو، موږ ځان ته سزا ورکوو. یو څوک چې د یوې لوړې ودانۍ له بام څخه ټوپ وکړي د هغه هډوکي به مات کړي له همدې امله، موږ نشو کولی د جاذبې قانون له پامه وغورځوو پرته لدې چې پایلې یې وګالو.

* * *

کله چې موږ د نړۍ تمدنونو ته ژوره کتنه کوو او د لرغونو تمدنونو پټ رازونه لټوو، نو یو لوی انځور راڅرګندیږي، چې یو بل سره تړلي کرښې، متنوع فصلونه او دقیق توضیحات لري، او موږ ګورو چې انسان په ورته وخت کې انفرادي او ټولنیز طبیعت لري.

* * *

که خدای غوښتل چې موږ یوازې په مادي شعور کې ژوند وکړو، نو موږ به په بشپړ ډول له مادي شیانو څخه راضي او په دنیاوي لارو چارو به راضي وو.

* * *

د خوبونو هاخوا د پاکوالي، سولې او خوښۍ وړانګې زموږ په اړینو ژورو کې ځلیږي او نڅا کوي.

* * *

د هرې تجربې سره چې زموږ د ژوند په اسمان کې زموږ د دې ځمکنې سفر په جریان کې څرګندیږي، موږ باید زده کړو چې څنګه خپل پوهاوی پراخ کړو او څنګه د هغو شرایطو په اړه ډیر پوه شو چې زموږ شاوخوا دي یا موږ ترې تیریږو، او بیا به موږ وکولی شو په ښه همغږۍ کې ژوند وکړو او د خلکو او ژوند سره په اسانۍ سره معامله وکړو.

* * *

ډیری خلک د نورو تقلید کوي یو شخص باید اصلي او تخلیقي وي، او په هر هغه څه کې مهارت ولري چې دوی یې کوي.

په ختیځ کې، لومړنی تمرکز د روحاني خوښۍ په کرلو باندې دی، پداسې حال کې چې د ژوند مادي اړخونه ډیری وختونه له پامه غورځول شوي دي. په لویدیځ کې، ځینې مادي اسانتیاوې شتون لري مګر ډیر لږ رواني خوښۍ. هغه څه چې اړتیا لري د دواړو ترمنځ توازن دی، ځکه چې د ژوند یوازې په یوه اړخ تمرکز کول د عدم توازن او د ژوند غوښتنو سره په منطقي ډول د چلند کولو ناتواني لامل کیږي.

* * *

تر ټولو لویه خوښي - د الهي خوښۍ وروسته - د یو کس لپاره دا ده چې د خپلو نږدې خپلوانو سره په سوله کې وي چې د کال هره ورځ ورسره ژوند کوي.

خلک ډېر وخت په بېړه او بې صبرۍ سره تېروي او ډېر څه نه ترلاسه کوي. لږ وقفه د فکر کولو او د دې پوهېدو لپاره چې ژوند څه وړاندې کوي، هڅه وکړئ.

* * *

موږ باید د سولې په باغونو کې د حکمت داخلي ودانۍ جوړولو لپاره کار وکړو چې د بې شمیره حیرانونکو روحاني فضیلتونو ګلونو سره غوړیږي او ځلیږي.

* * *

داخلي همغږي د ځواک یوه بډایه سرچینه ده او د نوي کیدونکي انرژۍ تولیدوي

* * *

ژوند ته په کتلو سره، سړی پوهیږي چې بریالیتوب اسانه نه دی ژوند ډیری وخت سخت او نه بخښونکی وي، او موږ باید د ژوند د ګټلو لپاره مبارزه وکړو د هغه هڅو په اړه فکر وکړئ چې ستاسو د بدن د ساتلو او د هغې د روغتیا او ناروغۍ څخه پاک ساتلو لپاره اړین دي! حتی که تاسو پدې کې بریالي شئ، دا بریالیتوب لنډمهاله دی بدن - تاسو اوږد ژوند وکړئ - په پای کې به آرام شي اړتیا د مطلوب بریالیتوب ترلاسه کولو لپاره د داخلي او بهرنیو دواړو ډیری ځواکونو سره د مبارزې امر کوي دا ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول کار کوي ترڅو تاسو د هر ډول ریښتینې مهمې لاسته راوړنو څخه محروم کړي

* * *

هڅه وکړئ چې په ټولو شرایطو کې ارام اوسئ، او پریږدئ چې ستاسو د سولې تخم د خوښۍ او قناعت موسکا سره غوړ شي.

* * *

حتی لوی اولیاء هم بشپړ نجات نه ترلاسه کوي تر هغه چې دوی خپله بریا - خپلې روحاني تجربې او لوړې پوهې - له نورو سره شریکې نه کړي او د روحاني پوهې ته د رسیدو کې مرسته وکړي. له همدې امله هغه کسان چې دې مرحلو ته رسیدلي او داسې حالتونو ته رسیدلي دي لیواله دي چې هغو کسانو ته پوهه ورکړي چې ورته اړتیا لري. که تاسو ریښتینې بریا غواړئ، نو تاسو به نه یوازې خپله خوښي خوندي کړئ بلکې د نورو خوښي هم خوندي کړئ.

* * *

هر څوک چې هوښیار وي کولی شي پیسې وګټي، خو که دوی په زړه کې مینه ولري، دوی به هیڅکله دا پیسې د ځان غوښتنې لپاره ونه کاروي؛ بلکه، دوی به یې له نورو سره شریک کړي. پیسې د خود غرضه او بخیلانو په لاسونو کې لعنت او بدبختي ده، او د هغو کسانو په لاسونو کې برکت او ډالۍ ده چې مهربان زړونه او سخاوتمند روحونه لري.

* * *

یو څوک ممکن د اوږدې مودې لپاره چوپ پاتې شي، له خپلې کورنۍ سره له خبرو کولو ډډه وکړي پداسې حال کې چې دا کس ممکن یو څه داخلي سوله ترلاسه کړي، د دوی چلند خود غرضه او د دوی د کورنۍ خوښۍ ته زیان رسونکی دی دوی نشي کولی په ریښتیا بریالي وګڼل شي پرته لدې چې د دوی عزیزان هم د دوی له لاسته راوړنو څخه ګټه پورته کړي. په ورته ډول، د مادي بریالیتوب ترلاسه کول یوازې زموږ د حق په اړه ندي چې

یوازې له سوکالۍ څخه خوند واخلو؛ دا زموږ اخلاقي مسؤلیت هم لري چې نورو ته د دوی د مالي او ژوند شرایطو ښه کولو کې مرسته وکړو.

* * *

زه د خپل پاک وجدان د دیوالونو تر شا خوندي یم، ما تیاره ماضي سوځولې ده او زه یوازې د نن ورځې په اړه اندیښمن یم.

* * *

نن زه پوه شوم چې زه د لویې ښېګڼې له رڼا سره یو ځای یم او زه د هغو کسانو لپاره یو څراغ یم چې د غمونو د سمندر د څپو په وړاندې مبارزه کوي.

* * *

خلک د بریالیتوب په اړه مختلف نظرونه او نظریات لري، چې په ژوند کې د دوی د هیلو پورې اړه لري. دا غیر معمولي نه ده چې ځینې خلک واوري چې بریالیتوب د غلا سره مساوي کوي، داسې شیان وایي چې "هغه یو بریالی غل و!" دا په ګوته کوي چې بریالیتوب په ټولو بڼو او ډولونو کې مطلوب او غوښتل شوی دی. په هرصورت، زموږ بریالیتوب باید نورو ته زیان ونه رسوي.

د بریالیتوب لپاره یو بل معیار هم شته: کله چې موږ د ځان لپاره همغږي او ګټورې پایلې راوړو، نو موږ باید نور هم په خپل بریالیتوب کې شامل کړو او د هغې میوې ورسره شریکې کړو.

بریالیتوب د یو کس د خپل چاپیریال دننه د قناعت او رضایت معنی لري. ریښتینې بریالیتوب د هغو کړنو پایله ده چې د صداقت پر اصولو ولاړې دي، او دا د نورو خوښۍ او هوساینه د یو چا د خپلې خوښۍ د یوې نه بېلېدونکې برخې په توګه شاملوي. که موږ دا اصل په خپل مادي، فکري، اخلاقي او معنوي ژوند کې پلي کړو، نو موږ به د بریالیتوب بشپړ او جامع تعریف ولرو.

* * *

دلته په دې محدوده نړۍ کې، موږ اوږدوالی، پلنوالی او کثافت درک کوو، مګر یوه بله کچه شتون لري چیرې چې ابعاد شتون نلري؛ هرڅه روښانه او شفاف دي - هرڅه شعور او ادراک دی د خوند احساس ادراک دی، لکه څنګه چې د بوی حس دی زموږ احساسات، فکرونه او بدنونه د شعور حالتونه دي لکه څنګه چې موږ په خوبونو کې لیدلی شو، اوریدلی شو، بوی کولی شو، خوند اخلو او لمس کولی شو، نو په دې لوړه کچه کې هم، ایا موږ دا ټول احساسات د خالص شعور له لارې تجربه کوو؟

* * *

اې ربه، موږ ته د خپل نږدېوالي احساس راکړه، موږ د غوښتنو له بندونو څخه خلاص کړه، او موږ ته داسې داخلي خوښي راکړه چې د ژوند تجربو او د هغې د بدلیدونکو پیښو لخوا اغیزمنه نه شي.

* * *

کله چې زموږ ذهنونه د لوړو ادراکونو سره سمون ولري، روحاني شعور زموږ دننه راڅرګندیږي او موږ د الهي حکمت او مینې حیرانونکي حیرانتیاوې تجربه کوو.

* * *

که موږ په بشپړه توګه له خدای سره مینه وکړو او په خپلو ټولو فکرونو او زړونو سره هغه ته مخه کړو، موږ به هغه ته نږدې احساس وکړو او موږ به ومومو چې هغه په ژوند کې د امنیت ترټولو لوی ځای دی.

* * *

په ظاهري تشه، پراخه فضا کې، یو کاسمیک اړیکه او یو ابدي ژوند شتون لري چې موږ د کایناتو ټولو ژوندیو او بې جان شیانو سره یوځای کوي - د ټول وجود له لارې د عالي ژوند یوه څپه بهیږي ابدیت زموږ ریښتینی کور او دایمي استوګنځی دی، او زموږ شتون په دې بدنونو کې لنډمهاله دی، لکه د یوې کاروان لپاره چې د صحرا په اوږدو کې سفر کوي لنډمهاله وقفه.

* * *

کله چې موږ ځانونه د روح د تخلیقي ځواکونو سره سمون ورکړو، موږ به د هغه نړیوال او لامحدود ذهن سره وصل شو چې زموږ د لارښوونې او زموږ د ستونزو د حل کولو توان لري. تخلیقي ځواک به زموږ د وجود له لویې سرچینې څخه په دوامداره توګه موږ ته راشي، او موږ ته به دا توان راکړي چې زموږ د فعالیت په هره برخه کې تخلیقي بریا ترلاسه کړو.

* * *

مینه د باور، زغم او متقابل درناوي په چاپیریال کې وده او غوړیږي

* * *

ای ربه، موږ ته د پاکو افکارو او ښو عادتونو په رڼا برکت راکړه، ترڅو که د بدو عادتونو او منحرفو افکارو تیاره موږ ته راشي، نو سمدلاسه له منځه لاړه شي او له موږ سره مرسته وکړه چې له تا سره په داسې ژوره مینه کې مینه وکړو چې نه مادي وهمونه او نه هم دنیاوي لالچونه موږ نشي نیولی یا زموږ ذهنونه او زړونه نشي نیولی.

* * *

هغه شیان چې په اسانۍ سره ترلاسه کیږي ډیر لږ ارزښت لري. موږ دا د لویو سړیو او ښځو د ژوند له مطالعې څخه پوهیږو او دا چې دوی څنګه د خپلو whole ننګونو ...

ارزښتونو د لوړولو، د ژورو مطالعاتو او د ځان غوښتنې څخه د ځان ساتلو له لارې لوی شوي دي. هغه پایلې چې دوی ترلاسه کړې او هغه لاسته راوړنې چې دوی ترلاسه کړې دي د هغو هڅو په پرتله خورا لویې وې چې دوی یې کړي دي.

* * *

ریښتینې ازادي د انتخاب په آزادۍ کې ده چې د حکمت لخوا لارښوونه کیږي او د پوهې، سموالي او ټینګې ارادې لخوا ملاتړ کیږي.

* * *

کله چې تاسو خپله اراده، هوډ او شعوري بصیرت راویښ کړئ، نو ناڅرګند ځواکونه د لوړ شعور څخه - د روح د بصیرت له لارې - راښکاره کیږي ترڅو ستاسو سره مرسته وکړي او د خدای په مرسته رواني آرامۍ او خوښۍ ته لارې روښانه کړي.

* * *

یو کس باید د خپل ځان د هڅو له لارې د روح لارې پرانیزي هیڅوک په خپله خوښه د سولې او خوښۍ په پرتله رنځ او بدبختي نه غوره کوي جهالت د رنځ ریښه ده او هغه خنډ چې باید لرې او له منځه یوړل شي جهالت یو زیان رسوونکی واښه دی، ژورې ریښې لري، چې د انسانیت په باغ کې وده کوي، ښه او ګټور نباتات راټولوي جهالت باید د نه ماتیدونکې ارادې او کلک هوډ سره له منځه یوړل شي د ذهن خاوره باید د دقیق ذهني تمرکز سره [په مثبتو] او ښه تخمونو سره وکرل شي چې د ایمان په اوبو سره اوبه کیږي کله چې د مینې حیاتي او ګرمې وړانګې ځلیږي، د نیکمرغۍ تخم به وده وکړي او پرازیتي بوټو او واښو باندې به بریالي شي، ځکه چې تیاره د رڼا په شتون کې شتون نلري.

* * *

د مادي شیانو خوښۍ له منځه ځي او ورکیږي، خو الهي خوښۍ هیڅکله نه کمیږي دا یوه الهي خوښي ده چې بې پایه او له تشریح څخه بهر ده.

* * *

موږ باید هیڅکله د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره له غلطو لارو چارو کار وانخلو، او نه هم باید هغه سوله او معنوي شتمني چې موږ یې په ځان کې لرو د خیالي آرامۍ او ځلیدونکي ژوند په لټه کې پریږدو چې ممکن زموږ په وړاندې د دوزخي کړنو او ویجاړونکو اغیزو سره ځړول شوي وي.

* * *

ارامتیا د الهي حضور د ثبتولو لپاره غوره کیمره ده د پاک او دقیق متمرکز سکون د لینز له لارې، مبارک انځور به د بشپړ وضاحت سره څرګند شي.

* * *

په حقیقت کې، ټول حکمت ستاسو په دننه کې دی او تاسو یوازې دا اړتیا لرئ چې په شعوري ډول ترې خبر شئ.

* * *

قناعت په ځان ښه والي کې دی، نو نور ستاسو په لټه کې وي پرځای د دې چې تاسو یې وغواړئ مینه او ملګرتیا باید پرته له تمې یا غوښتنې څخه ورکړل شي، ځکه چې تمه کرکه او تریخوالی رامینځته کوي حتی کله چې د ځان ښه والي لپاره هڅه کوئ، یو څوک باید یوازې، خوندي او د خپلو فضیلتونو او ځان ارزښت په کلا کې په سوله کې ودریږي.

* * *

د خوښ□ او خوشبین□ اوبه دې تل زما له زړه څخه بهیږي، او د دوی تازه څاڅکي دې ټولو هغو کسانو ته چې زه یې وینم، لمس کړي.

* * *

روحاني خوښي په روح کې د نورو سره د هر ډول مرستې کولو لیوالتیا رامینځته کوي، او د هغو اصلاح شویو اخلاقي خوښیو د ستاینې وړتیا رامینځته کوي چې د خوښ□ لامل کیږي، په دې توګه د خامو خوښیو په لور تمایل کموي.

* * *

مهمه نه ده چې ستاسو رول څومره کوچنی وي، دا د کاسمیک لوبې د بریالیتوب لپاره د ونډې اخیستنې له پلوه د لویو رولونو په څیر مهم پاتې کیږي چې روحونه یې د ژوند په سټیج کې ترسره کوي.

* * *

نړیوال شعور یو مطلق، لامحدود شعور دی، چې په دوامداره توګه ځان نوي کوي او په خپل تخلیق کې نه ختمیدونکی دی، او ستاسو له لارې هڅه کوي چې د ځان یو ځانګړی اړخ څرګند کړي.

* * *

که تاسو یو ځل هم الهي مینه وڅکئ، نو هیڅکله به یې پریږدئ ځکه چې په ټوله کایناتو کې د دې په څیر بل هیڅ شی نشته.

* * *

هغه کسان چې خدای پیژني ډېر پرمختللي روحاني پړاوونو ته رسېدلي دي، داسې چې دوی یوازې ګناهکارانو ته د روحاني مشورې ورکولو سره قناعت نه کوي، بلکې دوی کولی شي - د خدای په فضل او مرسته - دوی ته هغه روحاني ځواک ورکړي چې دوی د دوی د ګناهکارو اعمالو له پایلو څخه خلاصوي.

* * *

ښول ښه او بد عملونه د دماغ په حجرو کې ژوند کوي او د نیکو یا بدو عادتونو یا فکري تمایلاتو په توګه ځرګندیږي. یو څوک چې د غیر صحي عادتونو څخه رنځ وړي ځکه چې د دوی دماغ حجرې د دې عادتونو ځواک سره چارج شوي دي کولی شي ځان د ارادې، مراقبت، صادقانه دعا، او دوامداره مثبت تایید له لارې آزاد کړي تر هغه چې د دوی ښول ناغوښتل شوي عادتونه د سولې او آرام□ په نیکو عادتونو بدل شي. دا هغه وخت پیښیږي کله چې په سمه توګه لارښوونه شوې ژوند□ قوه د دماغ حجرو غیر معمولي طبیعت بدلولو لپاره کار کوي، ترڅو دا حجرې د ښولو ښو، نیکو او ښکلي شیانو څخه ډکې شي.

* * *

پوهه داخلي سترګه، د روح لید او د زړه دوربین دی دا د ذهن د ارامتیا او د وجدان د پاکوالي ترمنځ توازن دی.

* * *

هره ورځ موږ مختلفې صحنې ګورو، او هره ورځ د زده کړې لپاره یو نوی درس راوړي. تمه کیږي چې یو څوک به د خپل وجود په وروستي هدف تمرکز کولو سره درس زده کړي: د خپل وجود سرچینه او د خپل ژوند بنسټ وپیژني.

راځئ چې د تیرو غمونو د هېرولو لپاره کار وکړو او هوډ وکړو چې په هغوی باندې فکر ونه کړو، په نه ستړې کېدونکې هوډ او فعالې ارادې سره، راځئ چې خپل ژوند نوی کړو، خپلې بریاوې لوړې کړو، او په ځان کې ښې عادتونه او غوره ځانګړتیاوې وروزو.

خدای زما ځواک دی او زه په بل هیڅ ځواک باور نه لرم.

د ژوند په جګړو کې برخه واخلئ او تر پایه پورې دوام ورکړئ، هیڅکله مه تسلیمیږئ هیڅکله مه وایئ، "زه لاره نشم موندلی، نو زه به هڅه کول پریږدم" که تاسو غلط□ کړې وي نو لارښوونه وغواړئ، مګر هیڅکله هڅه کول پریږدئ ډیری د خنډونو سره مخ کیدو پر مهال ماتې مني هغه کسان چې ناکام کیږي باید د بریالي خلکو سره ملګرتیا وکړي، نه د ناکامیو سره. د بریالیتوب لپاره هوډمن اوسئ؛ پریږدئ چې دا ستاسو په ژوند کې فلسفه وي.

هره ورځ موږ باید خپل فزیکي ځواک پیاوړی کړو، خپل ذهني ځواک زیات کړو، او د مراقبت، سالم فکر کولو، او مثبت، ګټور کار له لارې خپل ریښتیني ځان وپیژنو چې بدن، ذهن او روح ته ګټه رسوي.

کله چې تاسو غواړئ یو ښه عادت رامینځته کړئ یا یو بد عادت پریږدئ، نو د دماغ حجرو باندې تمرکز وکړئ چیرې چې د مختلفو عادتونو

میکانیزمونه میشت دي د ښه عادت رامینځته کولو لپاره، لومړی په خاموش سره کښینئ او مراقبه وکړئ، د الهي لارښوونې په لټه کې شئ.

خپل ذهن په تندي کې د ارادې په مرکز، د خپلو ابرو تر مینځ متمرکز کړئ، او په کلکه هغه عادت تایید کړئ چې تاسو یې غواړئ په خپل دماغ کې ځای په ځای کړئ کله چې تاسو غواړئ بد عادتونه له منځه یوسئ، نو خپل پام د ارادې په مرکز هم متمرکز کړئ او په کلکه تایید کړئ چې ټول هغه ځایونه چې دا عادتونه یکې ځای پر ځای شوي دي له منځه وړل کیږي.

د تمرکز او ارادې په ځواک سره، تاسو کولی شئ حتی د زړو عادتونو ژورې درزونه له منځه یوسئ.

ځان ته په وار وار تایید کړئ چې تاسو د خپل دماغ څخه د غیر صحي عادتونو د له منځه وړلو لپاره اراده لرئ د دې تایید لپاره غوره وخت سهار وختي دی کله چې ستاسو اراده او تمرکز په خپل اوج کې وي ځان ته دا تاییدولو ته دوام ورکړئ چې تاسو د ټولو حکمونو څخه آزاد یاست، او یوه ورځ به تاسو وموميئ - د خدای په مرسته - چې تاسو په حقیقت کې ځان د هغه عادت څخه آزاد کړی دی چې تاسو یې غواړئ مات کړئ.

له هر هغه څه چې ویریږئ، هغه له خپلو فکرونو څخه لرې کړئ او خدای ته یې پریږدئ په خدای باور ولرئ او باور ولرئ چې هغه ستاسو سره د مرستې توان لري، او پوه شئ چې ډیری رنځونه د اندیښنې او اضطراب څخه سرچینه اخلي.

ولې اوس باید رنځ وخورې کله چې هغه څه چې تاسو یې ویره لرئ لا نه دي پیښ شوي؟ څرنګه چې زموږ ډیری ګډوډي له ویرې څخه راځي، که موږ له خپل ژوند څخه ویره لرې کړو نو موږ به آزاد احساس وکړو او درملنه به یې سمدستي وي.

هره شپه، مخکې له دې چې ویده شئ، ځان ته ډاډ ورکړئ چې خدای ستاسو سره دی، ستاسو ساتنه او څارنه کوي. د هغه محافظتي رڼا تصور کړئ چې له ټولو خواوو څخه ستاسو شاوخوا ده، او تاسو به د هغه حیرانونکې ساتنه احساس کړئ.

په دې کاسمیک ډرامه کې، د ټولو نسلونو انسانان د وخت په سټیج کې د ژوند ډرامه ترسره کوي.

موږ باید د ژوند معنی درک کړو پرته لدې چې په خپلو لنډمهاله رولونو کې ډیر بوخت شو یا ډیر تمرکز وکړو. زموږ د ژوند پوهه ډیری وختونه تحریف شوې او غلطه وي ځکه چې موږ یې د ځان غوښتنې او محدود لید له

لارې ګورو؛ که موږ د روح په سترګو وګورو، موږ به شیان د بشپړ مختلف لید څخه وګورو.

کله چې موږ د حکمت سترګې پرانیزو، موږ د خدای هر اړخیزه رڼا وینو، او په دې رڼا کې موږ خپل روحاني طبیعت درک کوو، کوم چې د نړیوال شعور د طبیعت انعکاس دی چې د کایناتو په ټولو ذراتو او برخو کې نفوذ کوي.

روحاني حقایق زموږ شاوخوا ګرځي، زموږ د ټولو سترګو دروازو ته ټک وهي، موږ ته هڅوي چې د تیارې پر ځای رڼا ووینو، د ناپوهۍ پر ځای په حکمت سره عمل وکړو، خپل زړونه د نفرت پر ځای په مینه ډک کړو، او د سولې په رامینځته کولو او زموږ نړۍ ته د کثرت او امنیت راوستلو کې همکاري وکړو. کله چې موږ دا کار کوو، ناپوهي به ورکه شي، د نړۍ توپیرونه به ورک شي، موږ به په تنوع کې یووالي ووینو، او موږ به د الهي ارادې سره ډیر همغږي شو.

زموږ اړیکه له خدای سره سمه یا بې مینې نه ده، لکه د کار ورکوونکي او کارمند ترمنځ چې وي موږ د هغه ماشومان یو، او زموږ لپاره د هغه پاملرنه دوامداره ده؛ هغه تل زموږ خبرې اوري موږ د هغه د وجود یوه نه بېلېدونکې برخه یو، او زموږ اړیکه له هغه سره ژوندۍ او خوځنده ده هغه موږ ته د مینې، پوهې، بصیرت، ښه ارادې او روحاني ځواک نه ختمیدونکې شتمني ورکړې ده، مګر زموږ ډیری یې دا شتمني په هیڅ شی نه ده ضایع کړې.

خدای غواړي چې موږ په امنیت، سولې او دوستانه همکارۍ کې ژوند وکړو، لکه څنګه چې د یوې شریفې او مینې کورنۍ غړو ته مناسب دی، مګر حرص او خود غرضه محاسبې د خلکو په روحونو کې ریښې نیولي او د کورنۍ ترمنځ یې درز رامینځته کړی دی.

خدای غواړي چې موږ باداران واوسو، خو موږ غلامان کېدل غوره کړي دي. انسانیت له خپل آسماني کور څخه ډېر لرې تللی او د خدای او خدای سره د نږدېوالي احساس کولو داخلي جنت یې له لاسه ورکړی دی، او دا به د شخصي هڅو پرته دا جنت بیرته ترلاسه نه کړي. خدای موږ په خپل شکل کې پیدا کړي یو، مګر دا حقیقت زموږ له ذهنونو څخه تښتیدلی دی.

موږ دې وهم ته تسلیم شوي یو چې زموږ برخلیک سختي ده او زموږ برخلیک فنا ده، او موږ باید د حکمت په خنجر سره د وهم پرده وغورځوو ترڅو د پردې تر شا روښانه حقیقت وګورو.

خدای پاک زما د ژوند په دې اوږدو کلونو کې ماته د خوښۍ برکت راکړی دی، که خلک زما په مخ د قناعت موسکا ویني یا نه، الهي خوښي تل زما سره ده او هیڅکله ما نه پرېږدي. د خوښۍ لوی سیند زما د شعور د شګو

لاندې په دوامداره توګه بهیږي او د برکت لرونکو چینو په څیر راوځي چې زما د ژوند باغونه اوبه کوي.

نه د ژوند ناڅاپي بدلونونه زما سکون ګډوډولی شي، او نه هم د مرګ ویره هغه روحاني خوښي لرې کولی شي چې زه یې احساسوم.

دا ستونزمنه وه چې دا حالت دایمي او نه بدلیدونکی شي، مګر د روح میوې چې زه یې اوس خوند اخلم او له نورو سره یې شریکوم د ټولو هغو هڅو ارزښت درلود چې ما پکې کړې وې.

زه فکر کوم او د الهي روح په لارښوونه عمل کوم پیسې هیڅکله زما په ژوند کې هدف نه دی، بلکې په انسانیت کې د خپلو وروڼو او خویندو خدمت کول دي له همدې امله، خدای زما لپاره د نیکمرغۍ ډیری دروازې پرانیستې دي ترڅو ځان بسیا کړم او خپل ماموریت بشپړ کړم او هرکله چې زه مرستې ته اړتیا لرم، خدای سمدلاسه یې چمتو کوي.

زما یوازینۍ هیله ستاسو خدمت کول دي، او له همدې امله زه دلته یم.

د خدای قدرت ستاسو په ژوند کې هم کار کوي تاسو به دا حقیقت پخپله تجربه کړئ کله چې ستاسو باور پیاوړی شي او تاسو پوه شئ چې ریښتینې شتمني د مادي بریالیتوب څخه نه بلکې د لوی خدای څخه راځي.

هره شیبه چې تاسو له خدای سره تیروئ ستاسو د نهایی ګټې لپاره به وي، او هر هغه څه چې تاسو یې د مینې او د خدای د رضا لپاره ترسره کوئ ستاسو لپاره به د ابدیت په کتاب کې ولیکل شي.

د خپلو ژورو فکرونو یوازیتوب ته لاړ شئ او د خاموشۍ له چینې څخه بهیدونکې سولې څخه خوند واخلئ.

که موږ ښه کارونه وکړو، نو موږ خوښۍ او برکتونه ترلاسه کوو، او که موږ بد کارونه وکړو، نو موږ د بحرانونو او ستونزو مختلف ډولونه او درجې ترلاسه کوو.

هر ښه عمل د یوې چړې په څیر دی چې موږ یې د شعور په خاوره کې کیندو ترڅو د الهي خوښۍ سرچینه راوباسئ.

د ځان تفتیش او سپړنې په سمندر کې ډوبیدل زده کړئ، که هغه د ښو کتابونو، عقیدې، ستونزو، فلسفې، یا داخلي خوښۍ سره تړاو ولري، دا درک کړئ چې عادي [غوره] یوازیتوب د ریښتینې خوښۍ قیمت دی.

که څه هم ژوند غیر متوقع، مغشوش او پراسرار ښکاري، له شکونو او هر ډول ستونزو او بدلونونو ډک دی، موږ د خدای د دوامداره ساتنې لاندې پاتې یو. موږ باید د پیښو په وړاندې مسایل مبالغه نه کړو یا خپل ارامتیا له لاسه ورنکړو، ځکه چې که موږ ویره پرېږدو چې موږ غالب کړي، موږ بدۍ ته ځواک ورکوو او د هغې ریښې ژورې کوو، کوم چې د ویرې او اضطراب په خاوره کې وده کوي او وده کوي.

هره شپه له ځانه وپوښتئ: تاسو څومره وخت له خدای سره تېر کړی دی، څومره مو فکر کړی دی، څومره مو لاسته راوړنې کړې دي، د نورو لپاره مو څومره کار کړی دی، او څومره مو خپلې غوښتنې کنټرول کړې دي؟

موږ باید د ژوند په ازموینو کې د تلپاتې خوښ او سولې تمه ونه کړو؛ بلکه، موږ باید هغه په ځان کې ولټوو او کشف کړو. بیا، هر هغه تجربې چې موږ ترې تیریږو، موږ به ورسره په ورته ډول معامله وکړو لکه څنګه چې موږ په فلم کې د بل چا تجربې ګورو، که خوندور وي یا دردناک.

یو څوک کولی شي خپلې ټولې تجربې په دردناکو او بدبختیو بدلې کړي که چیرې دوی خپل ذهن ته اجازه ورکړي چې دا کار وکړي. دوی ممکن له ښې روغتیا څخه خوند واخلي مګر بیا هم د هغې ارزښت نه درک کوي. مګر که دوی ناروغه شي، نو بیا به دوی ځان عاجز کړي او د هوساینې نعمت ستاینه وکړي. موږ باید د خدای احسان ومنو او د هغه د هغو نعمتونو لپاره مننه وکړو چې هغه یې موږ ته راکوي پرته له دې چې د ناوړه شرایطو انتظار وکړو چې موږ شکر وباسو او د هغه فضل ومنو.

ژوند باید د فکر او عمل ترکیب وي کله چې یو څوک خپل رواني توازن له لاسه ورکوي، نو دوی د اندیښنو، د غم د وربځو او د دردونو د بریدونو سره مخ کیږي او که دوی هڅه وکړي چې د روغتیا، سوکال او حکمت قوانین مات کړي، نو دوی به خامخا د ناروغ، فقر او ناپوه سره مخ شي.

موږ باید خپلې ارادې پاکې وساتو، خپلې انګېزې پاکې وساتو، او په داسې ډول عمل وکړو چې موږ ته ذهني سکون راولي، او د ژوند شرایطو ته اجازه ورنکړو چې زموږ سوله ګډوډ کړي او زموږ خوښ له منځه یوسي.

غمجن زړونه او مات شوي فکرونه ما جذبوي، مهمه نه ده چې څومره لرې وي.

د خپلې مینې ځلیدونکي سلطنت حدود پراخ کړئ ترڅو ورو ورو خپله کورن، ګاونډیان، ټولنه، هیواد، او ټول هوښیار هیوادونه او مخلوقات پکې شامل شي.

موږ باید خپل عقل هم پیاوړی کړو او د فکري او اخلاقي کمزور بار رد کړو چې له کلونو او نسلونو څخه په میراث پاتې دی. دا ناپاک باید د نوي هوډ او تولیدي عمل په اور کې وسوځول شي. د دې رغنده چلند سره، ریښتینی ژمن فرد کولی شي د آزاد او آزاد افق ته ورسیږي.

په ځان کې لامحدود ځواک فعال کړئ ترڅو تاسو د ژوند په سټیج کې خپل معتبر رول ولوبوی.

کله چې یو څوک د خدای پرته د شتمنیو، پیسو، شهرت یا بل څه عبادت پیل کړي، نو ناخوښي د دوی قسمت ګرځي هغه کسان چې خپل ټول پام په دې شیانو متمرکز کوي په حقیقت کې د دوی عبادت کوي، او له همدې امله دوی خدای ته نږدې نه کیږي بلکه له هغه څخه لرې کیږي مګر هغه کسان چې خدای ته فکر کوي، په هغه غور کوي، او په زړونو کې له هغه سره اړیکه لري هغه ته نږدې کیږي او د هغه سره په خاموشه اړیکه کې داخلي خوښۍ تجربه کوي.

یوازې خدای د انسان د خوبونو او د تلپاتې خوښۍ هیلو د پوره کولو توان لري، له همدې امله، هیڅ شی ته باید اجازه ورنکړل شي چې په زړه کې د خدای ځای ونیسي.

داسې مقدس نښې شته چې ممکن د سالک سره د خدای په یادولو او هغه ته نږدې کیدو کې مرسته وکړي مګر، که یو څوک د دې سمبولونو عبادت پیل کړي، نو د دوی زیان به د دوی ګټې څخه ډیر وي عبادت باید یوازې خدای ته متوجه شي، ځکه چې بل هیڅ شی د عبادت وړ ندي.

د عبادت د ډول په هر ډول وي، دا د خدای لپاره د منلو وړ ده تر هغه چې عبادت کوونکی یې د روحاني پوهاوي او د هغه لپاره د لیوالتیا سره ترسره کړي. مګر، ډیری خلک د عبادت جوهر نه پوهیږي، او د دوی فکرونه او زړونه له خدای څخه مراسمو ته اړول شوي دي، په دې توګه د دوی عبادت څخه ډیره ګټه نه پورته کوي.

ریښتیني عبادت کوونکي خپل شعور ته اجازه نه ورکوي چې په کوم انځور یا شکل پورې محدود وي، مګر دوی په ژوره مینه او بشپړ پام سره د ټولو انځورونو او بڼو تر شا الهي روح ته تمرکز کوي.

خدای مطلق او لامحدود دی، او هیڅ انځور یا مجسمه نشي کولی هغه ونیسي.

دا ویل کیدی شي چې خدای په هر هغه چا کې ځان ښکاره کوي چې له هغه سره په صادقانه توګه مینه لري او د هغه سره په همغږۍ کې وي، ځکه چې هغه هرچیرې شتون لري او له همدې امله په هرچا کې شتون لري مګر، هرڅوک د الهی شتون ښکاره کولو وړتیا نلري. لمر په سکرو او الماس دواړو کې په مساوي ډول ځلیږي، مګر الماس د لمر وړانګې ترلاسه کوي او منعکس کوي، پداسې حال کې چې سکاره نشي کولی.

په ورته ډول، ټول خلک د خدای په رڼا کې ډوب دي، مګر یوازې یو څو یې کولی شي دا رڼا ترلاسه کړي او په خپلو فکرونو او کړنو کې یې منعکس کړي. د دې کولو لپاره، دوی باید د مراقبت او د الهي تعلیماتو او احکامو په تعقیب سره ځانونه پاک کړي.

کله چې موږ د خدای نوم تلفظ کوو، موږ باید په ژوره او صادقانه توګه د هغه څه خبر شو چې موږ یې وایو که تاسو د لمانځه پرمهال د خلکو فکرونو ته وګورئ، نو تاسو به ومومئ چې ډېری یې د خدای پرته د هرڅه په اړه فکر کوي، که څه هم دوی د هغه نوم تلفظ کوي! داسې دعا بې ګټې او بې ارزښته ده.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید هڅه وکړو چې خپل ټول ذهنونه په خدای متمرکز کړو، پرځای د دې چې یوازې د هغه مبارک نوم تکرار کړو او زموږ فکرونو ته اجازه ورکړو چې ګډوډ شي. زما یوه ترور به خپلې دعاګانې په تسبیحو باندې لوستلې، کوم چې په ندرت سره د هغې له لاس څخه وتلې وې. مګر هغې یوه ورځ ماته اعتراف وکړ چې سره له دې چې څلویښت کاله د دې دعا عادت تمرین کړی، خدای د هغې دعاګانې نه دي ځواب کړې، هیڅ حیرانتیا نشته! د هغې "دعاګانې" د یو عصبي عادت څخه ډیر څه نه وو.

کله چې موږ دعا کوو، موږ باید د خدای پرته بل څه فکر ونه کړو موږ باید هڅه وکړو چې په خپل عبادت کې مخلص او په خپلو دعاګانو کې وقف شو د دعا د تسبیحو کارول او په دوامداره توګه د خدای نوم یادول په بشپړ ډول د منلو وړ دي کله چې عمل له زړه څخه سرچینه اخلي او د اخلاص او متمرکز ذهن لخوا ملاتړ کیږي. په هرصورت، دا عمل د وخت په تیریدو سره اتومات کیدی شي.

موږ باید د خدای نوم په خپلو زړونو کې په لیوالتیا او الهي مینې سره ووایو؛ دا ریښتینی عبادت دی چې د خدای زړه لمس کوي د خدای نوم په سړه سینه او سرګردانه ذهن سره ویل سپکاوی او بې احترامي ده کله چې یو څوک دعا کوي، د یو چا زړه او ذهن باید د خدای له مینې ډک وي.

اې ربه، ته هغه الهی شمالي ستوری یې چې زما سرګردانه فکرونه یې د ازموینو او کړاوونو په توپان سمندر کې رهبري کوي.

د لوړو یوګیک تمرینونو له لارې د ذهن تمرکز تمرین کول د خدای سره نږدې کیدو کې مرسته کوي، د جلال او شان عالي سرچینه، لکه څنګه چې دا د خدای په اړه فکر کولو او د هغه سره اړیکه نیولو کې مرسته کوي.

دا اړینه ده چې په اون کې یوه ورځ د خدای د فکر کولو لپاره روحاني اعتکاف (که امکان ولري) ته وقف کړئ او د سکون، سولې او داخلي سکون تجربه کړئ. په دې ډول تیر شوی وخت به د هغو ستونزو او اندیښنو لپاره یو آرامه مرهم وي چې تاسو ورسره د اون په پاتې ورځو کې مخ کیږئ.

هرڅوک باید هره اون یوه ورځ په انزوا یا "روحاني اعتکاف" کې تیره کړي ترڅو خپل احساساتي ټپونه او دردونه روغ کړي. کله چې هغه ورځ د سولې، خوښ او قناعت ورځ شي، تاسو به یې په اون کې په لیوالتیا سره انتظار وکړئ.

یوازېتوب د عظمت قیمت دی تاسو به د هغو حیرانونکو پایلو څخه حیران شئ چې ستاسو د ذهن، بدن او روح لپاره به د دې روحاني اعتکافۀ او ستاسو د روح او خدای سره د اړیکې له لارې ترلاسه شي. که تاسو د ریښتینې خوښۍ هیله لرئ، نو تاسو باید سهار وختي له خوبه پاڅیدو وروسته او همدارنګه د شپې له خوب څخه مخکې ځان د الهي سولې په سمندر کې ډوب کړئ.

د هند پوهان نه یوازې د یوې ورځې د انزوا مشوره ورکوي، بلکې هره ورځ د څلورو ځانګړو وختونو په اوږدو کې د خاموش مراقبت اړتیا باندې ټینګار کوي. سهار وختي، د پاڅیدو او د چا سره د لیدلو دمخه، یو څوک باید د آرامۍ او د سولې احساس څخه خوند واخلي. په غرمه کې، یو څوک باید د غرمې دمخه ذهن ارام کړي، او بیا د ډوډۍ دمخه د آرامۍ دورې څخه خوند واخلي. په پای کې، د شپې له خوب څخه مخکې، یو څوک باید یو ځل بیا د سولې حالت ته ننوځي.

هغه کسان چې په یوازېتوب کې او د دې څلورو ورځنیو دورو په اوږدو کې په دقت سره چوپتیا مراعاتوي، د خدای سره همغږي تجربه کوي. هغه کسان چې دا ټولې دورې نشي لیدلی، باید لږترلږه سهار او ماښام ساعتونه دې ته وقف کړي. په دې کولو سره، د دوی ژوند به د ښه والي لپاره بدل شي، او دوی به ریښتینې خوښۍ تجربه کړي. تجربه غوره ثبوت دی.

که تاسو د خپل بانکي حساب د پوښښ لپاره کافي فنډونه جمع کولو پرته چیکونه لیکلو او لاسلیک کولو ته دوام ورکړئ، ستاسو پیسې به ختمې شي. ستاسو د ژوند لپاره هم همداسې ده. ستاسو د ژوند په حساب کې د سولې منظم زیرمو پرته، ستاسو انرژي به ختمه شي، ستاسو سکون به ورک شي، او ستاسو خوښي به له منځه لاړه شي. لنډه دا چې، تاسو به بالاخره احساساتي، ذهني، فزیکي او روحاني افلاس سره مخ شئ، مګر په خدای ژوره ورځنۍ مراقبت به ستاسو احساساتي حساب ډک کړي.

<u>یو متقي سالک هره ورځ مراقبه کوي، د زړه په ټوله مینه او لیوالتیا سره له خدای سره اړیکه نیسي، له هغه څخه د ځان څرګندولو غوښتنه کوي. که تاسو د خدای عاشق یاست او د هغه د شتون تجربه کولو ته لیواله یاست، نو تاسو باید خپل ذهن او بدن د هغه په سوله کې ډوب کړئ، او ژوند به ستاسو به مخ موسکا وکړي، او ستاسو چارې به په ډیری لارو کې ښه شي.</u>

یو ارام سړی په ندرت سره تېروتنه کوي، او په هغه ځای کې بریالی کیږي چې زرګونه نور ناکام وي

هغه کسان چې د خدای په اړه فکر نه کوي یا د هغه پروا نه کوي خپه او بدبخت کیږي دوی خپه کیږي او د چلولو ماشینونو ته بدلیږي.

د حکمت او سولې لمر به د سکون په اسمان کې راپورته شي او ستاسو وجود به د هغې د شفا ورکولو وړانګو کې حمام کړي تر هغه چې تاسو روحاني هڅه وکړئ او په خپل زړه کې خدای ته لومړی ځای ورکړئ.

یوه سپوږمۍ د ټولو ستورو په پرتله روښانه ځلیږي لمر، چې کوچنی ښکاري، له ځان څخه په ملیونونو ځله لویې سیمې څخه تیاره لرې کوي په ورته ډول، یو ښه سړی، په ساده ډول په نړۍ کې د شتون له لارې، داسې وایبریشنونه خپروي چې د بدو خلکو لخوا خپاره شوي ډیری وایبریشنونه سره مقابله کوي او بې طرفه کوي.

د غور او فکر ورځ باید د ذهني او فزیکي آرامۍ او د داخلي سولې د کښت ورځ هم وي. هر هغه فعالیت چې حکمت او سوله راوړي په هغه ورځ یو برکتي فعالیت دی.

د مور او پلار د درناوي په اړه، مقدس کتابونو د هغوی سره د ښه چلند سپارښتنه کړې ده: "د خپل پلار او مور درناوی وکړئ" او "د مور او پلار سره مهربان اوسئ"

د انسان مور او پلار باید د خدای د استازو په توګه درناوی وشي، چا چې دوی ته د انسانانو د پیدا کولو ډالۍ ورکړې ده. مور د خدای د پاکې مینې مجسمه ده، ځکه چې مینه ناک مور هغه ځای ته بخښنه کوي چیرې چې بل څوک یې نه غواړي. پلار د خدای د حکمت څرګندونه او د خپلو ماشومانو ساتونکی دی.

یو څوک باید د خدای پرته له خپل پلار او مور سره مینه ونکړي، مګر د هغه د محافظتي او هوښیارې مینې د څرګندولو په توګه. عالي الهي روح د ماشوم سره د مرستې لپاره پلار او مور دواړه کیږي؛ له همدې امله، دا باید په والدینو کې درناوی وشي.

صحیفې مور ته د وژنې لپاره د وژنې په وړاندې هم مشوره راکوي، ځکه چې بیا یو څوک قاتل کیږي یو سړی باید د شدید احساساتو په یوه شیبه کې د بل ژوند ونه نیسي مګر، که چیرې عزیزان ګواښل کیږي، نو یو څوک باید د هغو کسانو د ساتنې لپاره مبارزه وکړي چې خدای ورته سپارلي دي، ځکه چې دا د خپلې کورنۍ او هیواد دفاع یوه مقدسه دنده ده.

د زنا د منع کولو په اړه، د جنسي اتحاد مثالي هدف باید د خدای په شکل کې د رامنځته شوي ماشومانو زیږون او د هغه پاکې مینې څرګندونه وي چې د میرمنو لخوا احساس کیږي چې خدای په یو بل کې ګوري هغه کسان چې یوازې په فزیکي کچه ژوند کوي، پرته له دې چې ریښتینې مینې یا هغه لوړ هدف ته پام وکړي چې جنسي خواهش یې رامینځته شوی، د دې حکم سره سم زنا کوي. پدې حالت کې، دوی د ځارویو څخه توپیر نلري چې خپل جنسي غوښتنې پوره کوي او بیا په خپله لاره ځي.

خدای دا تخلیقي هڅونه په نارینه وو او ښځو کې د زیږون او په واده شوي ژوند کې د ریښتینې متقابلې مینې څرګندولو لپاره رامینځته کړې، او دا باید په بل ډول ناوړه ګټه وانخیستل شي، بلکه په یوه مقدس فعالیت او پوهې بدل شي.

که تاسو په خپل وجود کې جنسي ځواک کنټرولۍ او وویشئ، نو تاسو به وکولی شئ د لیکلو، انځورګر□، یا په بې شمیره نورو لارو کې د پټو استعدادونو د څرګندولو لپاره عالي ذهني وړتیاوې رامینځته کړئ.

او کله چې تاسو بالاخره د تخلیقي فعالیت کنټرولۍ او په روحاني ډول بدلولو توان ولرئ، تاسو به لویه سوله، لویه مینه، او زیاتیدونکې روحاني خوښ□ تجربه کړئ.

هغه اولیاء او روحاني مشران چې خپل جنسي فعالیت یې په روحاني ډول بدل کړی دی، هغه لویان دي چې په نړ□ کې او د حقیقت لپاره په باطني لټون کې د حیرانونکو او حیرانونکو کارونو ترسره کولو توان لري.

په دې توګه، د جنسي غوښتنې تر ټولو لوړه ګټه دا ده چې د هغې ځواک لوړ شي، یعنې د حکمت، لوړو نظریاتو او روحاني اصولو د څرګندولو لپاره خپله انرژي د لوړ هدف په لور واړوي. یو څوک باید د جنسي فکرونو څخه خوند ترلاسه نکړي یا د هغه څه غوښتنه ونه کړي چې منع دي. کله چې دا ډول ځان کنټرولۍ ترلاسه شي، نو یو څوک به د جنسي اړیکو او د هغې د لوړ هدف په اړه یو سالم لید ولري.

د جنسي مسلو غلام کېدل د روغتیا، ځان کنټرول او فکري سولې له لاسه ورکولو معنی لري، او په لنډه توګه، د خوښ□ ټول هغه عناصر چې یو څوک ورته اړتیا لري.

مقدس کتابونه هم موږ ته لارښوونه کوي چې غلا ونه کړو که چیرې د زرو کسانو یوه ډله له یو بل څخه غلا وکړي، نو هر یو به ۹۹۹ دښمنان ولري نو له همدې امله، یو څوک باید د نورو حقونو تر پښو لاندې نه کړي، او نه هم د دوی ځمکه، سوله، مینه، وقار، یا د دوی کوم مادي یا معنوي ملکیت ضبط کړي که تاسو د هغه څه د اخیستلو لیوالتیا احساس نه کوئ چې ستاسو نه دي، هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ یا هیله به تاسو ته راشي. غلا لومړی په ذهن کې رامینځته کیږي کله چې یو څوک د نورو سره حسد پیل کوي د ناوړه غوښتنو تخم باید له ذهن څخه ویستل شي. روحاني خیرخواهي لاره ده بیا، یو څوک به په طبیعي ډول کثرت جذب کړي، او برکتونه به دوی ته له هغو سرچینو څخه راشي چې دوی یې پیژني او هغه سرچینې چې دوی یې نه پیژني. دا یو بې عیب الهي قانون دی لکه څنګه چې د غلو او خود غرضه خلکو لپاره، دوی خپل ژوند د مادي شتمنیو په تعقیب کې تیروي، د دوی

سترګې تل په هغه څه باندې تیروي چې نور یې لري، حتی که د دوی خپل خزانې له سرو زرو ډکې وي.

تر هغه چې مادي خود غرضي پریښودل نشي، نړۍ نشي کولی خوښۍ وپيژني.

خوښي یوازې د معنوي همکارۍ له لارې راځي دا هغه وخت راځي کله چې یو څوک د نورو اړتیاوې داسې احساس کړي لکه څنګه چې دوی خپل دي او د نورو لپاره کار کوي لکه څنګه چې دوی د ځان لپاره کار کوي.

بل مهم حکم دا دی چې د دروغو شاهدي ورکولو څخه ډډه وکړئ د حقیقت په تحریفولو سره یو چا ته زیان رسول د ټولنیزې همغږۍ د خرابولو بله لاره ده که څوک غواړي چې ښه چلند ورسره وشي، نو باید له نورو سره سم چلند وکړي حقیقت باید تل وویل شي، مګر د حقیقت بیانولو او یوازې د حقایقو بیانولو ترمنځ باید توپیر وشي د یو چا د ګونګ یا ړوند په توګه یادول زیانمنونکي او زیان رسونکي دي؛ یو څوک باید د نورو احساساتو ته پام وکړي او د هغوی له شرمولو څخه ډډه وکړي په ورته ډول، د هغه حقیقت افشا کول چې د یو چا سره د نیک هدف پرته خیانت کوي هم غلط دي. له بلې خوا، یو څوک باید د حقیقت ویلو څخه د مخنیوي لپاره دروغ ونه وایي؛ بلکه، یو څوک کولی شي په ځینو شرایطو کې چوپ پاتې شي ترڅو نورو ته شرمنده یا زیان ونه رسوي.

سړی باید د حسد څخه ځان وساتي، یوه ویجاړونکې ناروغي ده چې د روح سکون خوري. هرڅومره چې یو څوک د نورو سره د ټراو لرونکي شیانو لیوالتیا کوي، هومره یې ناخوښي او بدبختي زیاتیږي. حسد کوونکی کس یو ستونزمن ژوند تیروي، هیڅکله د سکون خوند نه پوهیږي. د دوی لپاره خورا غوره ده چې ځان ته درناوی وکړي، په ځان تکیه وکړي، او داخلي روحاني شتمني وغواړي.

د یو انسان وقار او داخلي ارزښت د هغه څه څخه ډیر لوړ دی چې دوی یې غواړي یا غواړي ولري خدای په هر انسان کې په داسې ډول څرګند دی چې په بل انسان کې نه څرګندیږي د دوی مخ د بل چا په څیر نه دی، او د دوی روح د بل چا په څیر نه دی، ځکه چې د دوی دننه د ټولو مخلوقاتو ترټولو لویه خزانه ده - او دا لویه خزانه خدای دی.

موږ غواړو چې زموږ ژوند د ښو کارونو سره ځلیږي او غوړیږي، د خوښۍ او خوښۍ خوشبویه وي، او د تل لپاره د هغو کسانو په یاد کې ژوند وکړو چې زموږ ستاینه کوي.

کله چې یو څوک سم عقیده ولري او د هغې مطابق عمل وکړي، نو هغه د هغو کسانو په پرتله خوشحاله وي چې عقیده نلري او د ژوند په جګړه کې خپلې دندې نه ترسره کوي.

سالم ایمان او صالح عمل (چې د ښو انګیزو او ښو نیتونو ملاتړ کیږي) تل په هغه ځای کې شتون لري چیرې چې خوښي شتون لري، او هر چیرې چې خوښي شتون نلري له لاسه ورکوي له دې څخه، موږ کولی شو پایله وکړو چې دا د خوښۍ لپاره دوه اړین شرایط دي، کوم چې پرته له دوی څخه نشي ترلاسه کیدی. هغه څوک چې خوښۍ غواړي یوازې دا دوه بنسټیز عناصر ولري، کوم چې د هغې د بنسټ ډبرې او ستنې دي.

انسانان نشي کولی چې د کایناتو لامحدود اجزا په خپله خوښه کنټرول کړي، بدل کړي یا له منځه یوسي. دا اجزا په پیچلي ډول د انساني ژوند له جوړښت سره تړلي دي، او انسانان نشي کولی له دوی څخه په جلا توګه کار وکړي. په هرصورت، انسانان کولی شي خپل ذهنونه کنټرول کړي ترڅو د دې اجزاو سره تطابق وکړي او د دوی لخوا زیانمن کیدو څخه مخنیوی وکړي.

زموږ پلرونه تر موږ ډېر خوشحاله وو، نه دا چې دوی د اوس په پرتله ډېر دنیاوي شیان او خوښۍ درلودې، یا دا چې دوی د ژوند له ستونزو سره لږ مخ وو، بلکې دا چې دوی هغه رواني توازن درلود چې دوی ته یې آرام، سوله، قناعت او لنډه خوښۍ ورکړې وه.

دوی د خپلې خوښۍ لپاره په بهرنیو شرایطو تکیه نه کوله، او نه هم دوی بهرنیو شرایطو ته تسلیم شول چې دوی به یې له لاسه ورکړي. د دوی د آرامۍ، سولې، خوښۍ او قناعت احساسات طبیعي، عادي، صحي او تلپاتې وو. موږ هم باید دا احساسات وده کړو که موږ غواړو خوښي ولرو او زموږ په منځ کې څوک نه لري؟

برخلیک د آزادۍ ارادې یا د انتخاب د آزادۍ د تیرو تمرینونو پایله ده زموږ د آزادۍ ارادې د تیرو کړنو له لارې، موږ په ځان باندې برخلیک او برخلیک راوړی او دوام ورکوو. په هرصورت، موږ د تیرو پورې تړلي نه یو، او نه هم موږ د تل لپاره د خپلو کړنو پایلو پورې محدود یو. موږ کولی شو هغه څه بیرته راوباسئ چې موږ کرلي دي او هغه څه چې موږ لیکلي دي له منځه یوسو که موږ وغواړو او هڅه وکړو چې خپله لاره سمه کړو او د خپل حاصل کیفیت ښه کړو.

که موږ د دردناکو پایلو سره د عملونو تخمونه له منځه یوسو او د هغوی پر ځای هغه تخمونه وکرو چې د روح طبیعت سره مناسب وي، موږ به خامخا د هغو ښو تخمونو څخه د خوښ میوه ترلاسه کړو چې د روح په خاوره کې کرل شوي دي. موږ باید د آزادۍ ارادې څخه کار واخلو، اوس او سبا نه، که موږ غواړو چې لویه خوښي ترلاسه کړو یا رنځ او درد کم کړو.

له همدې امله، د خوښ شرایط د انسان په دننه کې دي، او هغه ټول هغه څه چې هغه یې باید وکړي هغه دا دي چې په جدي توګه د هغه معادلې سره معامله وکړي چې غلط نه وي، او پایلې به یې په ګټه وي که چیرې هغه غوره ارزونه وکړي او ورسره معامله وکړي.

اې ربه، زما وجود ستا له ژوند څخه ډک شه، زما زړه ستا د تسلیت او شفقت شتون څخه ډک شه، زما ذهن ستا د حکمت څخه ډک شه، او زما روح ستا د الهي پوهاوي څخه ډک شه.

ستاسو د زړونو په خاوره کې، د مینې تخمونه وده کوي، دا تخمونه د نړیوالې مینې او نړیوالې شفقت په اوبو سره اوبه کړئ.

د ذهن ځواک لامحدود دی او له همدې امله، که تاسو د هرې موضوع په اړه ژور فکر وکړئ، نو تاسو به د هغې موضوع پورې اړوند هرې پوښتنې ته ځواب ترلاسه کړئ.

که چیرې یو څوک خپل ټول کار او فعالیتونه د نورو خدمت ته وقف کړي او هغه د مطمئن ذهنیت سره ترسره کړي، نو هغه واقعیا د پاملرنې او مننې مستحق دی.

موږ باید یو اړخیز نه شو، بلکې باید خپل فعالیتونه متوازن کړو او د هر یو د اهمیت سره سم خپل کار او دندې ته لومړیتوب ورکړو.

دنده هغه عمل دی چې یو څوک یې په خوښ سره ترسره کوي، نه د مادي ګټې لپاره، او روحاني او اخلاقي دنده باید په ژوند کې لومړی راشي.

هر انسان نه کارول شوې وړتیا لري دوی ټول اړین ځواکونه لري ذهن پخپله یو عالي ځواک دی، او دا باید د زړو او محدودو عادتونو او مفکورو څخه آزاد شي.

د انسان په ژوند باندې د سیارو او ستورو اغیزه د سیارو او د انسان د بدنونو ترمنځ د جذب او کرکجنې قوې د مداخلې له امله رامینځته کیږي.

بد فکرونه یو شخص یو زیانمن چاپیریال ته رسوي چیرې چې دوی کولی شي د خپلو غوښتنو سره سم ځان ځرګند کړي په هرصورت، یو شخص کولی شي خپل فکرونه او شعور د ارادې له لارې بدل کړي، او په پایله کې، خپل چاپیریال که چیرې یو شخص د اوږدې مودې لپاره په زیانمن چاپیریال کې پاتې شي، نو دا چاپیریال په دوی باندې په غیر شعوري ډول اغیزه پیل کوي. د وخت په تیریدو سره، دوی په بشپړ ډول د سالم او سالم

چاپیریال غوره کولو آزادي له لاسه ورکوي او د هغه زیان رسونکي چاپیریال منفي اغیزو تابع کیږي، له بلې خوا، هغه کسان چې قوي اراده لري، د خدای سره په همغږۍ کې دي.

متمرکز ذهن انرژي

کله چې تاسو د لمر وړانګې د یوې کوچنۍ نقطې په واسطه په یوه کوچنۍ نقطه متمرکز کوئ، نو دا تودوخه تولیدوي، او دا تودوخه کولی شي لرګي، ټوکر، کاغذ او نور ډیر څه وسوځوي. په ورته ډول، کله چې تاسو خپل ذهن په سمه توګه متمرکز کوئ، د هغې متمرکزه انرژي کولی شي د هرې ناکامۍ تر شا د شک ریښې وسوځوي او د حکمت رڼا ته اجازه ورکړي چې په روښانه توګه وځلیږي.

کله چې ذهن د خدای سره سمون ولري، چې د ټولو نیکمرغیو سرچینه او د ټولو برکتي ځواک سرچینه ده، نو دا د الهي شتون څخه خبر کیږي او د بریالیتوب ټول عناصر لري. دا عناصر د خدای له لوی ځواک سره نږدې تړاو لري، چې په هر ډګر کې د بریالیتوب لپاره نوي فرصتونه رامینځته کولو توان لري.

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسنۍ رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې وایي، کوم چې د دوی د شعور په خاوره کې ریښې نیسي، په یوه نبات کې وده کوي او میوه ورکوي چې د دې فکرونو او کړنو ځانګړتیاوې منعکس کوي.

آزموینې او کړاوونه د یو چا د ماتولو یا د هغه د ارادې د فلج کولو لپاره نه راځي، بلکې د دې لپاره راځي چې دوی د خدای د عظمت ستاینه وکړي او د هغه قوانینو ته درناوی وکړي، چې له لارې یې دوی ریښتینې خوښۍ ترلاسه کولی شي. خدای دا سختې آزموینې نه لیږي ځکه چې دا په عمده توګه د انسان له خوا رامینځته شوي دي. هغه څه چې له انسانیت څخه اړین دي هغه دا دي چې خپل شعور د غفلت له خوب څخه راویښ کړي او د ناپوهۍ له تیارو څخه د پوهې رڼا ته راووځي.

ډیری وخت، زموږ حواس موږ ته د لنډمهاله خوښیو ژمنه راکوي مګر په نهایت کې موږ ته اوږدمهاله درد او کړاو راوړي ریښتینې فضیلت او خوښۍ، که څه هم لږې ژمنې کوي، مګر په نهایت کې موږ ته پاکه او تلپاتې خوښۍ راکوي له همدې امله زه داخلي، تلپاتې خوښۍ ریښتینې خوښۍ ګڼم، او لنډمهاله حسي خوښۍ یوازې خوندونه دي.

کله چې تاسو په فضا کې له ملیونونو میله لرې لمر ته ګورئ، نو دا لوی ستوری زموږ د ځمکې په پرتله خورا کوچنی ښکاري.

خو د ځمکې قطر تقریبا ۷،۹۰۰ میله دی، پداسې حال کې چې د لمر قطر د ځمکې په پرتله سل ځله لوی دی. که تاسو زموږ سیاره ځمکه په مستقیم ډول د لمر په وړاندې کېښودلی شئ، نو دا به د لمر په پرتله د یوې کوچنۍ نقطې په څیر ښکاري.

فرض کړئ چې د لمر ځواکمن ډګر پراخېږي او پراخېږي تر هغه چې د هغې لویه ډله ټول نیلي اسمان ونه خوري. هغه اسمان چې موږ یې ګورو یوازې د هغه فضا یوه کوچنۍ برخه ده، په حقیقت کې یوه کوچنۍ ټوټه، چې په لامحدود کایناتو کې نفوذ کوي.

حتی که لمر په فضا کې په نامعلوم وخت کې پراخ او غځېدلی پاتې شي، بیا هم به ونه شي کولی چې لامحدودیت احاطه کړي.

د کوچنیوالي او محدودیت کایناتي وهم ذهن محدودوي او د دې کایناتي پراخوالي د درک کولو مخه نیسي.

دا مطلقه تشه له کومه راغله، او حدود یې چیرته دي؟

هغه څوک چې د ابعادو یا اندازې تابع نه دی، چې هیڅ محدودیت یا اصل نلري، هغه خدای دی، چې په هر ځای کې شتون لري او د فضا په لرې پرتو سیمو کې شتون لري. هغه په لرې پرتو ستورو کې دی لکه څنګه چې دا ستاسو او زما دننه شتون لري، دا په شعوري ډول د هرې هغه ځای څخه خبر دی چې دا یې نیسي، مهمه نده چې څومره کوچنی یا لوی وي.

تېر د ډېرو انسانانو لپاره نامعلوم دی، پرته له یو څو روښانه اشخاصو څخه، خو د تېر په اړه زموږ ناپوهي هم زموږ په ګټه ده ځکه که موږ په دې ژوند او تیرو ژوندونو کې هر څه چې کړي دي، پوه شو، نو موږ به د خپلو کړنو له لوی مقدار څخه ډوب او په بشپړ ډول حیران شو. زموږ اراده ممکن حتی د شاک له امله فلج شي، موږ د خپلو تعقیبونو د دوام توان ونلرو او موږ د نا امیدۍ ښکار پریږدو. حتی په دې ځمکني ژوند کې، هیرول د خدای له خوا یو نعمت دی، چې زموږ فکرونه او احساسات د تیرو یادونو، په ځانګړې توګه د ترخو او دردناکو یادونو له خوا د مصرف کیدو څخه منع کوي. له نېکه مرغه، زموږ دننه الهي څراغ په دوامداره توګه د امید او د ژوند د دوامداره

سفر د دوام غوښتنې سره ځليږي. موږ باید د دې دوو نعمتونو لپاره د خدای څخه مننه وکړو: د تیرو هیرولو وړتیا او د راتلونکي لپاره هیله.

موږ باید دا نتیجه وانخلو چې برخلیک د آزادۍ ارادې په لاره کې خنډونه اچوي، مګر، موږ باید خپله ټوله هڅه وکړو چې د هغو منفي اغیزو په وړاندې مقاومت وکړو چې ډیری خلک یې برخلیک او تقدیر ته منسوبوي، او د خپل داخلي باور سره سم د انتخاب آزادي وکاروو، په دې شرط چې دا باورونه په سالم ایمان او په الهي قوانینو ولاړ وي، پرته له دې چې یو څوک ریښتینې خوښ ونه ګوري.

کله چې موږ په یوه کار پیل کوو، موږ باید د ناوړه شرایطو څخه ونه ډاریږو، بلکه تر ټولو لوړې کچې خوشبین واوسو، په بشپړ باور سره چې هیڅ شی نشي کولی د ارادې د تمرین او د انتخاب د آزاد د تمرین په لاره کې ودریږي.

انسانان اکثره د یوې پاڼې په څیر دي چې د سیند په سطحه تیریږي، او دوی باید ځانونه د اتوماتیک عادتونو له جریان څخه وباسي چې دوی د وهم او ویجاړ د اوبو څاڅانو په لور وړي. ډیری خلک بې پروا ښکاري او ځانونه د جریان لخوا ډوبیدو ته پریږدي.

که موږ خپل هدف ته په رسیدو کې پاتې راشو، نو دا د منلو وړ ده چې په ضمني ډول دا ومنو چې زموږ په خپله جوړ شوي خنډونه وو چې موږ یې د رسیدو مخه نیولې وه. موږ باید د خپلې مطلوبې پایلې د ترلاسه کولو لپاره خپلې هڅې دوه چنده او دوامداره وساتو. موږ باید ځان ته ډاډ هم ورکړو چې که څه هم خنډونه او ننګونې څومره قوي او سختې وي، موږ لاهم د هغوی د بریالي کولو لپاره ځواک لرو. حتی که موږ د خپلو ټولو هڅو سره سره ناکام شو، نو د نا امید یا مایوس اړتیا نشته، تر هغه چې موږ پوهیږو چې د انسان اراده د تقدیر څخه قوي ده، کوم چې زموږ خپله جوړه ده. له همدې امله، موږ باید هڅه کول بند نه کړو، مهمه نده چې موږ څو ځله ناکام شو، ځکه چې تل خلاصې دروازې شتون لري. موږ یوازې اړتیا لرو چې هڅه او هڅې ته دوام ورکړو تر هغه چې بریالیتوب موږ ته نه وي ورکړل شوی.
خدای به موږ سره مرسته وکړي تر هغه چې موږ په هغه تکیه وکړو او اړینې

هڅې وکړو [هغه څوک چې په لاره روان وي منزل ته به ورسيږي، او هغه څوک چې په خدای باور لري مايوسه به نه شي].

کله چې يو څوک په شدت او دوامداره توګه يو څه غواړي، دا هيله هيڅکله د دوی له شعور څخه نه وځي، هرچيرې چې ځي او هر څه چې د دوی بوختياوې وي، د دې دوامداره او نه ستړي کيدونکي فعاليت له لارې، دا هيله خورا هوډ او انرژي لري دا داخلي وسوسه د ميخانيکي دعا په پرتله خورا قوي او مؤثره ده، کوم چې يوازې شونډې حرکت کوي دا هغه کسان دي چې له خدای سره مينه لري دا هغه څه دي چې عمل کوي دوی د هغه لپاره خپله مينه په دوامداره توګه غږوي، د دوی زړه وسوسه د دوی په ورځني فعاليتونو کې د اوريدو وړ نه پاتې کيږي دا زړه وسوسه دوی نه ګډوډوي يا د دوی د نورو دندو سره ټکر نه کوي لکه څنګه چې د خدای لپاره د دوی هيله وده کوي، د هغه لپاره د دوی مينه ژوره او شديده کيږي، تر هغه چې دوی د هغه شتون تجربه کړي او د روح په سترګو سره د هغه رڼا وويني دوی د ډيرې خوښ خوند اخلي او د بيان څخه بهر سوله احساسوي.

خدای موږ ته هغه درسونه را استوي چې موږ يې په ژوند کې ورته اړتيا لرو ترڅو موږ ترې ګټه پورته کړو او پوهه او تجربه ترلاسه کړو. هرڅوک چې له دې درسونو څخه ډډه وکړي هغه به مجبور شي چې زده کړي يې، مهمه نده چې څومره وخت ونيسي.

هر ازموينه زموږ ملګرى دی که موږ ترې زده کړه وکړو، او يو ظالم استبداد که موږ فرصت له لاسه ورکړو او د شکايت، کرکې او کمزورې قضاوت سره يې ناوړه ګټه پورته کړو.

کله چې موږ د ژوند په اړه سمه پوهه او سم چلند ولرو، نو دا ښکلی او له پيچلتياوو څخه پاک کيږي.

-

رواني قضيې

یو سړی نشي کولی د تل لپاره د خوښ□ په څپو کې، د غم په توندو اوبو کې ډوب پاتې شي، یا د ستړیا په ژورو کې ډوب شي، په دې متضاد دوه ګوني نړ□ کې، اوسط سړی د پورته او ښکته کیدو سره مخ دی - د خوښ□ په څپو کې راپورته کیږي، د بې پروای□ په ژوره کې ډوبیږي، او د غم د څپو لخوا غورځول کیږي - په ندرت سره د شعور بل حالت تجربه کوي.

شرایطو ته اجازه ورکول چې په دې ډول د یو چا فکرونه اغیزمن کړي پدې معنی چې خپله اراده یو خیالي او تل بدلیدونکي برخلیک ته تسلیم کړئ هغه څه چې یو څوک د بریالي او بشپړ ژوند کولو لپاره ورته اړتیا لري هغه ذهنيې توازن دی، او دا یوازې د متمرکز فکرـ کولو او د یو چا د احساساتي وړتیاو کنټرول له لارې ترلاسه کیدی شي.

حتی ژور غمونه هم د وخت په تیریدو سره روغ کیږي، نو د ژوند هره ورځ په غم کې د پاتې کیدو هیڅ معنی نشته د یو عزیز کس د له لاسه ورکولو په دوامداره توګه غم کول نه دوی سره مرسته کوي او نه موږ سره، او دا هیڅ بدلون نه راولي. په ورته ډول، د کمتر□ احساس رامینځته کول یا د تیرو غلطیو یا ناکامیو لپاره ځان ته سزا ورکول برعکس دي؛ دا یوازې ژوند بدبختوي او ذهني وړتیاوې بندوي.

موږ باید ځان ته اجازه ورنکړو چې د ستړي کوونکي معمول په کنده کې ولوېږو، ځکه چې دا یو رواني حالت دی چې له آرام□ څخه لرې دی، ځکه چې دا ذهن ګډوډوي او پټې وړتیاوې د بې پروای□ په بټ□ کې سوځوي.

ناکامي باید له ریښو څخه له منځه یوړل شي، او د ژوند ځمکې باید په لیوالتیا او هوډ سره وکرل شي او د نیک□ تخمونه وکرل شي ترڅو د خدای په مرسته ښه حاصل ترلاسه شي.

داسې کار وکړئ چې مخکې یې چا نه وي کړی - یو داسې کار چې نړ□ حیرانه کړي وښایاست چې د خدای تخلیقي ځواک ستاسو له لارې کار کوي

هغه خلک چې ارام او عالي مزاج لري زموږ د فکرونو مقناطیسي او سالم کولو کې مرسته کوي دا ستونزمنه نه ده چې معلومه کړو چې یو څوک خپل فکري تغذیه له سوله ایز چاپیریال څخه ترلاسه کوي یا له ګډوډ چاپیریال څخه. اندیښنه، اضطراب او ګډوډي ټول د غلط ډول خلکو سره د ملګرتیا څخه رامینځته کیږي، که هغه ملګري وي یا خپلوان، چې د اندیښمن فکرونو او ګډوډ مزاج لامل کیږي.

بدن د فزیکي خواړو څخه انرژي او فعالیت ترلاسه کوي، پداسې حال کې چې مقناطیسي خواړه بدن او ذهن دواړو ته د انرژي چارجونه چمتو کوي چې د جامد او مایع خواړو په پرتله هضم کول اسانه دي چې په اسانۍ سره په ژوندۍ انرژي بدلیدلی نشي.

کله چې تاسو کولی شئ ناپوهي په حکمت، کمزوري او کمزوري په روغتیا او ژوندانه بدله کړئ، او په ډاډ او زړورتیا سره - حتی یوازې - د ژوند په لارو کې حرکت وکړئ، او د ژوندي او هوښیار وجدان په درلودلو کې داخلي خوښۍ ومومئ، او د خدای په عدالت او د غلط په وړاندې د حق او د وهم په وړاندې د حقیقت بریا کې ثابت باور ولرئ، او کله چې تاسو هره ورځ هڅه کوئ چې خپل فکرونه لوړو او ډیرو پاکو کچو ته لوړ کړئ، او د نورو په وړاندې مینه وال او منندوی زړه او ښه اراده ولرئ، ستاسو فکري تغذیه به مقناطیسي شي، او تاسو به ټول هغه څه ځان ته جذب کړئ چې ښکلي او ګټور دي - شیان، خلک، او شرایط - چې د امنیت او خوندیتوب ساحلونو ته ستاسو د سفر دوام لپاره اړین دي. او په پای کې، کله چې تاسو د هغه څه ترلاسه کولو لپاره هڅه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ او د هغه څه څخه راضي یاست چې خدای چمتو کوي، تاسو به په روح کې بډایه او د هغو کسانو په پرتله ډیر مطمئن یاست چې د دنیاوي غوښتنو لخوا مصرف شوي او د هغې د لنډمهاله خوښیو لپاره حریص دي.

رحم هغه پل دی چې هر روح له نورو روحونو سره نښلوي رحم د هر زړه دروازه ده

کله چې یو څوک د خدای په لټه کې وي، چې د نورو ټولو څخه هاخوا یوازینی ریښتینی ملګری دی، نو دا ممکنه کیږي چې په ټولو انساني اړیکو کې ریښتینې ملګرتیا رامینځته شي - کورنۍ، ورورګلوي، واده، او روحاني ملګرتیا د واده اړیکو کې یو مهم عنصر دی، او فکري او احساساتي نږدېوالی، د روحاني جذابیت احساس، او ریښتینې مینه باید لومړیتوب وي. هغه کسان چې د ریښتینې مینې او فزیکي جذابیت ترمنځ توپیر نه کوي په مکرر ډول مایوسه کیږي.

کله چې واده په لوړو نظریاتو او متقابل درناوي ولاړ وي، نو دا د دوو مینه والو او همکارو روحونو ترمنځ یو خوشحاله او بریالی اتحاد کیږي چې د یو بل د ژوند بار کموي او د متقابل خواخوږۍ او دوستانه تفاهم سره د ژوند کولو اندیښنې لرې کوي.

هیڅوک ما نشي کنټرولولی یا زما اراده نشي لرې کولی، تر هغه چې زه د نورو فکرونو او کړنو ته اجازه ورنکړم چې پر ما اغیزه وکړي.
که تاسو خپل فکر په مادي پورې محدود کړئ، نو تاسو به هرڅه د مادي لید څخه وګورئ. مګر کله چې تاسو خپل شعور د روحاني پوهاوي حالت ته لوړ کړئ، نو تاسو به د خدای د رڼا پراخه جریان وګورئ چې له ټولو مادو هاخوا بهیږي، او تاسو به هرڅه د روحاني لید څخه وګورئ.

خدایه، زه پوهیږم چې زه د خپلو وړتیاوو د سپړلو او خپل روحاني وړتیا د موندلو لپاره بې پایه فرصت لرم نن زه به خپل فکرونه د خوشبینۍ سره ډک کړم او ځان به له ناخوښ تجربو څخه جلا کړم زه به هغه څه تمرین کړم چې زما بدن، ذهن او روح به په متوازن او همغږي ډول تغذیه کړي.

زه به مادي اړیکې د لوړو هیلو سره بدلې کړم
او زه به پوه شم چې وفادارۍ روح تل زما سره دی

د ژوند او مرګ نڅا تل موجوده ده، خو زه به د خپل روحاني هویت په ژغورلو سره د تل لپاره ځان آزاد کړم او کله چې زه د آزموینو او کړاوونو له

طوفانونو سره مخ شم، زه به په خپله روحاني کښت کې د ژوند د سمندر له لارې خوندي، الهي ساحلونو ته لاړ شم.

کله چې زه کار کوم او تخلیق کوم، زه به په یاد ولرم چې خدای زما له لارې کار کوي، هغه د کایناتو رب دی، او زه کولی شم د هغه د ژور فکر کولو له لارې له هغه سره اړیکه ونیسم.

زما ګرانه خدایه، زه پوهیږم چې زما فکرونه به ما ته یا ناکامي راوړي یا بریا، پدې پورې اړه لري چې زما په ژوند کې کوم نظر خورا پیاوړی دی او زه به هڅه وکړم چې په یاد ولرم چې ته خپل د مرستې لاس غځوې او زما د بریا لپاره لاره چمتو کوې.

کله چې مصیبتونه او بدبخت راورسېږي، زه به خپل ځواک راوبلم او د هغوی د بریالي کولو لپاره به خپله هوډ پیاوړی کړم. زه به له هرچا سره په خپلو معاملو کې صادق او صادق یم، او زه به د مینې او نیکو هیلو فکرونه خپاره کړم. بیا به خدای زما سره په خپل ځواک او حکمت سره مرسته وکړي.

روحاني ناروغ او د هغوی درملنه
ماسټر پرامهانسا یوګانندا

هڅه وکړئ د انسانانو د شخصیتونو یوه ډله تصور کړئ چې غیر متناسب او بې اتفاقه دي:

یو یې د نخود په اندازه کوچنی سر او د اوښ په اندازه لوی بدن لري!

بل یې د سمسون یا هرکولس د لاس په څیر قوي لاس او د یو بوني د بدن په څیر بدن لري!

او دریم یې د لوی فیل سر او د یو غټ مورک بدن لري!

ایا هغه صحنه به ستاسو لپاره حیرانونکې او حیرانونکې نه وي، یا غمجنه او خواشینونکې نه وي، که تاسو ناڅاپه د دې مخلوقاتو یوه ډله وګورئ چې یو عجیب او متضاد ترکیب لري؟

اوس د خلکو یوه بله ډله تصور کړئ چې په شکل او ظاهري بڼه کې عادي دي، مګر په ذهني توګه نا متوازن او رواني پلوه خراب دي.

لکه څنګه چې جامې ټپونه، زخمونه او نور فزيکي نيمګړتياوې پټوي، همداسې يو پياوړی، روغ بدن او ښکلی، ځليدونکی مخ هم ډيری جدي رواني ناروغ او زيږون نيمګړتياوې پټوي.

که تاسو د عادي خلکو يوه لويه ډله وګورئ چې د دوی د ښکلي ظاهري بڼې او ښه روغتيا له امله توپير لري، او که تاسو وکولی شئ د خپل روحاني ليد سره د دوی ذهني بدنونو ته ننوځي، نو حيرانتيا به حيرانونکې وي، او تاسو ممکن د هغه څه په اړه ژور خفګان سره مخ شئ چې تاسو به يې ومومئ.

تاسو کولی شئ د دوی رواني بدنونه په لاندې ډول وګورئ:

ذهن د سر، حواس او احساسات د بدن، او اراده د لاسونو او پښو لخوا استازيتوب کيږي، چې ټول غير معمولي، ناروغه او خراب دي.

تاسو به ومومئ چې ځينې يې کوچنی سر لري او کم عقل لري، په يوه کمزوري بدن باندې سپاره شوي چې د ځان غوښتونکو ارمانونو او حسي غوښتنو سره پړسيدلي دي.

تاسو به دا هم ومومئ چې ځينې خلک داسې بدن لري چې له احساس او ژوند څخه خالي وي، سره له دې چې دوی خورا پرمختللې، فعاله لاس لري.

نور ممکن لوی، تخليقي دماغ ولري، مګر د دوی خواخوږي او احساساتي وړتيا ټيټه او کمه شوې ده. او د خلکو يوه بله ډله هم شته چې عادي فزيکي او رواني جوړښت لري، مګر د دوی اراده او ځان کنټرول يا کمزوری يا فلج شوی دی.

او د مشاهدو ليست دوام لري او دوام لري. اورد ژوند دې وکړي!

په رواني بدنونو کې داسې بې شميره رواني ګډوډ چې په ځينو اړخونو کې وروسته پاتې دي او په نورو کې ډير پرمختللي دي په حقيقت کې په انسانانو کې شتون لري - که څه هم پټ دي - دوی دوی ته رواني درد ورکوي او دوی د خپلو وړتياوو او وړتياوو د ښودلو مخه نيسي لکه څنګه چې بايد وښودل شي.

دلته د ځينو رواني ناروغيو په اړه خبرې کول ممکن د ټولو انساني ستونزو د اصلي لاملونو په پيژندلو کې مرسته وکړي، ترڅو دوی لېترلږه ټولو هغو کسانو ته وپيژندل شي چې له دوی څخه رنځ وړي، حتی په غير شعوري ډول، ترڅو دوی د دې نيمګړتياوو ماهيت، د دوی نښې نښانې، او په روح کې د دوی خاموش نفوذ درک کړي، ترڅو دوی وکولی شي د سولې او خوښ د دوی د ويجاړونکي ويجاړتيا مخه ونيسي.

روحاني خفګان

دا ناروغي په هغو کسانو کې ډېره عامه ده چې په روحاني چارو کې د ژورې بوختیا په پلمه له فکري او فزیکي پلوه غیر فعال دي. دا رنځور کسان د خدای د خدمت په پلمه د مادي ژوند لویې او کوچنۍ دندې له پامه غورځوي، په دې توګه ځانونه شیطان ته خلاصوي، چې کولی شي دوی ته جدي زیان ورسوي. دوی د بدبینۍ او د دوی شاوخوا ګټور یا ښکلي شیانو لپاره د ستاینې نشتوالي څخه رنځ وړي. دا یوه ساري ناروغي ده، او ټول هغه کسان چې روحاني هیلې لري باید له دې څخه محتاط وي او د مثبت فکر کولو، خوشبینانه لید او صحي، تولیدي کار له لارې په دوامداره توګه د خپل ژوند ژوندي ساتلو او د خپل معافیت قوي ساتلو سره له دې څخه ځان خلاص کړي.

روحاني بدهضمي

دا د ناڅاپي (ګزلړ کولو) په پایله کې پیښیږي، دا د تیار شوي رواني درملو د لوی مقدار چټک مصرف دی چې د ځلیدونکو نومونو لاندې ثبت شوي، او د جعلي روحاني کتابونو او درسونو په بڼه د "روحاني ډاکټرانو" لخوا وړاندې کیږي چې د خیانت او جادو په هنر کې تجربه لري.

دا ناروغي نه یوازې د حقیقت پېژندلو لپاره روحاني لوږه وژني، بلکې د ښه او بد، ګټور او زیان رسونکي ترمنځ د توپیر کولو وړتیا هم له منځه وړي.

هغه څوک چې په دوامداره توګه الهی نظریات خوري او هر هغه څه خوري چې په لاس کې یې راځي، نه یوازې ډېر خوري بلکې د ګټورو نظریاتو سره یوځای زهرجن نظریات هم خوري، چې په ځان باندې فکري بدهضمي راوړي او په دې توګه ورو روحاني مرګ راولي.

د مختلفو روحاني او فلسفي نظریاتو ډېره او دوامداره مطالعه، پرته له دې چې د دوی د اعتبارړ د معلومولو لپاره د شخصي تجربې له لارې د هغوی د هضم او ازموینې لپاره د پوهاوي یا هڅې پرته، په پای کې په ټولو روحاني اصولو او قوانینو کې شک، بې پروایي او بې باوري رامینځته کوي.

شوق او جنون

هغه کسان چې په دې ناروغۍ اخته دي، یو ضایع شوی او بې معنی ژوند تیروي ځکه چې دوی ډېرې پیسې او وخت لري، او ځکه چې دوی د ژوند هدف او سمه پوهه نلري.

دا خلک د خپلو غوښتنو لخوا هڅول کیږي؛ دوی هغه څه کوي چې ذهن ته راځي او دوی خوښوي دوی خپل ژوند په ارزانه، بې معنی ناولونو، احساساتي فلمونو، او سطحي، بې معنی تفریحاتو ډکوي دوی نه پوهیږي چې دوی پدې خطرناک ناروغۍ اخته دي تر هغه چې دوی یو سخت شاک یا عصبي خرابي تجربه کړي - دا ده، وروسته له هغه چې زیان پیښ شي.

ذهنيې سړه هوا

دا حالت بل نوم لري: نا اميدي يو ځوک هيځکله نه پوهيږي چې کله به راشي او د هغې د ځورونکي نښو څخه رنځ وړي، لکه نا اميدي، زغم، اضطراب، او بې صبري تر دې هم بدتر، دا ډيری وختونه اوږد وي، او د هغې قربانيان ډيری وختونه په اسانۍ سره بيرته راګرځي، حتی که دوی باور ولري چې دوی ګړندي رغيدلي دي.

رواني ناروغي

دا ناروغي د اوږدمهاله دنياوي انديښنو په اړه د فکر کولو له امله رامينځته کيږي هغه کسان چې له دې څخه رنځ وړي معمولا د خپلې ارادې د وسلې کارولو څخه غفلت کوي او په دې توګه په غير فعال او اطاعت سره د دوی دوامداره ويرې ته تسليم کيږي پرځای د دې چې په زړورتيا سره ورسره مخ شي او په ماشومتوب کې يې له منځه يوسي.

غير معمولي رواني تړاو

د دې ناروغۍ قربانيان د خوښۍ په لټه کې يو اړخيز کيږي په دې باور چې خوښۍ د شتمنۍ په راټولولو، شهرت ترلاسه کولو، يا روغتيا يا ځواک درلودلو کې ده، دوی هرڅه - روغتيا، ښه شهرت، د ذهن سکون، عزت او وقار - د خپلو سوځيدونکو ارمانونو په قربانګاه کې قرباني کوي ډير ناوخته، دوی پوهيږي چې يوازې يو متوازن ژوند، هغه چې د طبيعت قوانينو او د خدای احکامو ته درناوی کوي، او فعاليت د آرامۍ سره همغږي کوي، کولی شي ريښتينې خوښۍ راوړي او د يو عالي ژوند هدف پوره کړي.

هغه کسان چې د غير صحي تړاو اختلالاتو څخه رنځ وړي د بې ساري خواهشاتو فکرونو لخوا مصرف کيږي، چې د ژوند په اړه د يو تحريف شوي او ګډوډ نظر لامل کيږي. د مثال په توګه، يو سوداګر لويه بريا ترلاسه کړه او شتمني يې راټوله کړه، مګر مخکې لدې چې هغه له خپلې شتمنۍ څخه خوند واخلي، هغه د ډيرو انديښنو او ويرې له امله د اعصابو ماتيدو سره مخ شو، او زړه يې مات شو.

نور په دې باور دي چې د هدف د ترلاسه کولو لپاره هرڅه جواز لري د دې ګډوډۍ له امله، دوی خپل اصلي هدف له لاسه ورکوي او حتی لږ اطمينان نشي ترلاسه کولی، حتی که دوی هغه شيان ولري چې دوی يې هيله لري، ځکه چې د انسان طبيعت پراخه او څو اړخيزه دی او په ټولو کچو کې متوازن پرمختګ ته اړتيا لري.

پرمختللې روحاني نښتيتوب

د ځينو عقيدو لپاره دا غير معمولي تعصب د ځانګړو نظرونو او نظرونو سره د نښلولو څخه رامينځته کيږي پرته له دې چې پوښتنه وکړي يا يې

معاینه کړي، پدې توګه په دې ناروغۍ اخته کسانو کې د هر ډول سالم روحاني مفکورې یا خلاص او آزاد فکر په وړاندې غوسه او دښمني رامینځته کوي. دا انزوا د خدای د قوانینو په وړاندې بغاوت ته لار هواروي، کوم چې په فکري موثریت، مادي هوساینې، رواني او فزیکي روغتیا، او د ټولو پس منظرونو خلکو لپاره مینه او درناوی کې ځرګندیږي.

د روحاني اصولو پلي کول

ځرنګه چې فزیکي ناروغۍ محسوسې، دردناکې او ناخوښې دي، دوی مور هڅوي چې په فعاله توګه د دوی په وړاندې مقاومت وکړو، او مور دې ته هڅوي چې د مختلفو معالجوي میتودونو له لارې د دوی د بریالي کولو هڅه وکړو، د تمرین او صحي تغذیې څخه نیولې تر مختلفو درملو او درملو پورې. په هرصورت، رواني ناروغۍ، سره له دې چې د ټولو انساني دردونو او ویرې اصلي لامل دی، د کافي بیړني حالت سره نه مخنیوی کیږي یا درملنه نه کیږي، او اجازه ورکول کیږي چې زمور په ژوند کې تباهي او تباهي رامینځته کړي.

ښوونکي، د فزیکي زده کړې ښوونکي، واعظان، اصلاح غوښتونکي، ډاکټران او قانون جوړونکي به وکولی شي پرمختګ مخ په وړاندې بوځي کله چې دوی لومړی زده کړه وکړي، له ځانه یې پیل کړي، او بیا نورو ته د ژوند د قوانینو او د سالم ژوند د اصولو سره سم په متوازن او همغږي ډول د انساني طبیعت د ودې لپاره سمې لارې ورزده کړي. دا واقعیا مؤثره زده کړه او جامع انساني کلتور دی چې د نړۍ په هر ځای کې خلک ورته اړتیا لري.

تعلیمي ادارې د دې اصولو او مختلفو مذهبي عقیدې ترمنځ د ګډوډۍ له امله په عامه ښوونځیو کې د روحاني اساساتو تدریس ناممکن ګڼي. په هرصورت، که چیرې دا ادارې د سولې، مینې، خدمت، ایمان، خلاص ذهنیت، او د نورو منلو په نړیوالو اصولو تمرکز وکړي - کوم چې په کلکه تاسیس شوي روحاني ثابت دي - او د ماشومانو د ذهنونو او روحونو په زرخیز ځمکه کې د دې اصولو د ایښودلو لپاره عملي میتودونه رامینځته کړي، نو د دې اټکل شوي او تصور شوي ستونزې لپاره یو معقول او د منلو وړ حل موندل کیدی شي. دا یوه لویه تېروتنه ده چې دا مسله یوازې د هغې سره تړلو ظاهري ستونزو له امله له پامه غورځول کیږي.

ډیری د پوهنتون فارغین د کتابونو له محتوا څخه دومره دروند او پړسوب سره له پوهنتون څخه وځي چې دوی په سختۍ سره د ژوند لارې نشي پرمخ وړلی، ځکه چې د دوی اراده او ځان کنټرول تقریبا د غفلت او بې کارۍ له امله فلج شوی دی. له همدې امله، تاسو ګورئ چې دوی بې پروا او خرابیږي، د نا مساوي ودونو په ژوره کې په چټکۍ سره منډې وهي، د خپل

جنسيت څخه ناوړه ګټه پورته کوي، د پيسو تعقيبوي، او په خپل مسلک کې ناکام کيږي ځکه چې دوی دا نه دي زده کړي چې څنګه د خپل اکاډميک پلوه پرمختللي عقل تيز چاقو په سمه توګه وکاروي. په پايله کې، دوی ځانونه پرې کوي او ځان ته زيان رسوي.

په عجيبه توګه، ډيری ځوانان په داسې فعاليتونو کې د ښکيلتيا څخه خوند اخلي چې په پای کې دوی ته زيان او درد راوړي ځينې يې غلا او نورو غلطو کارونو ته مخه کوي، حتی جرمي اعمال، پرته له کوم محدوديت يا مخنيوي څخه هغه څوک چې په ټولنه کې د بدۍ د خپريدو مخه نه نيسي د ځينو غلط چلند هڅوي هر وجدان او ريښتينې عقيدې لرونکی کس بايد د صداقت، صداقت، وقار او ځان درناوي له پلوه د نورو لپاره ښه مثال وي ښوونځي، کالجونه، پوهنتونونه او ټولنيزې ادارې د جرم د اصلي لاملونو په نښه کولو سره د کمولو لپاره کافي ساينسي ميتودونه نه وړاندې کوي، کوم چې په عمده توګه په ذهن کې موندل کيږي.

ځانګړي ښوونځي بايد هم جوړ شي ترڅو د خوشحاله او بريالي ژوند هنر تدريس شي، د يو چا وړتياوې رامينځته شي او د ځان وړتياوې لوړې شي.

داسې ښوونځي به د باغونو او پارکونو په څير وي چيرې چې ځوان ذهنونه وده کوي او وده کوي. ښوونکي بايد په احتياط سره وټاکل شي او ډاډ ترلاسه شي چې د والدينو او ټولنې همکاري ولري. دا ښوونځي به د افرادو په اغيزمنه توګه شکل ورکولو کې مرسته وکړي. دا بايد په پام کې ونيول شي چې د يو کس روحاني تغذيه په لومړيو مرحلو کې د هغه روغتيا او وروسته د ودې وړتيا ټاکي.

هغه ذهني او فزيکي روزنې طريقې چې په عصري ښوونځيو کې کارول کيږي بې له شکه ګټورې دي، مګر دوی روحاني بنسټ نلري د نيک شخصيت له پراختيا پرته، وده به نيمګړې وي.

د فزيکي، ذهني او روحاني پرمختګ علوم بايد هغو ځوانانو ته تدريس شي چې ذهنونه يې لا هم نرم او انعطاف منونکي دي او ځواکونه يې لا تر اوسه په ځينو لارو چارو نه دي کارول شوي.

د هراړخيز روزنې وروسته، د دغو ښوونځيو زده کونکي بايد په دوامداره توګه د فکر ازموينې څخه تير شي، او ترلاسه شوي سندونه به ښه روغتيا، ښه شهرت، اغيزمنتوب، مادي او معنوي شتمني، خوښۍ، برياليتوب، او په ځان باور وي.

د دې ځمکني سفر په پای کې د وروستۍ ازموينې پايلې به د ټول عمر په اوږدو کې د فرعي ازموينو په جريان کې ترلاسه شوي ذهني او روحاني لاسته راوړنو او سندونو د مجموعې سره سم ټاکل کيږي.

هغه کسان چې په دې وروست، تر ټولو لویه ازموینه کې بریالي کیږي، د ځان بسیاینې یو مقدس سند او یو آزاد، پاک او خوشحاله وجدان به ترلاسه کړي.

او برکتونه د روح په پاڼه کې د تل لپاره لیکل شوي دي
دا نادره جایزه به د پتنګانو لخوا نه غلا کیږي
او د غلو لاسونه به ورته ونه رسیږي
یا وخت به یې له منځه یوسي
دا به د پاسپورټ په توګه کار وکړي
د صالحینو په ډله کې د افتخاري غړیتوب لپاره

خوشحالي چیرته ده؟

خدای، په خپل مطلق رحمت کې، موږ ته خپله خوښي او الهام راکوي
او دا موږ ته ریښتینی ژوند راکوي
ریښتینی حکمت
او ریښتینې خوښي

ریښتینې پوهه زموږ د ژوند د ټولو متنوع تجربو له لارې راځي.

خو د خدای جلال یوازې په هغه روحاني سوله کې ځرګندیږي چې روح یې تجربه کوي او د ذهن په جدي هڅه کې چې له هغه سره همغږي شي. هلته، موږ د حقیقت سره مخامخ ولاړ یو. بهر، وهمونه خورا پیاوړي دي، او ډیر لږ خلک کولی شي د بهرني چاپیریال له نفوذ څخه خلاص شي. نړ د خپلو بې پایه پیچلتیاوو او بې شمیره ازموینو سره دوام لري. د خدای غږ د ژوند د ځرګندیدو تر شا پروت دی، په دوامداره توګه موږ ته غږ کوي او له ګلونو، صحیفو، زموږ وجدانونو، او د ټولو هغو ښکلي شیانو له لارې چې ژوند د ژوند کولو ارزښت لري له موږ سره خبرې کوي.

هرځومره چې موږ په بهرنیو شیانو تمرکز کوو، هغومره لږ موږ داخلي جلال تجربه کولی شو؛ او هرځومره چې موږ دننه ته مخه کوو، هغومره لږ بهرني ستونزې چې موږ ورسره مخ کیږو دا یو دوامداره معادله ده مګر ډیری خلک دا حقیقت د نړ د ملګرتیا، هغه ټولنې چې دوی پکې ژوند کوي، او غیر صحي عادتونو د اغیزې له امله نه پوهیږي ټولنه یو شخص په سطحي

مسلو کې ډوب او بوخت ساتي، دوی د ژورو حقايقو په اړه فکر کولو څخه منع کوي.

حتی روحاني ځايونو ته ځينې خلک پرته له دې چې د دوی له برکتي فضا څخه د ګټې اخيستنې ريښتينې ليوالتيا ولري، ليدنه کوي، نو دوی د دې ليدنو څخه هيڅ د پام وړ ګټه نه ترلاسه کوي.

څوک چې غواړي خدای ووينې هغه به هر ځای ومومي د انسان عادتونه ويجاړونکي، ښکار کوونکي او لوټمار دي؛ دوی ويجاړوي، ويجاړوي او له منځه وړي. دا د انسانيت لپاره وخت دی چې زده کړي چې څنګه په هغه څه خوشحاله او قناعت وکړي چې لري يې موږ بايد د هغه څه څخه ډير څه ونه غواړو چې موږ ته راځي. خدای سخاوتمند دی. هغه پوهيږي چې موږ څه ته اړتيا لرو او په خپل وخت يې چمتو کوي. دا پدې معنی ندي چې موږ بايد په خدای تکيه وکړو پرته له کومې هڅې څخه. هيڅ نه. دا پدې معنی ده چې موږ بايد خپله برخه د خپل توان تر ټولو غوره ترسره کړو او پاتې نور خدای ته پريږدو، څوک چې هيڅکله به موږ له هغه څه څخه محروم نه کړي چې موږ ورته اړتيا لرو او مستحق يو.

د تل لپاره د خوښۍ غوره لاره د خدای شتون احساس کول دي. زموږ تر ټولو لوړه هيله بايد دا وي چې خدای وپيژنو او د هغه سره د اوسيدو هوډ ولرو. خدای بايد زموږ په فکرونو او احساساتو کې لومړی او تر ټولو مهم وي، او موږ بايد هغه زموږ په ژوند کې ترټولو قوي او ټينګ ستنه وګڼو.

نو د خدای په رسۍ ټينګه ونيسئ، او په هغه پورې پناه) وغواړئ(

ځکه چې هغه ستنه ده که چيرې نور ټول ستنې تاسو ناکامه کړي

زه پوه شوی يم چې د ژوند يوازينۍ موخه د خدای پيژندل دي ځينې کسان شته چې ممکن په دې قانع نه وي چې د خدای موندل د ژوند وروستۍ موخه ده مګر هيڅوک نشي کولی چې د ژوند موخه د خوښۍ موندل دي او زه په بشپړ ډاډ او ډاډ سره وايم چې خدای وروستۍ خوښي ده هغه عالي خوښي ده هغه مطلق، نړيواله مينه ده هغه ابدي خوښي ده چې هيڅکله د هغو کسانو روحونه نه پريږدي چې د هغه سره په همغږۍ کې دي نو ولې موږ د دې بشپړ خوښۍ ترلاسه کولو لپاره هڅه نه کوو؟ بل څوک موږ ته دا نشي راکولی موږ بايد په دوامداره توګه دا په ځان کې

کښت او پالنه وکړو د طبیعت ځواکونه په نه ستړي کیدونکي ډول هڅه کوي چې خلکو ته د دنیاوي خوښۍ ورکړي، مګر دا ډول لنډمهاله خوښۍ په نهایت کې د افسوس، ترېخوالي او پښېمانۍ لامل کیږي حتی تر ټولو بختور سړی، چې داسې ښکاري چې هرڅه لري، ممکن لاهم په ریښتیا خوشحاله نه وي دوی به د اوږدې مودې لپاره د ځمکې له شیانو څخه راضي نه وي ځکه چې دا شیان د دوی ریښتینې تنده نه ماتوي یا د دوی روحاني لوږه نه پوره کوي

مادي شتمنۍ یوازې د سولې او لنډمهاله رضایت غلط احساس وړاندې کوي ټوله نړۍ په ګډوډۍ او ګډوډۍ کې ډوبه ده، د ځان غوښتونکو او حریص غوښتنو لخوا غوړول شوې ده چې جګړه زیږوي بل هیڅ شی جګړه نه رامینځته کوي.

د ژوند په جګړه کې ریښتینی اتل هغه څوک دی چې ځان فتح کوي او خپلې غوښتنې له منځه وړي پیسې، شهرت، شهوت او هر هغه څه چې د دې اصل سره په ټکر کې دي زموږ د سولې او خوښۍ لپاره زیان رسونکي دي که چیرې خلک زده کړي چې تل د ژوند د ریښتیني ارزښتونو له مخې فکر وکړي، نو دوی به هغه خوښۍ ومومي چې دوی یې لټوي، مګر دوی له خپل هدف څخه ګمراه کیږي او د ځمکنیو غوښتنو جریان کې ډوب کیږي ما وموندله چې هیڅ ډول لالچ ما له هغه لارې څخه نه شي اړولی چې ما د ځان لپاره غوره کړې او تعقیب کړې ده.

زه کولی شم په زرګونو خلک د هغه ځواک سره جذب کړم چې خدای ماته راکړی دی، مګر دا لاره به زما لپاره زیانمنه وي په هر حالت کې، زه نه غواړم چې زرګونه خلک جذب کړم او د دوی ذهنونه جذب کړم زه یوازې غواړم چې مخلص پیروان په خدای کې ثابت ووینم هغه څوک چې له خدای سره مینه لري دوی به د دې نظرونو څخه خوند واخلي، او هغه څوک چې لیوالتیا یې دوام لري د دې تعلیماتو له لارې به د خدای برکتونه او شتون احساس کړي.

د یو چا لپاره دا ناشونې ده چې خدای ته دوکه ورکړي، ځکه چې هغه تل حاضر دی، پوهیږي چې د دوی په ذهن کې څه دي او څه غواړي کله چې دوی نړۍ بریږدي او د روحاني همغږۍ لپاره لیواله وي، خدای به دوی ته راشي کله چې دا هیله د هغه چا په زړه کې ریښه ونیسي چې دا یې لټوي، خدای هغه زړه ته راځي او دا د نیکۍ او برکت سره ډکوي یوازینی شی چې د ژوند کولو

ارزښت لري د خدای سره همغږي وي او د هغه رضا ترلاسه کړي دا همغږي باید یو ابدي تړون او نه ماتیدونکی تړون وي (هغه ځوک چې د خدای تړون ساتي او نه ماتوي)

هرڅوک د نورو په پرتله ډیر شتمني غواړي حتی کله چې دوی یې ترلاسه کوي، دوی ناراضه پاتې کیږي، او پوهیږي چې بل څوک ډیر شتمن دی خلک د ځان لخوا رامینځته شوي بدبختۍ په یوه دلدل کې ژوند کوي، د دوی د غوښتنو لخوا رامینځته شوي موږ باید په هغه څه قناعت وکړو چې موږ یې لرو مادي شتمنۍ خوښي نه راوړي؛ بلکه، دوی ډیری وختونه اندیښنې، اندیښنې او اندیښنې زیاتوي.

خدای ته لاره تر ټولو ساده او اسانه لاره ده، خو ډېر لږ خلک پرې تګ کوي سره له دې چې ډېر مذهبي مراسم او رسمونه دي، غوره ده چې خپل زړونه خدای ته واړوو او له هغه څخه د هغه څه غوښتنه وکړو چې زموږ لپاره غوره او تلپاتې وي په حقیقت کې، خدای زموږ انتظار کوي ځکه چې هغه غواړي موږ له شر او خطر څخه لرې وساتي، هغه غواړي موږ په خپلو زړونو او ذهنونو کې له ځان سره ولرو ځکه چې د دې نړۍ ارزانه توکي نشي کولی د انسان ارمان پوره کړي یا هغه روحاني تشه ډکه کړي چې موږ یې دننه ژور احساس کوو. خدای تل له موږ سره خبرې کوي، مګر لږ خلک د هغه غږ اوري. دا خاموش غږ اکثرا د شورماشور فکرونو او ښکاره غوښتنو له امله ډوب کیږي. مګر کله چې فکرونه کم شي او ارامتیا وغواړي، موږ د خدای غږ په روښانه ډول اورو، که څه هم دا خاموش او بې هوښه وي. په حقیقت کې، خدای د انسانیت سره د مرستې لپاره هرڅه کوي، دروازې پرانیزي او لارې روښانه کوي ترڅو موږ وګورو چې موږ باید چیرته ګام پورته کړو، داسې نه چې موږ وخوځوو یا وښویږو مګر ډیری خلک دا حقیقت نه پوهیږي.

زه نه غواړم چې خلک فکر وکړي چې دوی کولی شي یوازې د نورو د اوریدو یا کتابونو لوستلو سره پوهه ترلاسه کړي دوی باید هغه څه پلي کړي چې دوی یې لولي او اوري د عبادت ځایونو ته تلل د کور پاتې کیدو او بې ګټې خبرو اوریدو څخه غوره دي مګر حتی د عبادت ځایونو کې، یو څوک باید په خپل زړه کې د خدای شتون احساس کړي او پوه شي چې څنګه یې تجربه کړي احساساتي چاودنې او عقلي تحلیلونه موږ ته هغه پوهه

نشي راکولی چې زموږ روحونه یې د ترلاسه کولو لپاره لیواله دي.

کله چې موږ ځانونه خدای ته وسپارو او د ځان غوښتونکو غوښتنو څخه الوداع وکړو، او کله چې موږ ږاړه شو چې خدای تل زموږ سره دی، زموږ په روحونو کې اوسیږي او موږ ته د ښو او عالي افکارو او احساساتو سره الهام راکوي، موږ به خوښي او آزادي ولرو، او موږ به د روح په افق کې د حکمت لمر خاته ووینو.

تصور وکړئ! لسیزې وروسته، زموږ شتون به یو خوب وي، او هر هغه څه چې موږ یې اوس کوو د دې خوب یوه برخه به شي حتی د انسانیت لوی شخصیتونه به یوازې د انساني شعور مجسمې شي مګر هغه لوی شخصیتونه خپل وروستی هدف ترلاسه کړ ځکه چې دوی لوړې کچې ته رسیدلي او په روح کې ژوندي پاتې کیږي، په بشپړ ډول خبر او د هغه څه څخه خبر دي چې پیښیږي، ځکه چې دوی په الهي شعور کې متحد دي هر هغه څوک چې د دوی د فکرونو او تعلیماتو له لارې د دوی سره همغږي کولو هڅه کوي خامخا به د دوی شتون احساس کړي، د دوی برکتونه به ترلاسه کړي، او په ژوره توګه به پوه شي چې دوی واقعیا د دوی سره په اړیکه کې دي.

ژوند یو لوی خوب دی خو کله چې تاسو اوس خپل بدن ته ګورئ او دا د ژوند سره متحرک ګورئ، نو تاسو د دې خوب په حقیقت بشپړ قانع کیږئ. تاسو فکر کوئ چې تاسو باید دا یا هغه شی ترلاسه کړئ ترڅو خوشحاله اوسئ، مګر مهمه نده چې تاسو څومره غوښتنې پوره کوئ، تاسو به د دوی له لارې خوښي ونه مومئ. څومره چې یو څوک ترلاسه کوي، هومره چې یو څوک غواړي چې په آرام، سکون او داخلي قناعت کې ژوند وکړي. غوښتنې باید فلټر شي، او ژوند ساده شي.

صحیفې وایي چې هغه څوک چې خواهشات یې تل دننه (د دوی د روح په لور) جریان لري د لوړ داخلي سولې لرونکی کس دی پدې کې، دوی د سمندر په څیر دي، چې هیڅکله نه بدلیږي یا کمیږي، مګر د اوبو څخه ډک پاتې کیږي چې په دوامداره توګه پکې بهیږي مګر هغه څوک چې د دوی د سولې په زیرمه کې د غوښتنې سوري رامینځته کوي او حیاتي اوبو ته اجازه ورکوي چې لیک شي او ضایع شي د روحاني سولې او داخلي خوښ په اړه هیڅ نه پوهیږي.

موږ د هغو کسانو لارښوونې ته اړتیا لرو چې خدای پیژني، څوک چې د هغه سره د خبرو اترو وړتیا لري او په شعوري ډول د هغه شتون احساسوي. پیغمبرانو له موږ څخه غوښتي دي چې د خدای په داخلي سوله کې، د روح په یوازیتوب کې ولټوو چیرې چې وفادار روح او عالي روحاني خوښ ژوند کوي. د هند روښانفکره ښوونکي هم دا نظرونه تاییدوي او د روح په ژورو کې د الهي ځان د درک کولو لپاره د ژورې مراقبې اهمیت باندې ټینګار کوي.

په وجود کې هر څه د څپې په څیر ارتعاش دی چې د خدای د ذهن لخوا رهبري کیږي. دا هوښیار ارتعاش روح القدس دی، یا وفادار روح، چې یو څوک ورسره د دعا او مراقبت له لارې اړیکه نیولی شي.

ستاسو د روح په خاموش او ستاسو د متمرکز ذهن په ځنګل کې، د مطلق او لامحدود سره مینه بې پایه ده مګر که موږ لومړی د پیسو تعقیب وکړو نو د خدای موندل ګران دي. موږ باید خدای زموږ د ژوند یوه نه بېلېدونکې برخه کړو، او بیا به موږ په دې ژوند کې هر هغه څه ولرو چې موږ ورته اړتیا لرو. هرڅوک چې خدای په خپل زړه کې دایمي ځای جوړ کړي، خدای به دوی ته د ځمکې او اسمان د نعمتونو ډیره برخه ورکړي، او د دوی په وړاندې به پراخه افقونه پرانیزي چیرې چې د حکمت لمرونه ځلیږي، د دوی لارې روښانه کوي او د دوی شاوخوا تیاره لرې کوي. خدای ابدي عاشق دی، او د انسانانو لپاره هیڅ خوښي نشته پرته لدې چې دوی له خدای سره مینه وکړي لکه څنګه چې دوی مینه لري - لږترلږه - د دوی ترټولو ګرانو عزیزانو سره، ځکه چې د خدای پرته، موږ به د مینې جوهر نه پوهیږو، او نه به یې خوړوالی وخورو.

موږ باید زده کړو چې خپله اراده وکاروو او خپل ذهنونه د ټولو زړونو سره د خدای په لټه کې متمرکز کړو د انسان کړنې د غوښتنو لخوا ټاکل کیږي، او دا عادتونه موږ په دوامداره توګه هغه څه کولو ته اړ باسي چې موږ یې نه غواړو په ریښتیا سره، انسان خپل دښمن دی، له دې څخه بې خبره دی هغه نه پوهیږي چې څنګه ارامه کښیني، او نه هم هغه خدای ته وخت وقف کوي، مګر هغه د خوښ او جنت ته د ننوتلو تضمین پرته له ځنډه غواړي. مقدس تجربه یوازې د کتابونو لوستلو، وعظونو اوریدلو، یا د ښو کارونو ترسره کولو سره نشي ترلاسه کیدی. دا ټول بې

له شکه ګټور دي، مګر دا کافي ندي خدای ته رسیدل دقیق تمرکز او ژور فکر ته اړتیا لري.
موږ باید لومړی د خدای رضا وغواړو موږ نشو کولی هرڅوک خوشحاله کړو، ځکه چې دا ناممکن دی زه هڅه کوم چې څوک ناراضه نه کړم زه هغه څه کوم چې زه یې کولی شم، او دا هغه څه دي چې زه یې کولی شم زما یوازین موخه د خدای رضا کول دي زه خپل لاسونه د هغه په وړاندې په عاجز سره دعا کوم، زما پښې په هر ځای کې د هغه په لټه کې یم، او زما ذهن د هغه په اړه فکر کوم او د هغه حیرانتیاوې په پام کې نیسم خدای باید زموږ په زړونو کې لومړی ځای ونیسي ترڅو موږ هغه د سولې، مینې، پوهې، مهربان، شفقت او حکمت په توګه تجربه کړو. دا، او بل هیڅ شی، هغه څه دي چې زه راغلی یم چې شاهدي ورکړم او تاسو سره یې په اړه خبرې وکړم.
د فکر کولو سربیره، یو څوک باید ښه ملګرتیا وساتي. موږ باید د خلکو پسې ونه ګرځو، بلکې د خدای پسې لاړ شو. که تاسو په دې فکرونو کې ګټه ومومئ، نو دا د خدای له لوري نعمت وګڼئ، ځکه چې ټول کریډیټ د هغه دی. له نورو سره یې شریک کړئ ترڅو دوی په دوی کې هغه څه ومومي چې تاسو یې ومومئ (او د خپل رب د فضل په اړه، د هغې په اړه خبرې وکړئ). او مه هیروئ چې هره ورځ د خپل توان سره سم د یو چا سره مرسته وکړئ. تر هغه چې زه په جیب کې پیسې لرم، زه به یې ورکول بند نه کړم، ځکه چې زما نه ختمیدونکې او تل بهیدونکې سرچینه خدای دی.
په پای کې، موږ باید خدای وپیژنو لکه څنګه چې لویانو پیژندلي وو دا د فکر کولو او شخصي هڅو له لارې ممکنه ده.
یو ځل، زه د عبادت ځای څخه بهر ګرځېدم، د خپل لوی استاد، سری یوکتیشور په اړه فکر کوم، چې څو کاله دمخه مړ شوی و، ما د هغه لپاره ډیره لیوالتیا احساس کړه او غمجن وم چې هغه زما سره نه و چې د عبادت ځای ښکلا او فضا څخه خوند واخلم. ناڅاپه، هغه له اسمان څخه ما ته راڅرګند شو او ویې ویل، "ایا ته فکر کوې چې ته یوازینی یې چې له دې ښکلي ځای څخه خوند اخلې؟ زه هم ستا په څیر خوند اخلم!"
هغه سالک چې د خدای سره د یووالي غوښتونکی دی باید د مراقبې او له هغه سره د مینې د ورځني تمرین له لارې هڅه وکړي، او دا مینه ټولو ته وغځوي. دا د شخړو د مخنیوي یوازین

لاره ده. روحاني همکاري اړینه ده پرته له ریښتینې معنویت څخه، هیڅ انفرادي یا نړیواله خوښي شتون نلري. مقدس همغږي د ټولو فزیکي، مالي، واده، اخلاقي او روحاني ستونزو یوازین حل ده.

خوښي د خدای سره د نږدېوالي احساس څخه راځي انسانیت ځان د ناپوه د زندانونو تر شا بندي کړی دی، او د دې سپکاوي زندان څخه د خلاصون وخت دی ذهن باید تل د خدای په لور وګرځول شي، هر ډول شرایط وي، او بیا به تاسو لویه سوله او خوښ تجربه کړئ.

هغه کسان چې د خدای لپاره لیوالتیا لري او خپل وجود هغه ته وقف کوي، یو بل هڅوي او روښانه کوي، او په دوامداره توګه خدای یادوي، په دې نړ کې خوشحاله او د آخرت د نعمت ګټونکي دي.

سلام دې وي پر تا

پرده به پورته شي او لرې به شي

موږ هر یو د خدای په شکل جوړ شوي یو چې موږ د هغه له الهي روح څخه راوتلي یو، او د هغه جوهر زموږ دننه په خپل ټول پاکوالي، جلال او غوره نعمت کې اوسیږي. دا مقدس میراث یو نه ماتیدونکی کلا ده د یو کس لپاره چې ځان د ګناهګار په توګه وغندي، د ګناه په لارو کې ډوب شي، د ټولو لویو ګناهونو څخه یو دی ځکه چې په دې کولو سره، دوی ځانونه بې وس، نا امید او د پورته کیدو او پورته کیدو ناتوان ته محکوموي. دا سمه ده چې یو څوک ممکن د طبیعي او الهي قوانینو خلاف عملونه وکړي، مګر دوی باید سمدلاسه لاره بدله کړي او سمې لارې ته مخه کړي. په خپل پاک طبیعت کې، یو کس یو مقدس معبد دی، او الهي روح د دوی دننه اوسیږي۔

موږ باید تل په یاد ولرو چې خدای له موږ سره خالص او بې قید او شرطه مینه لري، خو څرنګه چې هغه موږ ته مطلق انتخاب راکړی دی چې هغه ته نږدې شو یا له هغه څخه مخ واړوو، هغه انتظار کوي چې موږ د هغه د مینې لپاره خپله هیله څرګند کړو مخکې لدې چې هغه موږ ته راشي.

یو ځل ما د مراقبې په جریان کې د هغه غږ واورېد چې ویل یې: "ته وایې چې زه له تا سره نه یم، خو تا دننه نه دی کتلی زه به تا د یوې شیبې لپاره هم نه پریږدم، د روح معبد ته ننوځئ او ته به ما ووینې ځکه چې زه تل دلته یم، ترڅو تا ومنم او د الهي مینې سلام درکړم"

په روحاني لاره کې ژور اخلاص اړین دی په پاکوالي او حقیقت کې، د روح سهار راڅرګندیږي

زموږ انساني عقل د خدای په پرتله هیڅ نه دی، یوازینۍ لاره چې موږ کولی شو هغه ته نږدې شو هغه ته ورته پاکه مینه ورکول دي چې هغه موږ ته راکوي.

هرڅوک به بالاخره نجات ومومي، مګر هغه څوک چې په لاره کې خنډ کیږي د بې پروایۍ په کندې کې لویږي بې پروایي موږ د خدای موندلو مهم اهمیت درک کولو څخه منع کوي، په همدې شیبه کې زموږ لویه سیاره ځمکه، په فضا کې لامبو وهي، او زموږ انساني هویت، موږ ته د څو کلونو لپاره دلته د تیرولو او بیا په هیڅ کې ورکیدو لپاره نه دي ورکړل شوي بلکه موږ د ژور فکر کولو او د وجود اسرار درک کولو لپاره دي د ژوند هدف له پوهیدو پرته ژوند کول احمقانه، احمقانه او د وخت ضایع کول دي د ژوند اسرار موږ له ټولو خواوو څخه محاصره کوي، او خدای موږ ته د دوی د حل موندلو لپاره عقل راکړی دی.

د تلپاتې مینې په لټه کې، ما پوه شوم چې خدای ما سره په هره ممکنه لاره کې مینه درلوده، هغه ما سره د مور، پلار او ملګري په توګه مینه درلوده.

ما د هغه تلپاتې ملګري په لټه کې وم چې له ټولو ملګرو هاخوا و،

او د هغه لوی عاشق په اړه چې زه یې اوس په هر ډول او مینه ناک مخ کې ځلیدونکی وینم، هغه الهي ملګري هیڅکله ما مایوسه نه دی کړی، او نه یې ما هیڅکله مایوسه کړی دی.

خدای د ټولو شته شیانو تر شا دی موږ باید د خپلو والدینو درناوی وکړو او په مهربانۍ سره چلند وکړو، مګر موږ باید د خپلو ټولو زړونو او روحونو سره خدای سره مینه وکړو موږ باید د هغه سره د حیاتي اړیکې اهمیت وپیژنو، پرته له دې چې نور وخت ضایع کړو.

کله چې موږ ویده کیږو، موږ نه پوهیږو چې موږ به راویښ شو یا نه موږ دا ځمکه یو په یو پریږدو مګر دا فکر باید د اندیښنې لامل نشي کله چې موږ مړه شو، موږ ته بلنه ورکول کیږي چې په ځمکه کې بیا زیږون وکړو، له هغه ځایه چې موږ پدې کې پریښودل یو نوی ژوند پیل کړو

زه ژوند د سمندر په سطحه د څپو د جوړښت او تحلیل په توګه ګورم. د انسان څپه د خپل زیږون په وخت کې د الهي سمندر له سطحې څخه راپورته کیږي، او د مرګ په وخت کې، دا د خدای په زړه کې ځای پرځای کیږي. ما دا حقیقت درک کړی او پوهیږم چې زه هیڅکله په ریښتیا سره نه

مړ کیږم، سره له دې چې د بدن مړینه ده ځکه چې که زه د الهي روح په سمندر کې آرام یم یا په فزیکي بدن کې ویښ یم، زه د کاسمیک سمندر سره یو یم دا عالي خوښي په نړ کې نشي موندل کیدی. په ورته وخت کې، موږ اړتیا نلرو چې د هدف په لټه کې ځنګل ته وتښتو. موږ کولی شو خدای د ورځني ژوند په دې ځنګل کې ومومو - د چوپتیا د غار په ژورو کې.

انسانان ممکن ډیرې غلط وکړي، خو دوی د الهي روح په انځور کې جوړ شوي دي. خدای دا خیالي نړ د ځمکنیو خوښیو لپاره یوازې د یو هدف لپاره رامینځته کړې: ترڅو انسانیت پوه شي چې دا یوازې یوه کاسمیک ډرامه ده، وهمونه پریږدي، او یوازې له خدای سره مینه وکړي. دا حقیقت دی، او دا بل ډول نشي کیدی. ولې خدای موږ د دې لپاره پیدا کړل چې زموږ د کورن غړي یوازې د دې لپاره چې دوی یو په یو له موږ څخه ووځي؟ دا پیښې د دې لپاره رامینځته کیږي چې موږ پوه شو چې دا خدای دی چې په ریښتیا سره له موږ سره مینه لري، د هغو ټولو څخه هاخوا چې موږ یې مینه لرو.

ژوند د متحرک انځورونو یوه لړ ده، خو د دې حقیقت درک کول ګران دي ځکه چې وهمونه ریښتیني ښکاري او واقعیتونه وهمونه ښکاري. نړ هره شپه زموږ له شعور څخه ورکیږي کله چې موږ خوب کوو، شاید د دې لپاره چې موږ پوه شو چې فزیکي کاینات ریښتیني ندي.

د خوب دا درس موږ د ویرولو لپاره نه دی، بلکې د خدای د حقیقت لپاره د لیوالتیا لپاره دی. هیڅ شی روح نشي پوره کولی پرته له خدای او د هغه د مینې څخه. د خدای روح بې ساري حقیقت دی. د غیر واقعي په څیر هیڅ شی نشته، او هغه څه چې واقعی دي غیر واقعي نشي کیدی. هوښیاران دا روښانه حقیقت پوهیږي.

زموږ د ژوند ډیر کلونه تیر شوي، او یوازې کلونه، اون، ورځې او ساعتونه پاتې دي، ولې په هغو شیانو وخت ضایع کوو چې ګټور نه دي؟ موږ باید شپه او ورځ له خدای سره د اړیکې ټینګولو هیله ولرو، او په دې هیله کې په بشپړ ډول مخلص واوسو مخکې لدې چې د ژوند ټاکل شوی وخت پای ته ورسیږي او موږ له دې ځمکې پرته له دې چې د پام وړ څه ترسره کړو، پریږدو.

په هماغه شیبه کې، ما د خدای لوی رڼا ولیده چې ټول مخلوق یې پوښلی و. څومره لویه خوښي! څومره حیرانونکې رڼا!

زما خدایه، زه ستا د شتون د احساس کولو د دې پراخو نعمتونو لپاره مننه کوم او ستا په وړاندې سجده کوم.

په ټولو باندې په ورته ډول برکتونه، ترڅو مور پوه شو چې ته په کایناتو کې وروستی حقیقت یې او ته زمور وروستۍ هدف یې، له هغه هاخوا بل هیڅ هدف نشته.

مور باید له هغه سره مینه وکړو او د خپل ژوند په هره ثانیه کې ورسره خبرې وکړو - په کار او آرام کې، په حرکت او ارام کې - د ژورې دعا او سوځیدونکي لیوالتیا سره. بیا به مور د وهم پرده پورته او له منځه یوسو. خدای زمور د ژوند په هره شیبه کې زمور سره دی. هغه څوک چې د هغه سره فکر کوي او همغږي کوي هغه د ګلونو په ښکلا، د مهربانو روحونو په شرافت، عالي او عالي احساساتو او ښکلي خوبونو کېویني. په پای کې، هغه به د غټو پردې تر شا راڅرګند شي ترڅو هر مخلص غوښتونکي ته ووایی:

"مور له ډېرې مودې راهیسې جلا یو ځکه چې ما غوښتل چې ته ماته په خپله خوښه خپله مینه راکړې، ما ته په خپل شکل پیدا کړې یې، او ما تر هغه وخته پورې انتظار کاوه چې ته خپله ازادۍ وکاروې او په خپله خوښه خپله مینه راکړې"

مور باید له خدایه وغواړو چې مور ته د هغه د الهي مینې ابدي او تلپاتې ډال راکړي خو دا مینه ناک خدای څوک پرته له هڅې موندلی شي؟ که تاسو د هڅو ۲۵ سلنه هڅه وکړئ، پاتې نور د خدای او ستاسو روحاني لارښود پورې اړه لري زه د ځان لپاره هیڅ نه غواړم، ځکه چې ټول کریډیټ د خدای پورې اړه لري، د ټولو نیکمرغیو او فضل سرچینه د هغه فضل ستاسو سره وي، د هغه پوهاوی ستاسو سره وي، او تاسو د هغه د شتون کثرت ستاسو دننه او ستاسو شاوخوا احساس کړئ.

خدای مور ته سمدلاسه ځواب نه راکوي ځکه چې مور د هغه د غوښتنې ښودلو څخه ډډه کوو. مور باید هغه ته د نړدې کیدو څخه ویره ونلرو، بلکه هغه خپل، خپل محبوب وګڼو، او په خپلو فکرونو، کړنو، زړونو او ذهنونو سره یې په دوامداره توګه ولټوو، او مور به هغه په دې وجود کې د امنیت او سولې ترټولو لوی پناه ځای ومومو.

اې ربه، زه تاته د ښو روحونو دا ګلدسته وړاندې کوم، چې دوی ستا د حضور معبد سینګار کړي، د دې روحونو سره مل شه، څوک چې ستا کورن او ستا محبوب دي. مور ستا مبارک نوم وایو. د خپل وجود د روښانه، بې حده رڼا سره زمور له ذهنونو څخه تیاره لرې کړه. مور ستا یو، زمور په هر ډول شرایطو کې ځان مور ته څرګند کړه. ای د عظمت او فضل څښتنه، زمور هر یو ته برکت ورکړه. زمور د ارماني فکرونو غږونه او زمور د مینې زړونو د ارماني وهلو غږونه ومنئ. مور تاته ټوله مینه، عزت او ارمان

وړاندې کوو. ځکه چې ته زموږ محبوب یې او ټول هغه څه چې موږ یې په دې کایناتو کې لرو.

په خپل فضل سره موږ ته برکت راکړه د هغو هیلو دیوالونه مات کړه چې موږ له تا څخه جلا کوي زموږ په ټولو ارمانونو باندې الهي پاچا شه ستا د جلال رڼا دې په ټوله پراخه نړ کې خپره شي موږ ټولو ته برکت راکړه موږ د خپل شتون له بوی څخه ډک کړه او اجازه راکړه چې نور هم پوه شو چې ته تل له موږ سره یې، اوس هم له موږ سره یې، او ته به د تل لپاره له موږ سره وي.

موږ ستا د هغه فضل او مینې لپاره مننه کوو چې تا خپلو وفادارو پیروانو ته ورکړې ده چې ستا د نړدېوالي په لټه کې دي او ستا د حضور په تمه دي. موږ هیله لرو چې ستا د پیروانو حلقه به پراخه شي ترڅو موږ ستا د مبارک حضور جشن ولمانځو او ستا په نږدېوالي کې خوشحاله شو.

موږ ته برکت راکړه چې خپل زړونه یو بل ته پرانیزو او خپلې ارادې پاکې کړو، ترڅو موږ ستاسو د ساتنې او پاملرنې وړ شو، ځان ښکاره کړه، په داخلي او بهرني ډول موږ ټول سره یو کړه، او د دې یووالي په رڼا کې، راځئ چې ستاسو بې ساري شتون وپیژنو.

د خپلو متحدو زړونو د اخلاص او د خپلو همغږو روحونو د ارمان سره، موږ ستا په وړاندې سجده کوو، ستا مرسته، لارښوونه او په خپلو روحونو کې ستا د شتون دوامداره پوهاوی غواړو.

د مینې تلپاتې اور دې زموږ په زړونو کې روښانه شي، او موږ دې اوس او د تل لپاره ستا نږدېوالی احساس کړو، ای زموږ ربه، ای زموږ محبوبه!

لوړې غوښتنې او ذهني کیپسولونه

د خدای جلال ډېر لوی دی هغه د حقیقت جوهر دی او په دې ژوند کې موندل کیدی شي د خلکو په زړونو کې ډېرې دعاګانې او دعاګانې دي: د پیسو، شهرت، روغتیا لپاره - د هر ډول دعاګانو لپاره مګر هغه دعا چې باید په هر زړه کې لومړی او تر ټولو مهم وي د خدای د شتون احساس لپاره ده لکه څنګه چې موږ د ژوند په لارو کې په خاموش او ډاډ سره ګرځو، موږ باید پوه شو چې خدای هغه وروستی هدف دی چې کولی شي موږ قانع کړي او زموږ غوښتنې پوره کړي، ځکه چې په خدای کې د زړه د هرې غوښتنې ځواب پروت دی.

کله چې تاسو د خپلو هڅو له لارې یوه هیله نشئ پوره کولی، نو تاسو په دعا کې خدای ته رجوع کوئ. په دې توګه، هره دعا چې تاسو یې کوئ، په دننه کې یو پټ ارمان څرګندوي. مګر

کله چې تاسو خدای ومومئ، ټولې هیلې له منځه ځي، او ټولې هیلې پوره کيږي.

د دنیا غوښتنې د ژوند د هدف په اړه د غلط فهمیو څخه راپورته کیږي دا ځمکه زموږ ریښتینی کور نه دی مقدس کتابونه موږ ته وايي چې موږ د خدای سره تړاو لرو، موږ د هغه په شکل کې پیدا شوي یو، او د هغه اراده دا ده چې موږ خپل الهي اصل ته بیرته راستانه شو هغه څه چې انسانیت یې په درک کولو کې پاتې راغلی دا دی چې تر هغه چې خپل الهي سرچینې ته بیرته راستون نشي، نو د بې شمیره غوښتنو د پوره کولو لپاره به مبارزه وکړي تصور وکړئ! دا ریښتیا ده چې انسانان نشي کولی پرته له غوښتنو څخه مرسته وکړي، او د دوی به درلودلو کې هیڅ غلط نه دی په هرصورت، ډیری انساني غوښتنې د خدای ته د بیرته راستنیدو د وروست غوښتنې د پوره کیدو مخه نیسي بدې توګه، دوی د انسان خوښ ته زیان رسونکي دي تر هغه چې انسانیت خدای وغواړي او هغه ومومي، دا به د هغه څه لپاره د لیوالتیا سره سوځي چې فکر کوي دا به ورته خوښ راوړي مګر د ټولو غوښتنو سمدستي پوره کول به اتوماتیک ډول هغه چا ته راځي چې خدای ومومي.

د غوښتنو دوه کټګور شتون لري: هغه چې موږ سره د خدای په موندلو کې مرسته کوي، او هغه چې موږ د هغه د موندلو مخه نیسي د مثال په توګه، که څوک تاسو سره ظلم وکړي، تاسو ممکن د غچ اخیستلو غوښتنه احساس کړئ په هرصورت، که تاسو د مینې د لوړ او ډیر منلو وړ ځواک په کارولو سره دا غوښتنه له منځه یوسي، نو تاسو به هغه وسیله کارولې وي چې تاسو سره به د خدای په موندلو کې مرسته وکړي. ټولې غوښتنې باید په عالي ډول پوره شي، ځکه چې کله دوی د دنیاوي وسیلو له لارې پوره شي، غوښتنې د ستونزو او کړاوونو سره یوځای زیاتیږي. که موږ زده کړو چې خپلې ټولې هیلې خدای ته وړاندې کړو، هغه به زموږ د شو غوښتنو د پوره کولو او زموږ د زیان رسوونکو او ویجاړونکو له منځه وړلو لپاره کار وکړي. د پاک وجدان څخه لوی محافظت نشته، او د ژوند د ګوزارونو په وړاندې غوره دفاع د عالي او عالي غوښتنو درلودلو څخه غوره نه ده.

کله چې موږ پوه شو چې د خدای پاک کامل انځور زموږ دننه دی، زموږ ټولې هیلې پوره کیږي په هغه مقدس پوهاوي کې،

چې د ټولو ځمکنیو خزانو او شتمنیو څخه ډیر دی، تاسو به ونه لړزئ حتی که ټوله نړۍ هم ورکړل شي، نه به ستاینه ستاسو په مینځ کې ویاړ راولي، نه به ملامتي تاسو ته زیان ورسوي، ځکه چې تاسو به د خدای پاک خوښۍ په ځان کې خوند واخلئ، او دا به ستاسو په ژوند کې ترټولو مهمه پاملرنه وي.

موږ باید د خپلو مشروع غوښتنو د ترلاسه کولو لپاره په خپلو هڅو کې له خدای څخه لارښوونه وغواړو، او دا زموږ د ټولو دعاګانو د ځوابونو ترلاسه کولو غوره لاره ده، مګر دعا باید له دعا څخه لرې شي د دعا کولو بخوانۍ لاره باید بدله شي، او موږ باید په بشپړ باور او نه ماتیدونکي باور سره خدای ته مخه کړو چې هغه زموږ اوري او زموږ غوښتنې به پوره کړي. خدای نه غواړي چې موږ خپله اراده پریږدو - حتی کله چې موږ هغه ته دعا کوو - ځکه چې دا اراده ترټولو قیمتي ډالۍ ده چې موږ یې د هغه د مهربان لاس څخه ترلاسه کړې ده، یو مقدس حق چې هغه زموږ د پیدایښت له شیبې راهیسې زموږ لپاره اراده کړې وه.

په طبیعي ډول، یو څوک باید د معقول او غیر معقول دعاګانو او غوښتنو ترمنځ توپیر وکړي په یاد ولرئ چې هیله ځواک دی؛ که تاسو به یوه هیله پورې وتړئ - که ښه وي یا بد، ګټور وي یا زیانمن - او ښه او ورځ به هغې تمرکز وکړئ، نو دا به بالاخره ترسره شي. له همدې امله، یو څوک باید محتاط وي او د زیان رسوونکو غوښتنو ساتلو څخه ډډه وکړي، ځکه چې دوی به پوره شي او له ځان سره به لوی زیان او نه حسد کیدونکی بدبختي راوړي.

د وخت په تیریدو سره، تاسو به وموموئ چې که څه هم ستاسو غوښتنې پوره کیږي، ستاسو زړه خالي پاتې کیږي، او تاسو به داخلي بغاوت تجربه کړئ تصور وکړئ چې ستاسو د هاضمې سیسټم کمزوری دی، مګر تاسو د غوړ شوي خواړو لیوالتیا لرئ البته، تاسو به هرکله چې دوی وخورئ درد احساس کړئ، سره له دې چې تاسو د هغه خوښۍ سره چې تاسو یې د خوړلو پرمهال تجربه کوئ او له همدې امله، تاسو به داسې احساس وکړئ چې تاسو تېروتنه کړې ده حکمت د ښه او بد غوښتنو ترمنځ توپیر کولو لپاره د بوهاوي په کارولو سره حکم کوي، او یوځل چې دا ترلاسه شي، هغه غلطې غوښتنې باید پوره نشي انسانان د بوهاوي داخلي ځواک لري او باید تل یې

وکاروي، د ضمیر د امرونو سره سم خپل ژوند رهبري کړي، کوم چې د خدای غږ دی.

نا پوره شوې هیلې په زړه کې پاتې کېږي هلته د هغوی ساتلو کې څه زیان دی؟ دلته ځواب دی:

هره هیله د ځانګړو ځواکونو څخه جوړه شوې ده: یا ښه یا بد، یا دواړه کله چې یو څوک مړ شي - خدای دې پر هغه رحم وکړي - دا ځواکونه د بدن د تخریب او تخریب سره سره نه مري بلکه دوی د روح سره هرچیرې ځي د متمرکز روحاني کیپسولونو په بڼه. کله چې سړی په نوي تجسم کې بیا زیږیدلی وي، دا کیپسولونه یا رواني ګول د ځلند تمایلاتو په توګه څرګندیږي. په دې توګه، یو څوک چې د الکولي مشروب په توګه مړ شوی د بیا زیږیدو پرمهال د الکولو په لور تمایل له ځان سره راوړي، او دا تمایل تر هغه وخته پورې دوام لري تر څو چې دوی د الکولو په لیوالتیا بریالي نشي. دا په نورو شیانو هم پلي کیږي.

حتی کوچني ماشومان هم د تیرو ژوندونو څخه ترلاسه شوي ځانګړتیاوې ښیې ځینې ماشومان د سخت غوسې څخه رنځ وړي نور بد مزاج لري البته، خدای دوی په دې ډول نه دي پیدا کړي د تیرو ژوندونو څخه نه پوره کیدونکې غوښتنې دا رواني تمایلات رامینځته کړي دي، او د دوی له امله، روح یو څه عجیب ښکاري، که څه هم دا د خدای په پاک انځور کې رامینځته شوی که چیرې د خدای انځور په دې ژوند کې د یو کس دننه تحریف شي، که د غوسې، ویرې، یا لیوالتیا له امله وي، او دا ځانګړتیاوې اوس له منځه لاړې نشي، نو دوی به د دوی سره بیا زیږیدلي وي (یا دوی به د دوی سره بیا زیږیدلي وي)، د دې بدبختانه تمایلاتو بار به په غاړه واخلي تر هغه چې دوی په دې یا راتلونکي اوتارونو کې بریالي نشي له دوی څخه هیڅ خلاصون نشته تر هغه چې دوی بریالي نشي

له همدې امله، دا غوره ده چې اوس ټولې هیلې پوره کړئ یا یې فتح کړئ.

د دې ډول غوښتنو څخه د خلاصون لپاره غوره لاره د لوړې الهي خوښ تجربه کول دي که نه نو، دا ځبل شوې غوښتنې او نه پوره کیدونکې هیلې به روح ځوروي او ځوروي.

یو کس باید د هوښیار او حکمت له لارې پوه شي چې یوازې خدای پاک او تلپاتې خوښ ورکولو توان لري.

ډیری وخت، غوښتنې په لاشعور کې پټې پاتې کیږي تاسو شاید فکر وکړئ چې دوی ورک شوي دي، مګر دوی نه دي شوي؛ دا د ژوند یو له رازونو څخه دی، کوم چې پخپله یو لوی راز دی.

خو راز هغه وخت له منځه ځي کله چې موږ ژوند تحلیل کوو او د هغې معنی په اړه فکر کوو که تاسو هره ورځ د لنډ وخت لپاره خاموش ناست شئ او ځان معاینه کړئ، نو تاسو به ومومئ چې تاسو ډیری نه پوره کیدونکې هیلې لرئ. دا هیلې د وړونکو میکروبونو په څیر دي چې یو څوک هرچیرې چې ځي له ځان سره وړي، په دې ژوند او راتلونکي ژوند کې.

غوره لاره دا ده چې د هوښیار انتخاب له لارې په دې ژوند کې زیان رسونکي غوښتنې وپیژنئ او خپلې هڅې د خپلو ښو غوښتنو پوره کولو باندې متمرکز کړئ که تاسو د ځان وژنې یا کوم غلط کار کولو لیوالتیا احساس کوئ، نو تاسو باید دا غوښتنه همدا اوس له منځه یوسئ. په فکر او عمل کې ځان قانع کړئ چې تاسو په خپل روح کې د الهی څرک لرئ، او په یاد ولرئ چې تاسو د لوی خدای په شکل کې رامینځته شوي یاست، او له همدې امله تاسو د خپل فزیکي طبیعت او عادتونو څخه تیریدو ځواک لرئ.

د عیش او عشرت سره لږ تړاو ولرئ او له غوښتنو څخه ډیر جلا اوسئ، او تاسو به د ژوند جګړه وګټئ که تاسو د نه زغمونکي درد څخه رنځ وړئ، نو څومره چې امکان ولري هڅه وکړئ چې ځان د فزیکي بوهاوي څخه جلا کړئ د بصیرت له لارې، تاسو کولی شئ په حواسو بریالي شئ هوښیار بصیرت هغه اور دی چې زیان رسونکي غوښتنې او ویجاړونکي اشتها له منځه وړي، دوی به ایرو بدلوي.

دا د خلکو لپاره یو عام عمل دی چې زاړه، خراب شوي او غیر ضروري توکي د کور په یوه کونج کې ساتي، او وخت په وخت کور پاک او منظم کوي. په ورته ډول، ستاسو د لاشعوري ذهن په کونج کې ډیری هیلې پټ زیانونه لري، کوم چې ممکن یوه ورځ تاسو ته د پام وړ ستونزې رامینځته کړي که تاسو ورسره په سمه توګه معامله ونه کړئ.

د ځان تحلیل په روحاني لاره کې خورا مهم دی تاسو ممکن کرکه لرونکی، خپه کوونکی، یا په غوسه کې چټک یاست که داسې وي، نو دا ځانګړتیاوې ستاسو په شعور کې زیرمه شوي ستاسو د تیرو کړنو پایله ده ترڅو خپل ذهن د دې ګډوډ، زړو

فرنیچر څخه پاک کړئ، تاسو باید د مثبت، رغنده کړنو سره پیل وکړئ او د نورو لپاره مینه رامینځته کړئ. څومره چې تاسو له خلکو سره مینه لرئ، هغومره به دوی له تاسو سره مینه ولري، او تاسو به د دوی مینه احساس کړئ مګر که تاسو دوی نیوکه وکړئ، حتی ځان ته، دوی به دا نیوکه احساس کړي او تاسو ته به یې په پراخه کچه بیرته راستانه کړي!

فرض کړئ چې یو زوړ دښمن مړ شوی وي، خو بیا هم تاسو د هغه په وړاندې کرکه او نفرت ساتئ، تاسو به د دې ترخې تجربې په پایله کې رنځ وړئ، او د هغې زیان رسونکي اغیزې به ستاسو په بدن او ذهن کې څرګند شي. غوره ده چې هغه د خدای لپاره بخښنه وکړئ، ځکه چې په دې کولو سره، تاسو به ځان د غچ اخیستنې له بدو غوښتنو څخه خلاص کړئ چې ستاسو د ذهن سکون له منځه وړي او ستاسو ارامتیا خرابوي. د نفرت پر سر نفرت راټولول، یا د دښمن په ځواب کې د نفرت ځواب ورکول، نه یوازې ستاسو په وړاندې ستاسو د دښمن دښمني زیاتوي، بلکې په پایله کې ستاسو خپل بدن او احساسات هم زهرجن کوي. نو په ښکلي بخښنه سره بخښنه وکړئ.

وخت په وخت، یو سړی باید هرڅه پریږدي ترڅو له ځان سره یوازې وي، ترڅو د ژوند هدف په اړه فکر وکړي. ډیری خلک د دودونو او فیشنونو په جریان کې ډوب دي. په حقیقت کې، دوی هیڅکله په ریښتیا سره خپل ژوند نه دی کړی، بلکې د نړ ژوند یې کړی دی. دوی څه ترلاسه کړي دي، او چیرته پای ته رسیدلي دي؟

له همدې امله، دا د یو کس لپاره هوښیارانه ده چې کله ناکله ځان د ورځنیو مصروفیتونو او "دندو" څخه لرې کړي ترڅو د خپل ذهن ګډوډې ارامه کړي او هڅه وکړي چې د هغې ماهیت درک کړي او هغه هدف وټاکي چې هغه یې ترلاسه کول غواړي.

په یاد ولرئ چې ترټولو لویه شهادت چې تاسو یې ترلاسه کولی شئ ستاسو د وجدان دی: ستاسو د روح بې عیبه او بې عیبه غږ هغه څه چې ستاسو وجدان تاسو ته وایي هغه دا دي چې تاسو واقعیا څوک یاست، پرته له زینت یا نقاب څخه.

د عیسی مسیح د ځواک په اړه فکر وکړئ چې وویل، "پلاره، دوی وبخښه، ځکه چې دوی نه پوهیږي چې څنګه هغه څه وکړي چې دوی نه پوهیږي"

او د هغه ستر پیغمبر په اړه فکر وکړئ چې ویلي یې دي:
"ایا زه تاسو ته هغه څه ونه وایم چې د انسان درجه لوړوي؟"
دوی وویل: "هو، ای د خدای رسوله" هغه وفرمایل: "د هغه چا سره صبر وکړه چې ستا په وړاندې ناپوه دی، هغه چا ته ورکړه چې له تا څخه ډډه کوي، له هغه چا سره اړیکه ټینګه کړه چې له تا سره اړیکه پرې کوي، او هغه چا ته بخښنه وکړه چې تا سره ظلم کوي"

د خپل روښان ضمیر غږ اوریدل به ستاسو لارې ته رڼا او ستاسو ژوند ته برکت راوړي. کله چې تاسو به خپل زړه کې د یوې غوښتنې د پوره کولو لپاره قوي غوښتنه احساس کوئ، نو له خپل بصیرت څخه کار واخلئ او له ځانه وپوښتئ: "ایا دا یوه ښه یا بده هیله ده چې زه یې د پوره کولو په لټه کې یم؟"

ډیری عوامل د انسان هیلې هڅوي کله چې یو څوک نوی ماډل موټرویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري کله چې دوی د نوي سټایل کور ویني، دوی غواړي د هغې په څیر یو ولري یو نوی فیشن رجحان مشهور کیږي، او خلک د دې سټایل پیرودلو او اغوستلو ته لیواله کیږي!

غوښتنې له کومه راځي؟ ما په دې فکر کې ساعتونه تېر کړل چې آیا تاسو خپلې ټولې غوښتنې طبقه بندي کولی شئ؟ ما وکولی شول چې ټول یې ترتیب کړم او یوازې ښې یې وساتم او کله چې ما الهي ملګرتیا ترلاسه کړه، ما وموندله چې زما ټولې ښې غوښتنې به یو وخت کې پوره شوې نن تاسو یو څه غواړئ، او سبا ستاسو روح د بل څه لپاره لیوالتیا لري ستاسو ذهن، چې د لوی خدای څخه راوتلی، د دې نړ د توکو لخوا نشي پوره کیدی، او دا به هیڅکله نه وي، ځکه چې، زما ګرانه ملګریه، تاسو د خپل روح ترټولو قیمتي او ارزښتناکه خزانه له لاسه ورکړې ده، هغه څوک چې یوازې ستاسو د ارمانونو د پوره کولو او ستاسو د غوښتنو د پوره کولو ځواک لري. دا ورکه شوې خزانه خدای دی.

دا سمه ده چې ځینې ښې یا اړینې غوښتنې شتون لري، او تاسو باید د هغوی د پوره کولو لپاره کار وکړئ، مګر د خپلو کوچنیو غوښتنو د پوره کولو په هڅه کې، مه هیروئ چې لومړی د خدای په وړاندې خپله لویه هیله پوره کړئ. دا باور چې کوچن غوښتنې او دندې باید لومړی پوره شي یو وهم او دوکه ده چې زه لاهم د خپل روحاني سفر په پیل کې په یاد لرم چې زه یو

ځنډونکی وم او په منظم ډول مراقبت نه کوم، که څه هم ما ځان ته تل ویل چې زه به د دې لپاره وخت پیدا کړم. یو ټول کال په دې ډول تیر شو مخکې لدې چې ما پوه شوم چې ما هغه څه نه دي پوره کړي چې ما له ځان سره ژمنه کړې وه. ما سمدلاسه له ځان سره ژمنه وکړه چې لومړی کار چې زه به یې سهار وکړم هغه به وینځل او بیا په خدای مراقبت کول دي. په هغه وخت کې ورځني کارونه بې شمیره وو، او له هغوی څخه خلاصیدل اسانه نه وو، حتی د لنډ وخت لپاره له همدې امله، ما پریکړه وکړه چې لومړی خپل روحاني دندې ترسره کړم او په دې توګه، ما یو لوی درس زده کړ: زما د خدای دنده لومړی راځي، او یوازې بیا زه نورو، لږ مهمو دندو ته حاضریږم.

ولې خدای باید د انسانیت لپاره د ابدیت دروازې پرانیزي که چیرې انسانیت د خدای په پرتله نورو دندو او فکرونو ته لومړیتوب ورکوي؟ خدای زموږ دننه روحاني وزرونه ځای په ځای کړي دي او تمه لري چې موږ د روح په ساحه کې الوت وکړو دا وزرونه زموږ روحاني هیلې، زموږ لوړ فکرونه، او زموږ د الهي سرچینې لپاره زموږ صادقانه لیوالتیا ده.

راځئ چې لومړی خدای ولټوو. د ځمکنیو دندو ته خورا اهمیت ورکول غیر عقلاني دي، ځکه چې عزرائیل ممکن په هره شیبه کې روح راوبلي، او بیا ټولې دندې، ژمنې، اندیښنې او مکلفیتونه به یو ځل او د تل لپاره پای ته ورسیږي. نو ولې ژوند ته دومره ټینګ ودریږئ؟

یو کس فکر کوي چې هغه د امنیت او ذهني سکون څخه خوند اخلي، بیا ناڅاپه یو عزیز له لاسه ورکوي، یا خپل روغتیا یا دنده له لاسه ورکوي، او امنیت او ذهني سکون ضایع کیږي!

زما د مور سره مینه څومره لویه وه! ما فکر کاوه چې هغه به تل زما سره وي، مګر ناڅاپه ما وموندله چې هغه ما هغه وخت پریښوده کله چې زه ماشوم وم! موږ باید له مرګ څخه ویره ونه کړو، بلکه د هغې لپاره چمتو واوسو.

ژوند هغه څه نه دي چې ښکاري، په هغې باور مه کوئ، ځکه چې دا بې ثباته، دوکه کوونکی، او له مایوس[illegible] او ماتو امیدونو ډک دی، بشپړتیا دلته نه موندل کیږي، زه نه غواړم تاسو ته د ژوند غیر واقعي انځور درکړم. دا نړ[illegible] جنت نه ده، دا یو الهي لابراتوار دی چیرې چې خدای روحونه ازمویي ترڅو وګوري چې ایا دوی به

د نیک سره بدې غوښتنې مات کړي او هغه به - یعنې خدای - خپله لویه هیله کړي، ترڅو دوی د هغه سلطنت ته راستانه شي.
ژوند د هر ډول تراژیدي او مزاحیه، ناورینونو او خوښیو څخه ډک دی دا د بې شمیره بڼو یوه پراخه، تل بدلیدونکې او متحرکه ټیپسټري ده هیڅ دوه شیان په بشپړ ډول ورته ندي د هر شخص ژوند ځانګړی دی هر فرد مختلف ځانګړتیاوې، مختلف ذهنیت، او مختلفې غوښتنې لري که موږ هره ورځ د ورته آزموینو سره مخ شو، موږ به ستړي او ستړي شو حتی جنت، که دا تل یو شان وای، خپل جذابیت به له لاسه ورکړو موږ تنوع او تنوع سره مینه لرو د جنت موجوده دودیز مفهوم په بشپړ ډول غلط دی که دا واقعیا ستړی کونکی وای، د خدای اولیاء او سپیڅلو خلکو به د ځان تفریح لپاره ځمکې ته د بیرته راستنیدو دعا کړې وای! جنت په دوامداره توګه په خورا خوندور ډول نوي کیږي، پداسې حال کې چې ځمکه ډیری وختونه په دوامداره توګه نوي کیږي، مګر په ستړي او ناخوښ ډول
خو، سره له دې چې ژوند ستړی کوونکی او ستونزمن دی، ډیری خلک ورسره عادت کیږي، په دې باور دي چې د ژوند کولو بله لاره نشته. د دې ژوند پرتله کول د روحاني ژوند سره د پرتله کولو توان نلري، دوی د دې نړ په پوښونو کې د پټ درد او ستړیا کچه درک کولو کې پاتې راغلي.
په حقیقت کې، ژوند ریښتینی نه دی دا یوازې تفریح ده، نور هیڅ نه لکه څنګه چې زاړه فلمونه بیا بیا خپریږي، همداسې ورته زاړه پیښې هم په مختلفو بڼو تکراریږي او د ژوند د نه ختمیدونکي دوام سره سره، ورته موضوعات چې په تیرو فلمونو کې وړاندې کیږي یو په بل پسې تکرار کیږي په ریښتیا، تاریخ ځان تکراروي، او خلک د وخت په موزیمونو کې یوازې هنري اثار دي.
ژوند ته اجازه ورکړئ چې خپل حیرانتیاوې خپرې کړي، هغه په خوښ، عینیت او جلاوالي سره ومنئ، د احساساتو له اغیزې پرته، لکه څنګه چې فلم ګورئ. زړه راښکونکې خندا د ټولو انساني ناروغیو لپاره یوه غوره درملنه ده.
تاسو باید ژوند ته په اسان او آرام سره چلند وکړئ دا هغه څه دي چې ما له خپل استاد څخه زده کړل د هغه به عبادتځای کې د خپلې روحاني روزنې به پیل کې، ما خپلې دندې به خبه مخ سره ترسره کړې، هیڅکله موسکا نه کوم یوه ورځ زما استاد دا

ولیدله او ویې ویل، "د خدای رضا، هرڅه سم دي! ایا تاسو په جنازه کې یاست؟ ایا تاسو نه پوهیږئ چې د خدای موندل د اندیښنو پوښل او د ټولو غمونو ښخولو معنی لري؟ ژوند دومره جدي مه اخلئ"

هغه ماته دا وښودله چې دا د انسان دنده ده چې خپل ذهن له ټولو ځمکنیو ګډوډیو او ستونزو څخه پورته کړي ترڅو هغه په خدای کې بشپړه آزادي ومومي.

یو څوک باید په خوښ او غم، ګټه او زیان، بریا او ناکام کې توازن وساتي ترڅو د ژوند ننګونو سره په زړورتیا او ځان باور سره مخ شي.

د ټولو پیښو سره سره د داخلي سولې ساتل د غولوونکو غوښتنو د له منځه وړلو غوره لاره ده دا هغه څه دي چې ما له هغو لویو کسانو څخه زده کړل چې د وخت د بدلونونو څخه اغیزمن نه وو، مګر تر پایه پورې ثابت او نه بدلیدونکي پاتې شول حتی پیغمبرانو، کله چې دوی شکنجه شول، خپل مقدس شعور له لاسه ورنکړ، او نه یې چا ته اجازه ورکړه چې د خدای مینه له دوی څخه غلا کړي روحاني خوښ بخښله یو برکتناک محافظت او د ټولو ترټولو لوی کلا ده د ازموینو او کړاوونو په مینځ کې، هغه نعمتونه په یاد ولرئ چې خدای تاسو ته درکړي دي ستاسو روح د خدای یو مقدس معبد دی تاسو باید د ناپوه تیاره ته اجازه ورنکړئ چې دا پاک ځای ناپاک کړي څومره ښه ده چې د روحاني پوهاوي په حالت کې اوسئ، عزتمند، وقار لرونکی، خوندي او په سوله کې! له هیڅ شی څخه مه ویره مه کوئ او له هیچا څخه کرکه مه کوئ خپله مینه ټولو ته ورکړئ د خدای مینه احساس کړئ او په ټولو خلکو کې د هغه شتون وګورئ، او اجازه ورکړئ چې ستاسو قوي هیله ستاسو په زړه کې د هغه دوامداره شتون وي دا په دې نړ کې په سوله او آرام کې د ژوند کولو لاره ده مګر دا ستونزمنه ده چې د دې ځان رضایت خوند واخلئ تر هغه چې د غوښتنو سخت بادونه د زړه له نخلستان څخه تیریږي او د هغې ونې په زوره لړزوي.

هیلې د یو شخص د چاپیریال لخوا رامینځته کیږي دوی زموږ د حسي ادراکاتو څخه زیږیدلي دي او د دې ادراکاتو محدودیتونو لخوا محدود دي. په کلیوالي میله کې ګډون کول د یو څه جوش لپاره هیله پوره کوي، مګر د نړ په کچه نندارتون لیدلو او د ټولو مختلفو نندارتونونو لیدلو وروسته، کوچن میله خپل جذابیت او

جذابیت له لاسه ورکوي. په دې توګه، موږ باید لومړی د خدای سره د ملګرتیا خوښ تجربه کړو ترڅو موږ وکولی شو دا خوښ د لږو ځمکنیو خوښیو سره پرتله کړو. بیا، غوښتنې به د لوړ طبیعت وي. هیله بې پایه ده؛ ژر تر ژره یوه هیله پوره نه شي چې بله یې ځای ونیسي. مګر کله چې تاسو خدای ومومئ، ستاسو ټولې هیلې پوره کیږي "لومړی د خدای سلطنت او د هغه صداقت ولټوئ، او دا ټول شیان به تاسو ته درکړل شي (او هغه څه چې د خدای سره دي غوره او ډیر دوامدار دي)" نو ولې لومړی د دې لویې هیلې پوره کولو هڅه نه کوئ او د خدای له سخاوتمند لاس څخه غوره او خورا دوامدار ترلاسه کوئ؟

کله چې خدای د هغه د پیژندلو لپاره د سالک دعا ته ځواب ورکوي، نو د هغه ټولې نورې غوښتنې به سمدلاسه او د تل لپاره پوره شي.

ځینې خلک فکر کوي چې هیڅ هیله نلري، ښه!

ما لیدلي دي چې ډیری وخت څه پیښیږي کله چې خلک بازار ته ځي. دوی ممکن د پیرودلو لپاره ځانګړې لیوالتیا ونلري، مګر ناڅاپه یو څه د دوی سترګې نیسي او دوی فکر کوي، "هو هو، زه باید دا واخلم!"

حتی که دوی سمدلاسه دا ونه اخلي، دا د دوی په فکرونو کې شپه او ورځ پاتې کیږي تر هغه چې دوی بالاخره دا ترلاسه کړي، حتی که دوی باید پیسې پور واخلي. دوی د یو څه وخت لپاره له دې څخه خوند اخلي، مګر ورو ورو یې جذابیت کمیږي او د هغې د مالکیت خوښي کمیږي، نو دوی د بل څه هیله لري، او داسې نور.

ځینې وختونه موږ له یو چا سره مخ کیږو چې وایي: "آه، کاش چې ما دومره او دومره پیسې درلودې (یا یو ځانګړی ماډل موټر یا د لامبو حوض یا یا)" او هرڅومره ژر چې دا هیله پوره شي، د یو څه نوي لپاره بله هیله را پیدا کیږي.

د انسان غوښتنې په طبیعي ډول نیمګړې دي، او له همدې امله دوی د خپلو مالکینو لپاره د بشپړې خوښ ترلاسه کولو توان نلري.

نړ به هڅه وکړي چې تاسو له دې څخه وګرځوي چې یوازین ریښتینې ارزښتناکه هیله د خدای موندل دي مګر تاسو باید هره ورځ ځان ته دا یادونه وکړئ کله چې یو څوک پریکړه کوي چې سګرټ څکول پریږدي، ډیر خوراک پریږدي، دروغ

پریږدي، یا دوکه پریږدي، دوی باید په خپله پریکړه کې هوډمن
وي او نه ډوبیږي. یو بد چاپیریال اراده وچوي او کمزورې کوي،
په یو شخص کې غلطې غوښتنې رامینځته کوي دا له دوی څخه
غوره اخلي او دوی ته بدترین ورکوي هغه کسان چې د غلو سره
ژوند کوي باور لري چې دا د ژوند کولو یوازینۍ لاره ده مګر د ښو
خلکو سره ملګرتیا ذهن لوړو شیانو ته لارښوونه کوي، ترڅو
غلطې غوښتنې نور یو شخص ونه هڅوي پدې ژوند کې هرڅه د
بدلون او بدلون تابع دي مګر د ژور فکر کولو یا د خالص روحاني
موضوعاتو په اړه د مطالعې او فکر کولو څو شیبې به د الهام
سرچینه وي، چې صادق سالک د دوکې او وهم له سمندر څخه
الهي ساحلونو ته لیږدوي چیرې چې "هیڅ ستړیا به دوی ته په
"هغه کې لاس ورنکړي، او نه به دوی له هغه څخه ایستل شي
تر ټولو لوی آرام د هغو کسانو لپاره چمتو شوی چې)
او هغه چا چې د حقیقت په لټه کې هیڅ هڅه زحمت یې کړی،
(ونه کړه، ګټلی دی
ریښتینې خوښي د خدای لپاره په لیوالتیا او په دوامداره
توګه د هغه په فکر کې ده. په استقامت سره، یو وخت راځي
چې دا فکر دومره ثابت او ثابت شي چې هیڅ فزیکي، رواني یا
احساساتي رنځ ستاسو پوهاوی له خدای څخه نه شي اړولی. ایا
دا حیرانونکې نه ده چې د خدای په پوهاوي سره ژوند وکړئ، د
هغه په اړه فکر وکړئ او په هر وخت کې یې احساس کړئ، او د
هغه د نه منلو وړ حضور په حرم کې پاتې شئ، چیرې چې نه
مرګ او نه بل څه ستاسو داخلي سکون غلا کولی شي؟ (هغه
کسان چې ایمان لري او زړونه یې د خدای په یاد کې آرام
ترلاسه کوي په حقیقت کې، د خدای په یاد کې زړونه آرام
(ترلاسه کوي
کله چې تاسو د ټولو غوښتنو څخه خوندي شئ، تاسو د
تلپاتې شتون څخه خوند اخلئ
ژوند په حقیقت کې عجیب دی، ځکه چې هرڅه د بدلون تابع
دي نو ځکه، یو څوک باید د دې ژوند په بدلیدونکي شګو کې د
خوښۍ کښتۍ ونه لنګر کړي. زموږ وخت به تیر شي، او هغه څه
چې موږ یې اوس ګورو یوه ورځ به ورک شي بدلون د منلو وړ
دی تر هغه چې تاسو اجازه ورنکړئ چې تاسو ته زیان ورسوي او
کله چې دا تاسو ته زیان رسوي، هغه داخلي ګډوډي چې تاسو
یې تجربه کوئ تاسو ته یو پیغام دی چې د غوښتنو لخوا نه نیول

کیږي کله چې تاسو په الهي روح کې خوندي یاست، تاسو له هرڅه پرته له تړاو یا انحصار څخه خوند اخلئ نو د هغه د پیژندلو هڅه کول د هغو کسانو لپاره خورا مهم دي چې پاملرنه کوي؛ که نه نو، ژوند به یو ویجاړونکی مایوسي وي، هیلې به په وحشتناک ډول ماتوي.

کله چې زه په ۱۹۳۵ کال کې هند ته راستون شوم، نو هیله مې درلوده چې هغه ځایونه ووینم چې ما د ماشومتوب په وخت کې خوښول، خو په رسیدو سره مې ولیدل چې هرڅه بدل شوي دي. د ژوند مرحله په بل ډول تنظیم شوې وه. تر ټولو لویه مایوسي او صدمه هغه وخت راغله کله چې ما په ایکاپور کې خپل زوړ کور ته لاړم، چیرې چې ما لوبې کولې او مرغ به مې لیدلې. یوازې یوه ونه پاتې شوه چې ما په یاد درلوده. داسې ژوند دی! پیژندل شوي او ګران شیان یو په یو زموږ له نظره ورکیږي. زه چمتو وم چې هرڅه ورکړم ترڅو زموږ کور په ماشومتوب کې وګورم او بیا هم، خدای زما هیله ومنله، ځکه چې ما وروسته کور په یوه لید کې ولید، چیرې چې موږ په حوض کې لامبو وهلو، او بیا زه پورته لاړم، په بستر کې پروت وم، او آمونه مې وخوړل، لکه څنګه چې ما ډیری کاله دمخه کړي وو.

اوس باید غوښتنې په ډیر احتیاط سره وڅیړل شي او وڅېړل شي، په ښه توګه ترتیب شي، او یوازې ښې وساتل شي، او حتی هغه ښې غوښتنې هم اجازه ورنکړل شي چې د خدای لپاره ترټولو مهمه هیله ودروي.

دا هیله باید ژوند او سوځیدونکې پاتې شي، او باید اجازه ورنکړل شي چې ورکه شي یا مړه شي انسان په یوه لوی وهم کې وي کله چې هغه له خدای څخه د خپلو ځمکنیو غوښتنو د پوره کولو غوښتنه کوي مګر له هغه څخه د ځان ښرګندولو غوښتنه نه کوي. تصور وکړئ یو ماشوم چې په دوامداره توګه له خپل مور او پلار څخه د هغه د غوښتنو د پوره کولو غوښتنه کوي، او که نه نو نه یې په اړه پوښتنه کوي او نه یې په اړه فکر کوي دا ناشکري او د دوی د مهربان انکار دی، او پدې کې د هغو کسانو لپاره درس دی چې فکر کوي.

کله چې د ژوند دا کتاب بلې شي، نو یو څوک به یوازې د هغه روحاني بوهې سره مل وي چې د هغه د ځمکني سفر به جریان کې ترلاسه کیږي. له همدې امله، خدای باید تل په خپل ذهن کې موجود وي، په دوامداره توګه هغه ته بلنه ورکړي او

هیڅکله یې هیر نکړي که چیرې یو څوک د خپل روحاني راتلونکي په اړه په ریښتیا سره اندیښمن وي. کله چې موږ د خدای سره په اړیکه کې یو، موږ به وومومو چې ټولې غوښتنې په پراسرار ډول پوره کیږي مګر موږ باید لومړی خدای ولټوو هغه سخی دی او موږ ته یې هرڅه راکړي دي، مګر موږ به هغه یوازې هغه وخت وومومو کله چې موږ د هغه د ډالیو څخه راضي نه یو بلکه پخپله ورکونکي ته مخه کوو. موږ به هغه وپیژنو تر هغه چې موږ په خپل تعقیب کې صادق یو، په خپله لیوالتیا کې چې هغه ته نږدې شو او د هغه مبارک شتون تجربه کړو.

تر ټولو لوی خنډ چې یو څوک ورسره مخ کیږي د هغه خپل ځان دی کله چې دوی هڅه کوي په ارامه توګه کښیني او په روحاني مسلو فکر وکړي، نو ناڅاپه دنیاوي فکرونه راپورته کیږي، دوی ګډوډوي او د دوی هدف ته د رسیدو مخه نیسي. دوی باید ځانونه وروزي ترڅو خپل فکرونه او بدنونه کنټرول کړي، او په دې کولو سره، دوی به د خپل روح دننه یو وړ جنت ولري، په ژوند یا مرګ کې، په جنت یا دوزخ کې، هغه لویه خوښي به ورسره وي.

موږ باید په ژوره توګه خدای ته دعا وکړو، خپل لوی ارمان څرګند کړو، د زړه په ژبه، د روح په ارمان او د وجدان په وسوسو کې له هغه څخه وغواړو، ترڅو هغه زموږ غږ واوري او ځواب راکړي، مګر که یو څوک په نیم زړه دعا وکړي او په ورته وخت کې د بل څه په اړه فکر وکړي - هغه څه چې خدای پوهیږي د هغه کس اصلي اندیښنه نه ده - هغه به ځواب ورنکړي.

موږ باید لومړی خدای ولرو وخت اوس دی موږ باید انتظار ونه کړو، ځکه چې وهمونه ډیر ځواکمن دي ژوند په چټک سره تیریږي، او دا د شرم خبره ده چې د ژوند هدف پرته له دې نړ څخه ووځو. موږ باید هرکله چې د فراغت یوه شیبه ولرو فکر وکړو حتی که ستاسو دعاګانې په بیل کې ځواب نه شي، د خدای له رحمت څخه مه نا امیده کیږئ، مګر دعا ته دوام ورکړئ په اخلاص سره دعا وکړئ او باور ولرئ چې ستاسو دعا به ځواب شي.

ما په خپل ژوند کې د دعا لپاره د خدای د ځواب ویلو ترټولو لوی ثبوت لیدلی دی، خو داسې ځواب هڅو ته اړتیا لري، ځکه چې هیڅ اهمیت پرته له هڅې نه راځي. مراقبت د ژوند د رازونو د افشا کولو او د خدای سلطنت ته د ننوتلو لپاره اړین دی.

بد عادتونه او نور خنډونه به هڅه وکړي چې ستاسو هڅې کمزورې کړي او ستاسو هوډ کمزورى کړي، خو که غواړئ خوشحاله اوسئ، نو خپل فکرونه د خداى په لور وګرځوئ، او هغه به ستاسو نږدې وموموئ.

د دنیاوي خوښیو لپاره غوښتنې یو مقناطیسي کشش رامینځته کوي چې یو سړى دې ځمکې ته راکاږي، ژوند وروسته ژوند د هغو کسانو لپاره غیر ضروري کیږي چې خپلې غوښتنې یې په خداى کې موندلي دي هرکله چې دوى غواړي کومه هیله پوره کړي، دوى د هغې په اړه فکر کوي، او دا د دوى په وړاندې څرګندیږي زما مور د هغې له مړینې وروسته ماته راښکاره شوه، او زه د هغې په لیدلو سره تسلیت وم او د هغه د نیکمرغ لپاره یې د خداى څخه مننه وکړه په ریښتیا سره، هغه خورا سخى او ډیر مهربان دى هغه زموږ غوښتنې پوره کوي ترڅو زموږ سره خپله مینه او مننه وښیي کله چې موږ هغه ته زموږ په زړونو کې لومړى ځاى ورکوو.

<u>کله چې یو څوک خداى ته ورسیږي، دوى د ژوند او برخلیک مالک کیږي</u> موږ باید تر هغه وخته پورې آرام ونه کړو تر څو چې الهى شتون زموږ په ژوند کې په کلکه نه وي رامینځته شوى. هغه به موږ ته ټول هغه څه راکړي چې موږ یې هیله لرو او موږ به ازموینه وکړو.

په روحاني لاره کې ازموینې او خنډونه ډېر او لوى دي، خو لکه څنګه چې موږ له دې ازموینو څخه تېرېږو او پر دې خنډونو بریالي کېږو، موږ باید ووایو: "اى ربه، تا زما دعاګانې ځواب کړې او زما لویې هیلې دې پوره کړې، نو زما زړه ستا په حضور سره شتمن شوى او زما روح ستا په رڼا سره ځلیږي". سلام دې وي پر تا

پرهیزګاري پوهاوی پراخوي

کله چې تاسو نورو ته ښه نیتونه لیږئ، ستاسو پوهاوی پراخیږي کله چې تاسو د خپل ګاونډي په اړه فکر کوئ، ستاسو د وجود یوه برخه د دې فکر سره یوځای خوښې کیږي مګر یوازې فکر کول کافي ندي؛ موږ باید چمتو یو چې فکر په عمل کې پلي کړو.

واده د خیرخواهي درس دی دوه کسان هڅه کوي چې ژوند له یو بل سره شریک کړي بیا ماشومان راځي، او والدین هغه څه چې لري له دوی سره شریکوي مګر یوازې د نړدې کورن□ په اړه فکر کول او د بل چا (یعنې زه او ته یا یوازې موږ) نه فکر کول د خود غرض□ یوه بڼه ده.

هغه وخت به راشي چې زموږ عزیزان به موږ پریږدي؛ دا د ژوند لاره ده دا موږ ته یادونه کوي چې د انسانیت وروست□ موخه د نورو لپاره د کار کولو او د دوی سره د ژوند نعمتونو شریکولو له لارې زموږ د پوهاوي حدود پراخول دي.

خیرخواهي خپل خاوند ته ډېرې بریاوې او لویې خوښ□ راوړي، ځکه چې د خیرخواهۍ له لارې یو څوک خپله خوښي ساتي. زما هدف دا دی چې نور خوشحاله کړم، ځکه چې زما خوښي د دوی له خوښ□ څخه سرچینه اخلي.

موږ په ریښتیا سره د لاسته راوړنې خوند نشو خوړلی تر هغه چې موږ خپله خوښي له نورو سره شریکه نه کړو. زه یوازې د کورن غړو ته اشاره نه کوم، بلکې ټولو خلکو ته اشاره کوم.
موږ باید د نورو په اړه فکر وکړو او تر خپلې وسې پورې ورسره مرسته وکړو. دا پدې معنی نه ده چې موږ ځانونه بېوزله کړو، بلکې د نورو لپاره ریښتینې او دوستانه اندیښنه او د شریکولو لیوالتیا ښودل دي.
موږ باید لومړی د حقیقت اصول په ځان پلي کړو موږ نورو ته خیرخواهي نشو زده کولی که موږ پخپله خیرخواه نه یو که موږ له ځانه پیل وکړو، نو موږ به د نورو لپاره ښه مثال شو.
ما خپل ژوند د نورو د خدمت او ګټې لپاره وقف کړی دی ما په پراخه کچه سفرونه کړي او لویو لیدونکو ته یې لیکچرونه ورکړي دي، مګر زه پوهېږم چې زه د خپلو لیکنو او تعلیماتو له لارې نورو ته غوره خدمت کوم.
ګڼه ګوڼه د لکچرونو اورېدو لپاره راځي، نه دا چې د ریښتینې مینې له امله وي خلک د الهام او روحاني تسلیت لپاره راځي خو زه هغه روحونه غواړم چې حقیقت لټوي، چې له خدای سره مینه لري له همدې امله ما د خدای په اړه د مراقبت اړتیا باندې تمرکز کړی او دوام ورکوم.
ټول جدي او دوامداره غوښتونکي چې په خپل روحاني تعقیب کې دي، که چیرې دوی په لیوالتیا او لیوالتیا سره دوام ورکړي، د بریالیتوب تاج به په سر شي.
موږ باید د خدای سره په ټول زړونو، ذهنونو، روحونو او ځواک سره مینه وکړو، او له خپل ګاونډي سره د ځان په څیر مینه وکړو.
د خدای سره د ټول زړه، ذهن، روح او ځواک سره مینه کول څه معنی لري؟
زړه د احساس معنی لري، ذهن د تمرکز معنی لري، روح د مراقبې په جریان کې ژوره روحاني همغږي معنی لري، او ځواک د خدای په لور زموږ ټوله انرژي لارښوونه کوي.
دا پدې مانا ده چې له خدای سره د خپلو ټولو احساساتو سره مینه کول، په ټول تمرکز سره په مراقبه کې، د ژوند انرژي یا ځواک له مادې څخه روح ته اړولو سره، او له بدن څخه خدای ته پاملرنه اړولو سره.
له غور پرته د خدای سره مینه کول ممکن نه دي، ځکه چې یوازې د غور له لارې موږ کولی شو خپل روحاني طبیعت د یو روح په توګه د تل لپاره او د تل لپاره د خدای سره وصل کړو چې دا یې په خپل شکل کې رامینځته کړی دی.
موږ باید په خپل ځان کې د خدای د عالي مینې لپاره تخت جوړ کړو په ژوند کې هیڅ شی مهم نه دی د هغه سره مینه کولو، د هغه په اړه خبرې

کولو او نورو ته د هغه د پيژندلو لپاره د روښانه کولو څخه لوړ ارمان نشته زه له خلکو څخه بل هيڅ نه غواړم.

دا د خوښۍ خبره ده چې خپله روحاني تجربه د هغو کسانو سره شريکوم چې په صادقانه توګه يې لټوي. هيڅ شی ماته د خدای په اړه د هغوی سره د خبرو کولو او د هغه د شتون تجربه کولو کې د هغوی سره د مرستې کولو څخه ډير خوښي نه راکوي.

د خدای او د هغه د بندګانو سره مينه کول ډېر ښه دي کله چې موږ هغه ومومو، موږ په هرچا کې د هغه مينه احساس کوو په کايناتو کې د مينې له ځواک څخه لوی ځواک نشته.

زه هغه لوی خدای وينم چې په اسمانونو او سمندرونو کې ناست دی او د خپل شعور په تخت باندې ناست دی، زه هغه زما دننه او د ټولو په روحونو کې شتون لرم او زه هغه په ټولو لامحدود شکلونو او تخليق کې په خپل زړه کې غېږ کې نيسم.

که خود غرضي نه وای، نو نړۍ به جنت وای

که نړۍ خپله بد خود غرضي پريږدي، نو موږ به په دې ځمکه جنت ووينو.

د جګړې تخم د بدخويه خودخواهۍ په زړه کې پروت دی. لومړنيو انسانانو لومړی د ډبرو ډنډې کارولې، چې وروسته په کمانونو او غشو بدلې شوې، ترڅو خپل ځان د نورو له ځانغوښتنې څخه خوندي کړي. وروسته، ټوپکونه او تومانچې اختراع شوې، بيا ماشين ټوپکونه، او وروسته بمونه او زهرجن ګاز - دا ټول د دې لپاره وو چې د خلکو د يوې ډلې ځانغوښتنه د بلې ډلې له ځانغوښتنې څخه خوندي کړي.

د انسانيت ويجاړونکی ظرفيت د هغې د رغنده وړتيا څخه ډير وده او پراختيا کړې ده. دا ناوړه جوش - د بد خود غرضۍ جوش - به بالاخره وچيږي. خو له بده مرغه، ډيری ژوندونه به له منځه لاړ شي مخکې لدې چې انسانيت راويښ شي او پوه شي چې ملتپاله خود غرضي د شخصي خود غرضۍ څخه کم زيان نلري. يو ملت په بنسټيز ډول د کوچنيو ډلو څخه جوړ شوی دی، او دا ډلې د افرادو څخه جوړ شوي دي؛ يو څوک بايد له ځان څخه پيل وکړي.

د دې کرغېړن خود غرضۍ په پايله کې، جګړې پيل کيږي، اقتصادي توازن ګډوډ کيږي، او اقتصادي رکود او بيا خپګان رامنځته کيږي.

د هېوادونو ترمنځ پولې ثابتې نه دي، او د نړۍ حکومتونه د دوامداره بدلون تابع دي.

خود غرضي چې د نورو د حقونو او خوښۍ په پام کې نيولو پرته خوښۍ لټوي، يا د خپلو موخو لپاره د نورو حقونه او ګټې تر پښو لاندې کوي، فقر، ناخوښي او بدبختي رامينځته کوي.

د نورو په لګښت ځان بډای کول یوه لویه تېروتنه ده کمونیزم، چې ظاهرا د خلکو سره د کثرت او سوکالۍ ژمنه کوي، بریالی نشي او یوه ورځ به سقوط وکړي ځکه چې دا د جبر او د شخصي آزادیو د ځپلو پر بنسټ ولاړ دی (یادونه: دا لیکچر د ماسټر پارامهانسا لخوا په 1937 کې ورکړل شوی و، او دا پایله په حقیقت کې پای ته رسیدلې ده!)

لوی خلک د خیرخواهۍ ملاتړ د اخلاص روحاني غوښتنې پر بنسټ کوي چې ورکول یې

که چیرې یو څوک یوازې په خپلو لاسونو او پښو تمرکز وکړي او خپل سر له پامه وغورځوي، نو دماغ به د موټرو مهارتونو لارښوونې لپاره کار ونکړي. ټول بدني فعالیتونه باید همغږي شي. په ورته ډول، په ملتونو او ټولنو کې ذهنونه (پریکړه کوونکي)، باید د لاسونو او پښو (کاري ځواک) سره په همغږۍ کې کار وکړي، ځکه چې که ګټې سره ټکر وکړي، نظم به مات شي، ګډوډي به غالبه شي، او رنځ به رامینځته شي.

په نړۍ کې دوه استادان شته هغه څوک چې خدای د خپل لارښود او لارښود په توګه نیسي هغه څوک چې شیطان د خپل مشر او لارښود په توګه نیسي هغه به ډیر زیانمن شي.

په دې ژوند کې د ډیری خلکو لپاره کلیدي کلمه "زه" ده هغه کسان چې روحاني مزاج او تمایل لري د نورو په اړه همدومره فکر کوي لکه څنګه چې دوی د ځان په اړه فکر کوي هغه کسان چې یوازې د ځان په اړه فکر کوي د شاوخوا خلکو دښمني او کرکه په ځان راوړي مګر هغه کسان چې د نورو احساساتو او ګټو ته پام کوي ومومي چې نور د دوی په اړه فکر کوي او د دوی احساساتو ته پام کوي.

که په یوه ښار کې سل کسان وي او هر یو یې هڅه کوي چې له یو بل څخه څه واخلي، نو هر یو به نهه نوي دښمنان ولري، خو که هر یو هڅه وکړي چې له یو بل سره مرسته وکړي، نو هر یو به نهه نوي ملګري ولري.

ما په دې ډول ژوند وکړ او نورو ته مې په ورکولو سره هیڅ له لاسه ورنه کړل. په حقیقت کې، هر هغه څه چې ما راکړل د خدای په فضل سره څو چنده شول، اوس زه د هیڅ شی لپاره لیوالتیا نه لرم ځکه چې هغه څه چې زه یې په ژوره توګه لرم د نړۍ له هر هغه څه څخه لوی او قیمتي دي چې یو څوک یې په ریښتیا سره غواړي خوښۍ ده، او کله چې خوښۍ ترلاسه شي، د هغو شرایطو اړتیا چې د هغې لامل کیږي له منځه ځي.

زه بانکي حساب نه لرم ځکه چې په دې نړۍ کې زما یوازینۍ تضمین هغه ښې احساسات دي چې خلک زما په وړاندې لري. زه په بل هیڅ ځمکني تضمین باور نه لرم. ریښتینې شتمني د خپلو وروڼو او ملګرو په زړونو کې ژوند کول دي.

کله چې مور خیرخواه یو، مور خوشحاله کیږو او که مور دا چلند غوره کړو، زمور شاوخوا نور به زمور د چلند څخه اغیزمن شي او هڅه به وکړي چې زمور تقلید وکړي. مور باید خود غرضي له منځه یوسو، کوم چې د ټولو انفرادي او ملي بدیو ریښه ده.

هغه سنت چې په هوا کې پورته شو

د "د یوګي په ژوند کې د هند فلسفه" کتاب څخه

"تیره شپه ما یوګیا ولیده چې په هوا کې څو فوټه ځوړند وه"

زما ملګري اوپیندرا موهن چوهدري د دې په زړه پورې جملې سره خپله خبرې پیل کړې.

هغې په لیوالتیا سره وخندل او ویې ویل، "شاید تاسو د هغه نوم اټکل کړی وي: ایا ستاسو مطلب بهادري مهاسایا نه دی "چې د پورتن خلور لارې په سړک کې ژوند کوي؟

اوپیندرا په موافقه کې سر وخوځاوه، که څه هم هغه یو څه مایوسه و چې خبرونه د هغه له لارې ما ته نه دي رسیدلي. زما ملګري پوهیدل چې زه د سنتانو په اړه څومره لیواله یم، او دوی تل خوشحاله وو چې ما د یو نوي سره معرفي کړي.

ما دوام ورکړ، ویې ویل، "د یوګي استوګنځی زمور کور ته "ډیر نږدې دی، او زه په منظم ډول ورسره لیدنه کوم

زما خبرو په اپیندرا کې ډیره علاقه راپاروله، ځکه چې علاقه یې په مخ کې څرګنده وه، او ما زیاته کړه:

ما هغه د معجزو کارونه کول ولیدل. هغه د لرغوني یوګا د "اتو تنفسي تخنیکونو (1) مهارت ترلاسه کړ لکه څنګه چې د بابا پتنجلي لخوا ثبت شوی (2)

یوه ورځ، بهادري مهاسایا زما په وړاندې د دومره حیرانونکي ځواک سره بهستریکا پرانایاما ترسره کړه چې ما احساس کاوه لکه څنګه چې په حقیقت کې یو پیاوړی طوفان په خونه کې راوتلی وي! وروسته، هغه دا طوفاني ساه آرامه کړه او د عالي پوهاوي په حالت کې بې حرکته پاتې شو (3) **د سولې فضا چې د "دې طوفان وروسته راغله ډیره روښانه او نه هیریدونکې وه**

د اوپیندر غږ د بې باور سره رنګ شوی و ځکه چې هغه وویل، "ما اوریدلي دي چې ولی هیڅکله له خپل کوره نه وځي، "ایا دا ریښتیا ده؟

ما ځواب ورکړ: "هو، دا ریښتیا ده! هغه له تیرو شلو کلونو راهیسې په خپل کور کې بند پاتې دی، مګر، هغه د دې سخت قانون محدودیتونه نرموي چې زمور د مقدسو رخصتیو په جریان

کې یې په ځان باندې لګولې وو، او هغه اړخ ته ځي چیرې چې سوالګر راټولیږي، ځکه چې سینټ بهادري د خپل مهربان زړه لپاره پیژندل کیږي."

هغه وویل: "خو ولې څنګه په هوا کې ځوړند پاتې کیږي، د جاذبې قانون سرغړونه کوي؟"

ما ځواب ورکړ: "د یوګي بدن د پرانایاما د تنفس د ځینو تمرینونو په تمرین کولو سره کثافت له لاسه ورکوي، او بیا هغه کولی شي د چنګښې په څیر الوتنه یا ټوپ وکړي حتی هغه سنتان چې دودیز یوګا نه تمرین کوي په هوا کې تیریږي ځکه چې دوی د خدای لپاره د زیاتې لیوالتیا عالي حالتونو ته ننوځي"

د اوپیندر په سترګو کې تجسس راڅرګند شو، او هغه وویل، "زه غواړم د دې هوښیار سړي په اړه نور معلومات ترلاسه کړم ایا ته د هغه د ماښام غونډو ته ځي؟"

ما وویل، "هو، زه ډیری وخت هغه ته ورځم، او زه د هغه د چټکې هوښیارۍ او حیرانتیا حکمت څخه ډیر متاثره یم. ځینې وختونه زما خندا د غونډې تقدیر خرابوي. که څه هم سنت د دې څخه هیڅ پروا نه کوي، د هغه شاګردان ما ته په غوسه ګوري!"

هغه ماسپښین له ښوونځي څخه کور ته په لاره، زه د بهادري مهاسایا کور ته ودریدم او پریکړه مې وکړه چې د هغه سره لیدنه وکړم. یوګي په انزوا کې ژوند کاوه، د ځمکې په پوړ کې د یو شاګرد لخوا ساتل کیده. دا شاګرد د میلمنو په اړه ډیر ځانګړی و او له ما څخه یې وپوښتل چې ایا زه د هغه د ښوونکي سره د لیدنې وخت لرم؟ مګر استاد سمدلاسه راڅرګند شو، سترګې یې ځلیدلې، په دې توګه ما په ځای کې له غورځیدو څخه وژغوره. هغه شاګرد ته وویل:

" د اجازه راکړئ چې موکندا هر کله چې وغواړي راشي. انزوا قانون زما د هوساینې لپاره نه دی بلکې د نورو د هوساینې لپاره دی. دنیاوي خلک زموږ د صداقت سره راحته نه دي، کوم چې د دوی غرور ماتوي. اولیاء نه یوازې نادر دي بلکې مغشوشونکي هم دي. حتی په مقدس کتابونو کې، موږ ځینې وختونه دوی د نورو لپاره د شرم لامل ګڼو."

زه د بهادري مهاسایا په تعقیب د هغه ساده پورتن پوړ کور ته لاړم، کوم چې هغه په ندرت سره پریښود. ماسټران معمولا د خلکو له نظره د ځان لرې کولو سره د نړ ښکلا او ښکلا له پامه غورځوي. نړ په ندرت سره دوی ته هیڅ پاملرنه نه کوي تر هغه

چې دوی د وخت په تاریخ کې په کلکه سره ځای په ځای شوي نه وي، ځکه چې د بابا معاصرین د هغو کسانو پورې محدود ندي چې د اوسني وخت په تنګ محدودیتونو کې ژوند کوي.

ما وویل، "لوی حکیم، ته لومړنی یوګی یې چې ما پیژندلی دی چې هر وخت په خپل کور کې پاتې کیږي"

هغه ځواب ورکړ، "ځینې وختونه خدای خپل اولیاء په ناڅاپي خاوره کې کښت کوي ترڅو موږ فکر ونه کړو چې موږ کولی شو دوی د یو ځانګړي قانون تابع کړو"

ولی په غور کې پښې په لاس ناست و، د هغه متحرک بدن د لوټس په حالت کې آرام و که څه هم هغه د اویا کلونو څخه پورته و، د اوږدې ناستې له امله یې بدن د عمر یا کمزور نښې نه ښودلې قوي او اوږد، هغه په هر ډول بشپړ و د هغه مخ د هغه بابا ځانګړتیاوې درلودې چې په صحیفو کې بیان شوي لکه د شریف سر، بشپړ ږیره، تل مستقیم ناست، د هغه ارام سترګې د الهی حضور په لور متمرکزې وې.

زه د هغه پیر سره په مراقبه کې ناست وم، او یو ساعت وروسته د هغه نرم غږ ما راویښ کړ:

" تاسو ډیری وخت د ارام حالت ته ننوځئ، مګر ایا تاسو د خدای په اړه د ریښتینې پوهاوي حالت ته رسیدلي یاست؟"

د دې پیر موخه دا وه چې ما ته یادونه وکړي چې د مراقبې په پرتله له خدای سره ډیره مینه وکړم، او زیاته یې کړه:

"وسیلې له هدف سره مه ګډوئ، او وسایل خپل هدف مه جوړوئ"

هغه ماته یو څو آمونه وړاندې کړل، او د خپل چټک هوښیارتیا سره، چې ما د هغه د جدي طبیعت سره سره په زړه پورې وموندله، هغه وویل:

" د خلکو د خوړو سره د یوځای کیدو لیوالتیا د خدای سره د یوځای کیدو د لیوالتیا په پرتله ډیره لویه ده"

دې جملې زما څخه یو لوړ خندا راوپاروله، او د هغه سترګې په مینه نرمې شوې کله چې هغه وویل، "څومره خندا!" د هغه مخ جدي و مګر یو خوشحاله موسکا یې درلوده د هغه لوی، د کمل په څیر سترګې یو مقدس، داخلي موسکا پټوي

سنت په میز باندې څو غټو پاکټونو ته اشاره وکړه او ویې ویل: "دا لیکونه ماته له لرې امریکا څخه راغلي دي، زه د یو شمیر ټولنو سره اړیکه لرم چې غړي یې په یوګا کې لیوالتیا

لري. دوی د کولمبس په پرتله په ښه پوهه سره هند بیا کشف کوي! زه خوشحاله یم چې د دوی سره مرسته وکړم، ځکه چې د یوګا پوهه وړیا ده، لکه د لمر رڼا، د ټولو هغو کسانو لپاره چې یې لټوي".

" هغه څه چې هوښیارانو د انسانانو د نجات لپاره اړین ګڼلي دي باید د لویدیځ لپاره خلاص نه شي. ختیځ او لویدیځ د دوی د مختلفو بهرنیو تجربو سره سره په روح کې ورته دي، او دوی د یوګا د روحاني لارو څخه د یوې تمرین کولو پرته د پرمختګ او سوکال هیڅ هیله نلري."

هغه سنت ما په خپل ارام نظر کې نیولی و، او زه هغه وخت نه پوهیدم چې د هغه خبرې یوه پټه وړاندوینه وه حتی اوس، لکه څنګه چې زه دا خبرې لیکم، ما د هغه د ظاهرا بې ضرره اشارو بشپړ معنی نه ده درک کړې چې زه به یوه ورځ د هند تعلیمات لویدیځ ته راوړم.

ما وویل، "اوه لوی حکیم، دا به څومره ښه وي که تاسو د انسانیت د ګټې لپاره د یوګا په اړه یو کتاب ولیکئ!"

هغه ځواب ورکړ، "زه هغه زده کونکي روزم چې د خپلو زده کونکو سره یوځای به ژوندي کتابونه شي چې د زوال، د وخت طبیعي بدلونونو او د منتقدینو غیر طبیعي تعبیرونو په وړاندې مقاومت وکړي."

موږ د یوګي سره یوازې پاتې شو تر هغه چې د هغه شاګردان ماښام ته ورسیدل، کله چې هغه خپل یو بې ساري لکچر ورکړ لکه د یو نرم سیلاب په څیر، هغه د خپلو اوریدونکو رواني ویجاړتیا او کثافات له منځه یوړل او دوی یې د خدای په لور رهبري کړل. د هغه عالي مثالونه په بې عیب بنګالي ژبه کې ورکړل شول.

په هغه ماښام، بهادري د میراباای په نوم د یوې منځنیو پیړیو راجپوت شهزادګ د ژوند مختلف فلسفي اړخونه وپلټل، چا چې د مقدس مقام په لټه کې د ماڼ له شتمن ژوند څخه لاس واخیست. په پیل کې، یو مشهور زاهد، سناتن ګوسوامي، د هغې د شاګرد په توګه د منلو څخه انکار وکړ ځکه چې هغه یوه ښځه وه، مګر د هغې ځواب هغه په ګونډو کړ کله چې هغې وویل:

" ښوونکي ته ووایه چې زه په کایناتو کې له خدای پرته بل نارینه نه پیژنم ایا موږ ټول د هغه په وړاندې ښځینه نه یو؟"

یوه مقدسه مفکوره شتون لري چې خدای په کایناتو کې (یوازینی مثبت او تخلیقي اصل دی، او د هغه تخلیق یوازې یو منفي وهم دی)

میرابای یوه شاعره وه، او هغې ډېری شعرونه چې له روحاني خوښ ډک وو، لیکلي دي چې لاهم د هند د ادبي خزانو څخه ګڼل کیږي. زه دلته یو له هغو څخه انګلیسي ته ژباړم (دا د محمود عباس مسعود لخوا په عربي شعر کې ژباړل شوی و):

که بدن تل ومینځل شي، نو دا به معلومه شي
زه به د سمندرونو په منځ کې زمری شوی وای
که هغه نبات وخوري، نو خامخا به پوه شي
زه به په ویاړ سره د وزې بڼه واخلم
که چیرې د تسبیحاتو شمیر وشمېرل شي، نو دا به ښکاره شي
زه د لویو تسبیحو سره د خدای ستاینه کوله
کاشکې بتانو سجده کړې وای
زه به غرونو او ډبرو ته سجده کړې وای
کاشکې یوازې شیدې څښل کېدای
د خوسکیو او کوچنیانو د خوند لپاره
که چیرې د خپلې میرمنې پریښودل د دې لامل شي چې
زرګونه به سمدلاسه د خپلې خوښې له مخې خصي شي
دا ټول د دې د ځرګندولو لپاره کافي ندي
نه، او دا به هیڅکله د دې پرده پورته کولو توان ونلري
خدای به په یوه شرط راځرګند شي:
د زړه مینه او لیوالتیا لکه اور

ځینو زده کونکو د بهادري په بوټ کې روپ واچولې، کوم چې د هغه تر څنګ پروت و کله چې هغه د یوګا په حالت کې ناست و. دا دودیزه نذرانه په هند کې د درناوي او ستاینې ځرګندونه ده، چې دا په ګوته کوي چې زده کونکی خپل مادي شتمن د خپل ښوونکي په پښو کې اچوي. مهربان ملګري د خدای د پاملرنې او د هغو کسانو د ساتنې ځرګندونه ده چې هغه یې خوښوي.

يو له شاګردانو څخه د قدرمن استاد په لور په ليوالتيا سره وکتل کله چې هغه له خپلې دندې رخصت شو، ويې ويل: "په ريښتيا سره، تاسو ډير ښه ياست، استاد! تاسو د خدای د لټولو او مور ته د حکمت ورکولو لپاره شتمني او شخصي آرام پريښودلی دی" (ځکه چې دا ښه معلومه وه چې بهادري مهاسيا په ځوان کې د کورن پراخه شتمني پريښوده کله چې هغه د يوګا لاره تعقيبولو لپاره کلکه پريکړه وکړه)

ولی ځواب ورکړ، "خو ته برعکس کار کوې!" د استاد خبرې په نرم سره ملامتې ځرګندې کړې، او هغه دوام ورکړ، "ما د يو نړيوال سلطنت د مينې لپاره يو څو روپ او لنډمهاله، بې ارزښته خوښ پريښودې دي چې خوښ يې بې حده او بې پايه دي. نو تاسو څنګه ويلای شئ چې ما ځان له هر څه څخه بې برخې کړی دی؟ دا د دې نړ لنډ نظر لرونکي خلک دي چې په ريښتيا سره پريښي دي! دوی يو مقدس سلطنت پريږدي چې هيڅ مساوي نلري، د لږو ځمکنيو خوښيو ليوالتيا لري چې نه تغذيه کوي او نه هم لوږه پوره کوي!"

ما د زاهدانو او زاهدانو په دې متضاد نظر وخندل: پداسې حال کې چې يو غريب ولی د کروس په پرتله ډير شتمن او ممتاز کوي، بل يې د نړ ترټولو لوی مليونران په بې وزله غريبانو بدلوي چې نه پوهيږي چې دوی د غربت له ذلت څخه څه رنځ وړي.

استاد خپله خبره د نه ماتېدونکي عقيدې په ټينګار سره پای ته ورسوله او ويې ويل: "الهي نظام زمونږ چارې اداره کوي او زمونږ راتلونکی په داسې حکمت سره تنظيموي چې د بيمې شرکتونو له چمتو کولو څخه ډير حکمت لري. نړ د هغو انديښمنو خلکو څخه ډکه ده چې د ساتنې په بهرني وسيلو باور لري. د دوی دردناک فکرونه د دوی په تنديو کې د داغونو په څير دي. هغه يوازينی کس چې مونږ ته يې د زيږون له شيبې څخه هوا او شيدې راکړې، پوهيږي چې څنګه د هغه عبادت کونکو ته هره ورځ هغه څه چمتو کړي چې دوی يې په خپل ژوند کې ورته اړتيا لري."

ما د مطالعې د غونډو له پای ته رسيدو وروسته له سنت سره خپلو ليدنو ته دوام ورکړ، او په يوه خاموشه ليوالتيا سره چې ما سره يې د الهی شتون په درک کولو کې مرسته وکړه يوه ورځ سنت د رام موهن رائ سړک ته لاړ، زمونږ د کور څخه لرې

په ګوربر سړک کې، ځکه چې د هغه مينه والو پيروانو د هغه لپاره يو نوی عبادتځای جوړ کړ چې د تاجندر مت په نوم پيژندل کيږي [4]

که څه هم هغه څه چې زه يې په دې يادښت کې بيانوم له وخته مخکې دي، زه به دلته هغه پای ټکي ذکر کړم چې بهادري مهاسيا ما ته ويلي وو. زما د لويديځ ته د تګ څخه لږ مخکې، زه هغه ته د الوداع ويلو لپاره لاړم او په عاجز سره يې د هغه د جلا کيدو برکت وغوښت. هغه وويل:

"زما زويه، د خدای په برکت سره لاړ شه، او د لرغوني هند جلال د خپل محافظت ډال په توګه واخله. بريا ستا په تندي ليکل شوې ده، او لرې پرتې اشراف به ستا ښه هرکلی وکړي."

سرچينه: د يوګي ژوندليک (د يوګي په ژوند کې هندي فلسفه)

فوټ نوټونه

(۱) د تنفس دا تخنيک د پرانايام په نوم پيژندل کيږي، کوم چې د تنفس پروسې تنظيمولو سره د ژوند ځواک يا فعاليت (پران) کنټرول دی پرانايام بهستريکا ("زنګ":) د ذهن د ارامولو لپاره کار کوي.

(۲) پتنجلي د يوګا په اړه د لرغونو مفسرينو څخه تر ټولو لوی دی.

(۳) په ۱۹۲۸ کال کې د سوربون پوهنتون پروفيسور جولس بويس په يوه ليکچر کې وويل چې فرانسوي ساينس پوهانو د لوړ شعور په اړه تجربې ترسره کړې او د هغې شتون يې ومنلو. هغه دا د "فرويډ په مفهوم کې د بې شعور ذهن سره د مقابلې په توګه تشريح کړ. دا لوړ شعور هغه وړتياوې او ځانګړتياوې لري چې يو سړی په ريښتيا انسان جوړوي، نه يوازې يو پرمختللی حيوان". فرانسوي عالم روښانه کړه چې د لوړ شعور بيدارول "بايد د وړانديز يا هيپنوسيس څخه توپير ولري. د لوړ شعور شتون په فلسفي ډول پيژندل شوی، او دا په اصل کې د ايمرسن لخوا بيان شوی لوړ ځان دی، کوم چې ساينس پدې وروستيو کې منلی دی" ايمرسن په خپله مقاله (لوړ روح) کې وويل: "انسان د يو معبد مخ دی چې پکې ټول حکمت او نيکمرغي پروت دی، او معمولا هغه څه چې موږ يې انسان بولو: د خوړلو، څښلو، کښت کولو او محاسبې سړی د هغه د لازمي واقعيت غلط انځور ورکوي. مګر هغه روح چې هغه يې وسيله او څرګندونه ده که چيرې اجازه ورکړل شي چې د هغه د فکرونو او کړنو له لارې څرګند شي، موږ به مجبور شو چې سجده وکړو ځکه چې موږ به بيا د روحاني طبيعت په وړاندې او د ټولو الهي صفاتو په وړاندې ودريږو.

(۴) د هغه بشپړ نوم تاجنارامات بهادري وو، او "رياضی" په هندي ژبه کې د عبادت ځای معنی لري، چې ډيری وختونه د عبادت ځای يا

خانقاه ته اشاره کوي. د هغو اولیاء کرامو په منځ کې چې "په فضا کې تیریدل" د کوپرټینو سینټ جوزف و، د ۱۷ پیړ یو سینټ چې غیر معمولي تجربې یې د شاهدانو لخوا مستند شوي. سینټ جوزف په نړ کې د حیرانتیا او حیرانتیا حالت ښودلی و، کوم چې په حقیقت کې د خدای یادونه او د هغه سره ژوره اړیکه وه. په خانقاه کې د هغه وروڼو هغه ته اجازه نه ورکوله چې په ټولنیز میز کې خدمت وکړي ترڅو هغه د چین سره وتښتي. په حقیقت کې، سینټ د اوږدې مودې لپاره د ځمکې لاندې پاتې کیدو وړتیا له امله د نړ دندې ترسره کولو توان نه درلود! ځیني وختونه، د یوې مبارکې مجسمې یوازې لیدل کافي وو چې هغه عمودی الوتنې ته وهڅوي، چیرې چې هغه به د دوو اولیاء کرامو - سړی او ډبره - د اسمانونو له لارې د پورته کیدو شاهدي ورکوي.

د اویلا سینټ ټیریسا، د روحاني لوړوالي یوه سینټ، هم فزیکي لوړوالی نا آرامه وموند، د ډیری اداري دندو بار لاندې، هغې د الوتنې ازموینې د بندولو لپاره ناکامه هڅه وکړه، پدې اړه یې لیکلي: "که خدای وغواړي نو اقدامات بې ګټې دي" د سینټ ټیریسا جسد، د هسپانیې په البا کې په یوه کلیسا کې ښخ شوی، د څلورو پیړیو لپاره ناپاک پاتې شو، د هغې بوی د ګلابونو په څیر و، او بې شمیره معجزې ورته منسوب شوې.

دا معجزې مور ته هغه څه هم را یادوي چې په قرآن کریم او د) پیغمبرانو په سپیڅلو روایتونو کې ذکر شوي دي، لکه د غار د اوسیدونکو کیسه او له مریم علیه السلام څخه غوښتنه چې د خرما د ونې وچه تنه وخوځوي ترڅو پخې خرماوې له هغې څخه بې وخته راولویږي، او همدارنګه څنګه خدای مریم ته روزي ورکړه، د هغه څه سره سم چې په سورت آل عمران کې ذکر شوي دي (هرکله چې زکریا په هغې باندې حرم ته ننوتل، هغه د هغې سره خواړه وموندل، هغه وویل، "ای مریم، دا ستا لپاره له کوم ځای څخه دي؟" هغې وویل، "دا د خدای له خوا ده") او همدارنګه د جریج عبادت کوونکی او هغه هلک کیسه چې په زانګو کې یې خبرې کولې، او هغه درې کسان چې غار ته ننوتل او ډبره له دوی څخه (لیرې شوه او نور معجزې

اراده او د چاپیریال نفوذ

ستونزې او مشکلات د یو کس د تیرو کړنو په اړه د نه پوهاوي له امله رامینځته کیږي چې په یو ځانګړي وخت او ځای کې ترسره شوي دي. د دوی اوسني رنځ د هغو فکرونو او کړنو څخه سرچینه اخلي چې دوی یې ویلي دي، کوم چې د شعور په خاوره کې ریښې نیولي دي، د هغو فکرونو او کړنو په څیر ورته میوه راټوکوي او ورکوي.

یوازې د خدای لپاره زه ژوند کوم او کار کوم، هیڅ دنیاوي وسوسې یا وهمونه نشته چې ما وهم کړي، ما د حکمت او بصیرت په سترګو لیدلي او د دوکې او وهم پردې یې غوځې کړې دي، تاسو هم باید یوه شئ چې دې ځمکې ته ستاسو سفر لنډمهاله دی، تاسو دلته د یو هدف لپاره یاست: اړین درسونه زده کړئ او د ټولو هغو کسانو سره مرسته وکړئ چې په ژوند کې ستاسو له لارې تیریږي.

هره سهار زه له خدایه غواړم چې ماته ووایی چې هغه څه غواړي چې زه یې وکړم، او بیا زه ګورم چې هغه زما د لاسونو او ذهن له لارې کار کوي او هرڅه د هغه د ارادې سره سم پرمخ ځي.

آزموینې او کړاوونه د یو چا د ماتولو یا د هغه د ارادې د فلج کولو لپاره نه راځي، بلکې د دې لپاره راځي چې دوی د خدای د عظمت ستاینه وکړي او د هغه قوانینو ته درناوی وکړي، چې له لارې یې دوی ریښتینې خوښۍ ترلاسه کولی شي. خدای دا سختې آزموینې نه لیږي ځکه چې دا په عمده توګه د انسان له خوا رامینځته شوي دي. هغه څه چې له انسانیت څخه اړین دي هغه دا دي چې خپل شعور د غفلت له خوب څخه راویښ کړي او د ناپوهۍ له تیارو څخه د پوهې رڼا ته راووځي.

ځان ته د سولې احساس ورکولو روزنه ورکړئ، ځکه چې هرڅومره چې تاسو دا کار کوئ، هومره به تاسو به خپل ژوند کې دا ځواک احساس کړئ.

یو لوړ ځواک شتون لري چې ستاسو لاره به روښانه کړي او تاسو ته به روغتیا، خوښۍ، سوله او بریالیتوب درکړي که تاسو د هغه الهي رڼا په لور مخ واړوئ.

ډیری وخت، زموږ حواس موږ ته د لنډمهاله خوښیو ژمنه راکوي مګر په نهایت کې موږ ته اوږدمهاله درد او کړاو راوړي ریښتینې فضیلت او خوښۍ، که څه هم لږې ژمنې کوي، مګر په نهایت کې موږ ته پاکه او تلپاتې خوښۍ راکوي له همدې امله زه داخلي، تلپاتې خوښۍ ریښتینې خوښۍ ګڼم، او لنډمهاله حسي خوښۍ یوازې خوندونه دي.

که چیرې یو څوک یو بد عادت ولري چې دوی ځوروي او د شپې ویښ ساتي، نو دوی کولی شي له هغه څخه ځان خلاص کړي د هر هغه څه څخه ډډه وکړي چې ممکن یې محرک یا هڅوي، پرته له دې چې د هغه د ځېلو په هڅه کې په هغې تمرکز وکړي. دا د هغې سره د مبارزې یوه غیر مستقیمه لاره ده مګر یوه مستقیمه، مثبته لاره هم شتون لري: د یو چا فکرونه د یو ښه عادت په لور لارښوونه کول او د هغې د کرلو لپاره کار کول تر هغه چې دا د دوی د ژوند یوه برخه شي چې دوی پرې تکیه او تکیه کولی شي.

د ښه اخلاق لرونکي خلک معمولا تر ټولو خوشحاله وي دوی د هغو ستونزو او ستونزو لپاره چې ورسره مخ کیږي هیڅوک ملامت نه کوي؛ پرځای یې، دوی یې ځان ته منسوبوي او ځانونه په شخصي توګه مسؤل ګڼي دوی په بشپړ ډول پوهیږي چې هیڅوک د دوی د خوشحاله کولو یا خپه کولو واک نلري پرته لدې چې دوی د نورو کړنو، خبرو او فکرونو ته اجازه ورکړي چې دوی په مثبت یا منفي ډول اغیزمن کړي.

هغه خلک چې سخت دي ناخوښه دي دوی په بشپړ ډول له احساس څخه خالي دي، لکه د ډبرو په څیر یو سړی باید د خپلو ټولو فکرونو، احساساتو او بصیرت سره ژوند وکړي، او د هر هغه څه به اړه چې شاوخوا یې پیښیږي هوښیار او متوجه وي، لکه د یو ماهر عکس اخیستونکي به څیر چې د خورا ښکلي منظرو د خورا ښکلي عکسونو اخیستلو لپاره غوره فرصتونو ته انتظار باسي.

ریښتینې انساني خوښي د یو کس په دوامداره چمتووالي کې ده چې زده کړه وکړي او په سمه او درناوي سره عمل وکړي. هرڅومره چې یو څوک ځان ښه کوي، هومره د هغه شاوخوا خلکو پرمختګ او خوښ کې مرسته کوي.

ډېر کم کسان شته چې خپل وضعیت تحلیلوي او پریکړه کوي چې ایا دوی مخ په وړاندې ځي یا شاته د انسانانو په توګه چې درک، حکمت او درک لري، زموږ تر ټولو لویه دنده دا ده چې خپل عقل او درک په سمه توګه وکاروو ترڅو پوه شو چې موږ مخ په وړاندې روان یو یا شاته او که ناکامي موږ ته په مکرر ډول راشي، موږ باید نا امیده یا هیله له لاسه ورنکړو.

ناکامي باید زموږ د فزیکي او معنوي ودې لپاره د کتلست په توګه عمل وکړي، نه د خنډ په توګه.

ناکامي د بریالیتوب د تخم کرلو لپاره غوره او مناسب فصل دی

سړی باید په زیان او ناکام فکر ونکړي، بلکې بیا بیا هڅه وکړي، مهمه نده چې پخوان هڅې څومره ډېرې او ترخې وي. د ناکام وروسته هره نوې هڅه باید ښه پلان شوې او په فکري ډول هڅونکې وي. سربیره پردې، باید د مادي هیلو او معنوي غوښتنو ترمنځ توازن وساتل شي، پرته له دې چې یو بل تر سیوري لاندې راولي.

هیڅ ریښتینی روحاني کس د مادي بریالیتوب پرته نشي کولی او د هیڅا مادي اندیښنې دومره ډیرې نه دي چې دوی د خدای په اړه فکر کولو او د فکر کولو، خدمت او روحاني دندو ته د اړین وخت وقف کولو مخه ونیسي.

اوږدمهاله ناکام لا تر اوسه د ژوند درسونه نه دي زده کړي او خود غرضه روحانیت پالونکی د مادي ژوند لپاره د بې پروای له امله د ذهني توازن له لاسه ورکولو سره ځان ته سزا ورکوي.

که چیرې یو څوک خپل ټول کار او فعالیتونه د نورو خدمت ته وقف کړي او هغه د مطمئن ذهنیت سره ترسره کړي، نو هغه واقعیا د پاملرنې او مننې مستحق دی.

موږ باید یو اړخیز نه شو؛ بلکې موږ باید خپل فعالیتونه متوازن کړو او خپلې دندې او دندې د هغوی د اهمیت سره سم لومړیتوب ورکړو دنده هغه ده چې یو څوک یې په خوښ سره ترسره کوي، نه د مادي ګټې لپاره. روحاني او اخلاقي دنده باید په ژوند کې لومړی وي.

هر انسان نه کارول شوې وړتیا لري دوی ټول اړین ځواکونه لري ذهن پخپله یو عالي ځواک دی، او دا باید د زړو او محدودو عادتونو او مفکورو څخه آزاد شي.

بد فکرونه کولی شي یو شخص یو زیانمن چاپیریال ته بوځي چیرې چې هغه کولی شي خپل ځان د خپلې خوښې سره سم ځرګند کړي مګر، یو شخص کولی شي خپل فکرونه او شعور د ارادې له لارې بدل کړي، او په پایله کې، خپل چاپیریال که چیرې یو شخص د اوږدې مودې لپاره په زیانمن چاپیریال کې پاتې شي، نو هغه چاپیریال په دوی باندې په غیر شعوري ډول اغیزه پیل کوي. د وخت په تیریدو سره، دوی بالاخره د سالم او سالم چاپیریال غوره کولو لپاره خپله آزادي له لاسه ورکوي او د هغه زیانمن چاپیریال منفي اغیزو تابع کیږي.

د انسان په ژوند باندې د سیارو او ستورو اغیز د سیارو او انساني بدنونو ترمنځ د جذب او کرکجن تعامل څخه سرچینه اخلي هغه کسان چې قوي اراده لري د خدای سره سمون لري او د سیارو او ستورو انتظار نه کوي چې دوی ته خپل احسانونه ورکړي بلکه دوی د یوې تیزې شهابې په څیر خپل سفر ته دوام ورکوي، پرته له دې چې د خدای د لارښود ستوري لخوا اغیزمن شي، څوک چې د لمرونو لمر او د قانون او روحونو رب دی.

استاد پاراماهانسا ته د هغه د شاګردانو لخوا لیکونه

د داخلي کلتور مجلې په XIV ټوک کې

هغه لیکونه چې د مختلفو هیوادونو څخه د دوی لیکوالانو لخوا لیږل شوي، چې موږ یې لاندې برخې را اخلو:

زه غواړم تاسو ته خبر درکړم چې ستاسو د تعلیماتو د زما د فکري لوستلو له لارې

ما روحاني روښانتيا ترلاسه کړه

هغه چې زه تل يې په لټه کې وم

ستا تعليماتو زما لپاره د خوښۍ دروازې پرانيستې دي

* * *

زه هره ورځ ستاسو روحاني تاييدات تمرين کوم

زه ګورم چې منفي فکرونه ورو ورو کمېږي

وېرې له منځه تللي دي

زه د خپل ژوند له هرې شيبې څخه خوند اخلم

ستاسو د مرستې لپاره مننه

* * *

زه ډېر نعمتونه ترلاسه کوم

ستاسو د روحاني لارښوونو څخه

زه ستاسو د نظرونو لوستلو ته په تمه يم

زه خپله ټوله هڅه کوم چې دا په خپل ژوند کې پلي کړم

ستا تعليمات ښکلي او ګټور دي

* * *

زه ستا په ښکلې فلسفه کې ومومم

هغه څه چې ستاينه او الهام هڅوي

زما د هر هغه څه لپاره چې تاسو ماته راکړي دي، ژوره مننه

د مرستې او رواني آرامۍ څخه

* * *

زه په اونۍ کې د ترلاسه کولو يو لوی احساس لرم

ستاسو د تعلیماتو څخه د نوي درس په اړه

زه په هر درس کې خوند او روښانتیا وموم

* * *

د زړه له تله مننه

زما د داخلي ځان په پوهیدو کې د مرستې لپاره

او زما دننه د پټو ځواکونو څخه خبر کړم

او زما بصیرت ته د خدای رڼا ښودلو لپاره

د هغو تعلیماتو له لارې چې ما له تاسو څخه ترلاسه کړي دي

* * *

زه لا هم ستا سره زما لیدنه په یاد لرم

هغه له څلورو کلونو راهیسې زما په فکرونو کې ژوند کوي

زه لا هم ستا په خدای بشپړ باور په یاد لرم

او د انسانیت لپاره ستاسو مینه

دا زما سره د ځان پیژندلو کې مرسته وکړه

کله چې ما فکر کاوه چې زه یوازې یم

زه نه ملګری لرم او نه څوک چې زما سره خواخوږي ولري

دې ماته په ځان باور راکړ او زما مورال یې لوړ کړ

دا ما ته الهام راکړ چې د ژوند شرایطو سره په مقابله کې زړور شم.

* * *

د څلوېښتو کلونو لپاره

ما د ساینس او پوهې مختلفې څانګې مطالعه کړې

خو ما له دې ټولې زده کړې څخه هیڅ هم ترلاسه نه کړل

د هغه څه په اړه چې ما ستاسو له تعلیماتو څخه زده کړي دي د پرتلې وړ دي

* * *

زه ستاسو د لارښوونو له لوستلو څخه ډیره ګټه پورته کوم

که چیرې ډیر خلک

دوی ستاسو نظرونه مطالعه کوي او پلي کوي

هغه نړ چې مور پکې ژوند کوو دا به وي

تر دې غوره

* * *

زه غواړم د زړه له تله ستاسو څخه مننه وکړم.

د هغو نعمتونو لپاره چې زما ژوند ته راغلي دي

له هغه وخته چې ما ستاسو درسونه په تمرکز او توجه سره لوستل پیل کړل

مننه، او خدای دې ستاسو په زړه پورې هڅو کې برکت واچوي.

او ستاسو کار د انسانیت خدمت ته وقف شوی دی

* * *

ځکه چې ما له تاسو وغوښتل چې زما د بریالیتوب لپاره دعا وکړئ

زما وضعیت د پام وړ ښه شوی دی

زما ژوره مننه او هیله ده چې تاسو به دعا ته دوام ورکړئ.

* * *

کله چې ما ستا وروستۍ پیغام ترلاسه کړ

زه لا هم د شک په تیاره ځنګل کې ګرځېدم

او هغه نشو کولی چې له هغه ځنګله څخه د وتلو لاره وویني

خو د خدای څخه مننه، او ستاسو ځانګړې دعاګانې

لاره روښانه شوه او زما په خدای باور پیاوړی شو

زما حالت په هره لاره ښه شو

او مهرباني وکړئ تل ما په خپلو ځواب شویو دعاګانو کې یاد وساتئ.

* * *

ستا تعلیماتو زما سره ډیره مرسته کړې ده

او ما ترې ډیرې ګټې ترلاسه کړې

او دا ماته د قاطع شواهدو سره ثابت شو

ستاسو د روحاني تاییداتو او مثبت فکر کولو اغیزمنتوب

زه د مننې څخه ډوب یم

د هغه روغتیا، خوښ او سولې له امله چې زه احساس کوم

زه احساس کوم چې زه هره ورځ په مراقبه کې پرمختګ کوم.

* * *

که دا ستاسو ښکلي او الهام بخښونکي تعلیمات نه وای

زما ژوند به په دې ځمکن کچه خورا محدود و.

زه غواړم ستاسو د ځانګړې پاملرنې څخه مننه وکړم.

کوم چې هغې په تیرو دریو کلونو کې ماته راکړې دي

* * *

د روحاني کلتور مجلې څخه مننه

په کوم کې چې زه هره ورځ د روح لپاره برکت او تغذیه ومومم

زه د خدای څخه مننه کوم چې ما ته یې تاسو او ستاسو تعلیمات معرفي کړل.

* * *

زه غواړم ستاسو د میاشتني لیکونو لپاره مننه وکړم.

ما وروستی پیغام د الهام څخه ډک وموند.

ترڅو زه يې خپلو زده کونکو ته د ادبیاتو په ټولګي کې ولولم

دوی د هغې محتوا ته مثبت ځواب ورکړ

دا زموږ ټولو لپاره د خوښۍ موقع وه

زه د هغو نظرونو څخه ډېر متاثره شوم چې تاسو په لیک کې شامل کړي دي.

دومره ډېر چې ما غوښتل چې دا له خپلو زده کونکو سره شریک کړم

دې پیغام د ژور فکر کولو حالت راوپاراوه

او د روح په رازونو کې ځان پېژندنه

زه احساس کوم چې دا به ما سره د ستونزو په حل کې مرسته وکړي.

او د ژوند له تجربو سره په هوښيارۍ او مثبت ډول چلند وکړئ

* * *

ستا تعلیمات بې ارزښته دي

زه نه غواړم ستاسو یو درس هم له لاسه ورکړم.